

TSV Ellerbek e.V. - Sportprogramm Erwachsene Herbst 2023

Kursus	Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleitung
Fitness, Gymnastik und Gesundheit				
Body & Soul	Montag	09:00 - 10:15	Spiegelsaal	Christiane
4XF-OutdoorFitCamp		16:45 - 17:45	draußen	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
Rückengymnastik		18:00 - 19:00	Spiegelsaal	Verena
Fit ab 50		19:00 - 20:00	Spiegelsaal	Verena
Tabata		19:30 - 20:30	Turnhalle	Singa
Stuhlgymnastik I	Donnerstag	08:30 - 09:30	Spiegelsaal	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	07:00 - 08:15	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Jogging 1	Dienstag	17:00 - 18:00		Petra
Aqua-Fitness	Mittwoch	17:00 - 18:00		Petra
Aqua-Jogging 2	Donnerstag	09:45 - 10:45		Petra
Wassergymnastik 1	Donnerstag	17:00 - 18:00		Petra
Aqua-Aerobic	Donnerstag	18:00 - 19:00		Petra
Wassergymnastik 2	Donnerstag	20:00 - 21:00		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	Correas
	Freitag	19:30 - 21:00	Harbig-Halle	
3. Herren	Donnerstag	19:15 - 20:30	Harbig-Halle / Pi	?
4. Herren	Donnerstag	20:30 - 22:00	Harbig-Halle / Pi	Näder / Ingwertsen
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	Ingwertsen
3. Damen	Mittwoch	19:00 - 20:30	Harbig-Halle	Thürich

