

TSV Ellerbek e.V. - Sportangebot Erwachsene ab Juli 2025

Kursus	Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleitung
Fitness, Gymnastik und Gesundheit				
Pilates	Montag	08:15 - 09:15	Spiegelsaal	Christa
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
NEU! Tabata		18:00 - 19:00	Spiegelsaal	Singa
Hatha Yoga		19:15 - 20:30	Spiegelsaal	Vio
Fitness für ältere Frauen		20:00 - 21:00	Turnhalle	Gesa
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	Imke
Tabata		19:30 - 20:30	Turnhalle	Singa
Stuhlgymnastik I	Donnerstag	08:30 - 09:30	Spiegelsaal	Christa
Stuhlgymnastik II		09:30 - 10:30	Spiegelsaal	Christa
Functional Power		18:00 - 19:00	Spiegelsaal	Diana / Yolanda
Mobility-Training		19:00 - 20:00	Spiegelsaal	Diana / Yolanda
Gesundes Gerätetraining	Freitag	09:30 - 10:30	Studio	Diana
Öffnungszeiten Gerätestudio				
Gerätetraining	Montag	19:00 - 21:00	Studio	Gunnar
	Mittwoch	17:00 - 20:00		Carsten
	Freitag	09:30 - 12:30		Diana
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 und Christin
Tischtennis				
	Montag	19:30 - 22:00	Harbig-Halle	
	Donnerstag	19:30 - 22:00	Turnhalle	
	Freitag	19:30 - 22:00	Turnhalle	
Tanzen				
Standard und Latein	Freitag	17:00 - 18:30	Spiegelsaal	Elke und Volker
Kochen				
jeden 3. Montag im Monat		18:00 - 22:00	Bönningstedt	Anne
jeden 3. Dienstag im Monat		18:00 - 22:00	Bönningstedt	Anne
Handball				
1. Herren	Montag	18:00 - 19:30	Harbig-Halle	Matthias Karbowski
	Dienstag	20:30 - 22:00	Harbig-Halle	Jonas Mecke
	Mittwoch	20:30 - 22:00	Harbig-Halle	Tarek Fejry
	Donnerstag	19:00 - 20:30	Harbig-Halle	
2. Herren	Dienstag	19:00 - 20:30	Harbig-Halle	Oliver Kloster
	Mittwoch	20:30 - 22:00	Harbig-Halle	Christopher Gertz
3. Herren	Donnerstag	19:00 - 20:30	Harbig-Halle/ Pi	Sebastian Strahl
4. Herren	Donnerstag	19:00 - 20:30	Harbig-Halle/ Pi	Michael Näder
5. Herren	Freitag	20:30 - 22:00	Harbig-Halle	Sven Jeenicke
1. Damen	Dienstag	19:00 - 20:30	Harbig-Halle	Rouven Alimi
	Donnerstag	20:30 - 22:00	Harbig-Halle	Oliver Müller
2. Damen	Dienstag	19:00 - 20:30	Bönningstedt	Peggy Heick
	Mittwoch	19:00 - 20:30	Harbig-Halle	Ingwert Ingwertsen
3. Damen	Mittwoch	19:00 - 20:30	Harbig-Halle	Andrea Kurschus
4. Damen	Dienstag	19:00 - 20:30	Bönningstedt	Lena Thürich
	Freitag	17:30 - 19:00	Harbig-Halle	



TSV Ellerbek e.V.

Rugenbergener Mühlenweg 1

25474 Ellerbek - 04101 - 327 47 - kontakt@tsv-ellerbek.de