

TSV Ellerbek e.V. - Sportprogramm Erwachsene Herbst/Winter 2023

| Kursus | Wochentag | Uhrzeit | Sportstätte | Übungsleitung |
|--|------------|---------------|-------------|----------------|
| Fitness, Gymnastik und Gesundheit | | | | |
| Body & Soul | Montag | 09:00 - 10:15 | Spiegelsaal | Christiane |
| Stretch & Relax | | 16:45 - 17:45 | Spiegelsaal | Carsten |
| Fitness für ältere Herren | | 18:00 - 19:00 | Turnhalle | Carsten |
| Indoor-Cycling | | 19:00 - 20:00 | Turnhalle | Carsten |
| Hatha Yoga I | | 18:00 - 19:00 | Spiegelsaal | Diana P. |
| Hatha Yoga II | | 19:00 - 20:30 | Spiegelsaal | Diana P. |
| Fitness für ältere Frauen | | 20:00 - 21:00 | Turnhalle | Zsuzsa |
| Yoga | Dienstag | 08:45 - 09:45 | Spiegelsaal | Christa |
| Qigong | | 09:45 - 10:45 | Spiegelsaal | Christa |
| Faszio | | 16:30 - 17:30 | Spiegelsaal | Carsten |
| FitnessMix | | 17:30 - 18:30 | Spiegelsaal | Carsten |
| Fitness für junge Männer | | 19:00 - 20:30 | Turnhalle | Gunnar |
| Body Workout | Mittwoch | 09:00 - 10:00 | Spiegelsaal | Christa |
| Pilates | | 10:00 - 11:00 | Spiegelsaal | Christa |
| Fit Mix | | 18:00 - 19:00 | Spiegelsaal | Carsten / Imke |
| Tabata | | 19:30 - 20:30 | Turnhalle | Singa |
| Stuhlgymnastik I | Donnerstag | 08:30 - 09:30 | Turnhalle | Christa |
| Stuhlgymnastik II | | 09:30 - 10:30 | Spiegelsaal | Christa |
| Mobility-Training | | 18:00 - 19:00 | Spiegelsaal | Diana C. |
| Functional Power | | 19:00 - 20:00 | Spiegelsaal | Diana C. |
| Gesundes Gerätetraining | Freitag | 09:30 - 10:30 | Studio | Diana C. |

| Öffnungszeiten Gerätstudio | | | | |
|-----------------------------------|----------|---------------|--------|----------|
| Gerätetraining | Montag | 19:00 - 21:00 | Studio | Gunnar |
| | Dienstag | 18:30 - 20:00 | | Carsten |
| | Mittwoch | 17:00 - 20:00 | | Carsten |
| | Freitag | 09:30 - 12:30 | | Diana C. |

| Wasserwelt | | | | |
|-----------------------------|------------|---------------|--------------|-------|
| Wassergymnastik <i>früh</i> | Montag | 08:00 - 09:00 | Schwimmhalle | Petra |
| Aqua-Jogging 1 | Dienstag | 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle | Petra |
| Aqua-Fitness | Mittwoch | 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle | Petra |
| Aqua-Jogging 2 | Donnerstag | 09:45 - 10:45 | Schwimmhalle | Petra |
| Wassergymnastik 1 | Donnerstag | 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle | Petra |
| Aqua-Aerobic | Donnerstag | 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle | Petra |
| Wassergymnastik 2 | Donnerstag | 20:00 - 21:00 | Schwimmhalle | Petra |

| Turnen | | | | |
|-------------------------|----------|---------------|-----------|-------|
| Geräteturnen Erwachsene | Mittwoch | 18:00 - 19:30 | Turnhalle | Elisa |

| Tischtennis | | | | |
|--------------------|------------|---------------|--------------|--|
| | Montag | 19:30 - 22:00 | Harbig-Halle | |
| | Donnerstag | 19:15 - 22:00 | Turnhalle | |
| | Freitag | 19:15 - 22:00 | Turnhalle | |

| Kochen | | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------|--------------|------|
| jeden 3. Montag im Monat | jeden 3. Montag | 18:00 - 22:00 | Bönningstedt | Anne |
| Jeden 3. Dienstag im Monat | jeden 3. Dienstag | 18:00 - 22:00 | Bönningstedt | Anne |

| Handball | | | | |
|-----------------|------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 1. Herren | Dienstag | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle | Karbowski |
| | Mittwoch | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle | Mecke |
| | Donnerstag | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle/Pi | Fejry |
| 2. Herren | Dienstag | 20:30 - 22:00 | Bönningstedt | Strahl |
| | Freitag | 19:30 - 21:00 | Harbig-Halle | |
| 3. Herren | Donnerstag | 19:15 - 20:30 | Harbig-Halle / Pi | Kloster |
| 4. Herren | Donnerstag | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle / Pi | Näder / Ingwersen |
| 5. Herren | Montag | 18:30 - 20:00 | Bönningstedt | Henning |
| | Freitag | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle | |
| 1. Damen | Dienstag | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle | Alimi |
| | Donnerstag | 20:30 - 22:30 | Harbig-Halle / Pi | Müller |
| 2. Damen | Dienstag | 19:15 - 20:30 | Harbig-Halle | Röwer |
| | Mittwoch | 19:00 - 22:00 | Harbig-Halle | Ingwersen |
| 3. Damen | Mittwoch | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle | Schikowski |

