

# Kursplan des TSV Ellerbek



## 18 neue Kurse

	Handball	Tischtennis	TFG (Turnen-Fitness-Gymnastik)	Nordic Walking	
Montag	16:15 - 17:45 w E 17:45 - 19:15 m C  Harbig Harbig	19:30 - 22:30 Harbig	08:30 - 09:15 Pilates fit (Kristina)* Spiegelsaal		
			09:30 - 10:15 Pilates fit (Kristina)* Spiegelsaal		
			14:00 - 14:45 Kinderturnen 4-5 Jahre (Mia) SchulturnH		
			15:00 - 15:45 Kinderturnen 3-4 Jahre (Nina) SchulturnH		
			16:00 - 17:45 Leistungsturnen 2011 u.älter (Elisa/Christin) SchulturnH		
			17:00 - 17:45 Fitness Mix Einst. (Carsten) Außenfeld alt		
			18:00 - 20:00 Fitness Studio (Carsten)* Studio		
			18:00 - 18:45 Rückenworkout (Angelina)* Spiegelsaal		
			18:00 - 18:45 BBPR (Charlotte)* SchulturnH		
			19:00 - 19:45 Step Aerobic (Charlotte)* SchulturnH		
			19:00 - 19:45 Pilates (Laura)* Spiegelsaal		
			20:00 - 20:45 Yoga (Laura)* Spiegelsaal		
			20:00 - 21:00 Body Forming (Susanne) SchulturnH		
20:15 - 21:15 Fitness für Ältere Männer (Carsten) Bönningstedt Outdoor					
Dienstag	16:30 - 17:45 m/w D 18:00 - 19:00 w C/B 19:00 - 20:30 1. & 2. Da 20:30 - 22:00 1. He  Harbig Harbig Harbig Harbig		08:45 - 09:30 Yoga (Christa)* Spiegelsaal	08:15 - 09:45 Parkplatz	
			9:45 - 10:30 Gymnastik Mix aus Yoga, Pilates & Qigong (Christa)* Spiegelsaal		
			14:00 - 14:45 Jungsturnen 1.&2.Klasse (Carsten) SchulturnH		
			15:00 - 15:45 Jungsturnen 3.&4.Klasse (Carsten) SchulturnH		
			16:00 - 17:45 Leistungsturnen 2012 u.jünger (Tanja/Elisa) SchulturnH		
			18:30 - 20:00 Fitness Männer (Gunnar) Außenfeld alt		
			20:00 - 20:45 Fitnessstraining für Damen (Angelina)* SchulturnH		
			09:00 - 09:45 BBP (Krisitna)* Spiegelsaal		
10:00 - 10:45 Pilates (Krisitna)* Spiegelsaal					
16:00 - 17:45 Leistungsturnen 2011 u.älter (Elisa/Christin) SchulturnH					
17:00 - 17:45 Rückenschule (Carsten)* Spiegelsaal					
18:00 - 18:45 Fitness Mix Fortg. (Carsten) Außenfeld alt					
18:00 - 18:45 Rückengymnastik (Verena)* Spiegelsaal					
18:00 - 19:15 Erwachsenen Turnen (Elisa) SchulturnH					
19:00 - 21:00 Fitness Studio (Carsten)* Studio					
19:30 - 20:30 Tabata (Singa) SchulturnH					
19:00 - 19:45 Fit ab 50 (Verena) Außenfeld neu					
Donnerstag	14:00 - 15:15 m E 15:15 - 16:30 w E 16:30 - 17:30 w E 17:30 - 19:00 w C1 19:00 - 20:30 1. He oder 3. + 4. He 20:30 - 22:00 1. Da oder 3. + 4. He  Harbig Harbig Harbig Harbig Harbig Harbig	19:30 - 22:00 SchulturnH	08:30 - 09:15 Rückengymnastik (Kristina) Spiegelsaal	<b>Raumkapazität</b> (inklusive ÜL - 2,5 m Abstand)  Harbighalle 40 Pers. Spiegelsaal 10 Pers. Schulturnhalle 13 Pers.	
			09:30 - 10:15 Stuhlgymnastik (Kristina) Spiegelsaal		
			15:00 - 16:45 Mädchen Turnen (Sabine) Außenfeld alt		
			17:00 - 18:45 Leistungsturnen 2012 u.jünger (Tanja/Sabine) Außenfeld alt		
			19:00 - 20:00 Pilates (Krisitna)* Spiegelsaal		
			19:00 - 21:00 Fitness Studio (Gunnar)* Studio		
Freitag	14:00 - 14:45 Super Minis 15:00 - 15:45 Minis 16:00 - 16:45 Minis 16:45 - 17:30 m E 17:30 - 19:00 m D 19:30 - 20:30 2. He 20:30 - 22:00 5. He 21:00 - 22:00 m A  Harbig Harbig Harbig Harbig Harbig Harbig Harbig	19:30 - 22:00 SchulturnH	16:15 - 17:00 Trampolin (Felix/ Julia) SchulturnH	<b>Online Reservierung</b>  Um Überbelegungen zu vermeiden, können Zeiten für Sportkurse reserviert werden. <a href="#">LINK zur Reservierung</a> <a href="https://www.terminland.de/tsv-ellerbek">https://www.terminland.de/tsv-ellerbek</a>	
			17:15 - 18:00 Trampolin (Felix/ Julia) SchulturnH		
			18:15 - 19:00 Trampolin (Felix/ Julia) SchulturnH		
			<b>Kursplan</b>		
			Dieser wird regelmäßig aktualisiert und auf unserer Vereinswebseite veröffentlicht.		
			<a href="#">LINK zum KURSPLAN:</a>		
			<a href="https://tsv-ellerbek.de/sites/default/files/downloads/Kursplan_TSV-Ellerbek.pdf">https://tsv-ellerbek.de/sites/default/files/downloads/Kursplan_TSV-Ellerbek.pdf</a>		
			<a href="https://www.terminland.de/tsv-ellerbek">https://www.terminland.de/tsv-ellerbek</a>		

\* Kurse haben eine begrenzte Teilnehmeranzahl / siehe Raumkapazität -> Online Reservierung empfohlen

Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Coronavirus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Personen, bei denen

COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.