

Kursplan des TSV Ellerbek



	Handball	Tischtennis &	TFG (Turnen-Fitness-Gymnastik)	Wasserwelt	
Montag	16:15 - 17:45 w E 17:45 - 19:15 m C Harbig Harbig	Nordic Walking	08:30 - 09:15 Pilates fit (Kristina)* 09:30 - 10:15 Pilates fit (Kristina)* 14:00 - 14:45 Kinderturnen 4-5 Jahre (Mia) 15:00 - 15:45 Kinderturnen 3-4 Jahre (Nina) 16:00 - 17:45 Leistungsturnen 2011 u. älter (Elisa/Christin) 17:00 - 17:45 Fitness Mix Einst. (Carsten) 18:00 - 20:00 Fitness Studio (Carsten)* 18:00 - 18:45 Rückenworkout (Angelina)* 18:00 - 18:45 BBPR (Charlotte)* 19:00 - 19:45 Step Aerobic (Charlotte)* 19:00 - 19:45 Pilates (Laura)* 20:00 - 20:45 Yoga (Laura)* 20:00 - 21:00 Body Forming (Susanne) 20:15 - 21:15 Fitness für Ältere Männer (Carsten)	Spiegelsaal Spiegelsaal SchulturnH SchulturnH SchulturnH Außenfeld alt Studio Spiegelsaal SchulturnH SchulturnH Spiegelsaal Spiegelsaal SchulturnH Bönningstedt Outdoor	07:00 - 08:00 Frühschwimmen (Petra) 15:00 - 16:00 Bronze (Annika) 16:00 - 17:00 Bronze (Annika) 17:00 - 18:00 Silber (Annika) 18:00 - 19:00 Silber/Gold (Annika)
		19:30 - 22:30 Harbig			
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	08:15 - 09:45 Parkplatz	08:45 - 09:30 Yoga (Christa)* 9:45 - 10:30 Gymnastik Mix aus Yoga, Pilates & Qigong (Christa)* 14:00 - 14:45 Jungsturnen 1.&2.Klasse (Carsten) 15:00 - 15:45 Jungsturnen 3.&4.Klasse (Carsten) 16:00 - 17:45 Leistungsturnen 2012 u. jünger (Tanja/Elisa) 18:30 - 20:00 Fitness Männer (Gunnar) 20:00 - 20:45 Fitnesstraining für Damen (Angelina)*	Spiegelsaal Spiegelsaal SchulturnH SchulturnH SchulturnH Außenfeld alt SchulturnH	15:00 - 15:45 Seepferdchen I (Petra) 15:45 - 16:30 Seepferdchen II (Petra) 16:30 - 17:15 Seepferdchen III (Petra) 17:15 - 18:00 Seepferdchen IV (Petra)
			09:00 - 09:45 BBP (Krisitna)* 10:00 - 10:45 Pilates (Krisitna)* 16:00 - 17:45 Leistungsturnen 2011 u. älter (Elisa/Christin) 17:00 - 17:45 Rückenschule (Carsten)* 18:00 - 18:45 Fitness Mix Fortg. (Carsten) 18:00 - 18:45 Rückengymnastik (Verena)* 18:00 - 19:15 Erwachsenen Turnen (Elisa) 19:00 - 21:00 Fitness Studio (Carsten)* 19:30 - 20:30 Tabata (Singa) 19:00 - 19:45 Fit ab 50 (Verena)	Spiegelsaal Spiegelsaal SchulturnH Spiegelsaal Außenfeld alt Spiegelsaal SchulturnH Studio SchulturnH Außenfeld neu	15:00 - 16:00 Senioren I (Petra) 16:00 - 17:00 Senioren II (Petra) 17:00 - 18:00 Aqua Fit (Petra)
Mittwoch	16:00 - 17:30 w C2 17:30 - 19:00 w B 19:00 - 20:30 2. & 3. Da Harbig Harbig Harbig		08:30 - 09:15 Rückengymnastik (Kristina) 09:30 - 10:15 Stuhlgymnastik (Kristina) 15:00 - 16:45 Mädchen Turnen (Sabine) 17:00 - 18:45 Leistungsturnen 2012 u. jünger (Tanja/Sabine) 19:00 - 20:00 Pilates (Krisitna)* 19:00 - 21:00 Fitness Studio (Gunnar)*	Spiegelsaal Spiegelsaal Außenfeld alt Außenfeld alt Spiegelsaal Studio	09:45 - 10:45 Aqua Jogging (Petra) 17:00 - 18:00 Wassergymnastik I (Petra) 18:00 - 19:00 Wassergymnastik II (Petra) 20:00 - 21:00 Wassergymnastik III (Petra)
		20:30 - 22:00 1. He Harbig	19:30 - 22:00 SchulturnH		
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		16:15 - 17:00 Trampolin (Felix/ Julia) 17:15 - 18:00 Trampolin (Felix/ Julia) 18:15 - 19:00 Trampolin (Felix/ Julia)	SchulturnH SchulturnH SchulturnH	14:00 - 14:45 Seepferdchen I (Florian) 14:45 - 15:30 Seepferdchen II (Florian) 15:30 - 16:15 Seepferdchen III (Florian) 16:15 - 17:00 Seepferdchen IV (Florian) 17:00 - 18:00 Bronze (Florian) 18:00 - 19:00 Silber (Florian) 19:00 - 20:00 Bronze/Silber/Gold (Florian)
		19:30 - 22:00 SchulturnH			
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			
Samstag	Online Reservierung Reservierung von Zeiten für Sportkurse zur Vermeidung von Überbelegungen. LINK zur Reservierung https://www.terminland.de/tsv-ellerbek	Raumkapazität Harbighalle 10 Pers. Spiegelsaal 10 Pers. Schulturnhalle 10 Pers. (inklusive ÜL - 2,5 m Abstand)	Kursplan Dieser wird regelmäßig aktualisiert und auf unserer Vereinswebseite veröffentlicht. LINK zum KURSPLAN: https://tsv-ellerbek.de/sites/default/files/downloads/Kursplan_TSV-Ellerbek.pdf	11:00 - 11:45 Seepferdchen I (Annika) 11:45 - 12:30 Seepferdchen II (Annika) 12:30 - 13:15 Seepferdchen III (Annika) 13:15 - 14:00 Seepferdchen IV (Annika) 14:00 - 15:00 Bronze/Silber (Annika) 15:00 - 16:00 Silber/Gold (Annika)	

* 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.