

HANDBALL

Mannschaft	Tag	von-bis	Halle	Trainer
1. Herren	Di	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	Nico Kibat
	Mi	20:30 – 22:00		
	Do	19:00 – 20:30		
2. Herren	Di	20:30 – 22:00	Bönningstedt	Sebastian Strahl Marcos Luarte Correas
	Fr	19:00– 20:30	Harbig-Halle	
3. Herren	Do	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	Rouven Alimi
		19:00 – 20:30		
4. Herren	Do	20:30 – 22:00		Patrick Fuß
5. Herren	Fr	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	Melina Schultz
1. Damen	Di	19:15 – 20:30	Harbig-Halle	Jens Molkow
	Do	20:30 – 22:30		
2. Damen	Di	19:15 – 20:30	Harbig-Halle	Melanie Röwer
	Mi	19:00 – 22:00		
3. Damen	Mi	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	Vanessa Streich



TISCHTENNIS

Tag	von-bis	Halle
Montag	19:30 – 22:00	Harbig-Halle
Donnerstag	19:15 – 22:00	Turnhalle
Freitag	19:15 – 22:00	Turnhalle

KOCHEN

Nach den Herbstferien darf wieder gekocht werden!

Wann	von-bis	Ort	Übungsleitung
Jeden 3. Montag im Monat	18:00 – 22:00	Schule Bönningstedt	Anne Klinkmüller
Jeden 3. Dienstag im Monat	18:00 – 22:00	Schule Bönningstedt	Anne Klinkmüller

KURSPROGRAMM

ERWACHSENE



Herbst / Winter 2021

Änderungen aufgrund aktuell gültiger
Corona-Landesverordnungen o. ä. sind vorbehalten

Turn- und Spielverein „Up ewig ungedeelt“
TSV Ellerbek e.V.

Rugenbergener Mühlenweg 1 • 25474 Ellerbek
Telefon: 04101 – 3 27 47 • kontakt@tsv-ellerbek.de • tsv-ellerbek.de

FITNESS, GYMNASTIK UND GESUNDHEIT

Kursus	Tag	von-bis	Ort	Übungsleitung
Rücken <i>fit</i> Workout	Mo	09:00 – 10:00	Outdoor oder TSV-Heim	Kristina
Pilates <i>fit</i>	Mo	10:00 – 11:00	TSV-Heim	Kristina
Bauch Pur	Mo	17:15 – 17:45	Online	Carsten
FitnessMix	Mo	18:00 – 19:00	Turnhalle	Carsten
Fitness für ältere Herren	Mo	19:00 – 20:00	Turnhalle	Carsten
Hupfdohlen	Mo	20:00 – 21:00	Turnhalle	Susanne
Yoga	Di	09:00 – 10:00	Harbig-Halle	Christa
Qigong	Di	10:00 – 11:00	Harbig-Halle	Christa
NEU! Faszio	Di	16:30 – 17:30	TSV-Heim	Carsten
FitnessMix	Di	17:30 – 18:30	Outdoor oder TSV-Heim	Carsten
Fitness für junge Männer	Di	19:00 – 20:30	Turnhalle	Gunnar
Body Workout	Mi	09:00 – 10:00	TSV-Heim	Kristina
Rückengymnastik	Mi	09:00 – 10:00	Harbig-Halle	Christa
Pilates	Mi	10:00 – 11:00	TSV-Heim	Kristina
Rückengymnastik	Mi	18:00 – 19:00	TSV-Heim	Verena
Fit ab 50	Mi	19:00 – 20:00	TSV-Heim	Verena
Tabata	Mi	19:30 – 20:30	Turnhalle	Singa
Stuhlgymnastik	Do	08:30 – 09:30	Harbig-Halle	Christa
Pilates	Do	18:45 – 19:45	Harbig-Halle	Kristina
BauchBeinePo	Fr	09:00 – 10:00	Online	Christa

GERÄTESTUDIO

Tag	von-bis	Übungsleitung
Montag	19:00 – 20:00	Gunnar
Dienstag	18:30 – 20:00	Carsten
Mittwoch	17:00 – 20:00	Carsten

WASSERWELT

Kursus	Tag	von-bis	Halle	Übungsleitung
Wassergymnastik 1	Mo	07:00 – 08:15	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Fitness	Mi	17:00 – 18:00	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Jogging	Do	09:45 – 10:45	Schwimmhalle	Petra
Wassergymnastik 2	Do	17:00 – 18:00	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Aerobic	Do	18:00 – 19:00	Schwimmhalle	Petra
Wassergymnastik 3	Do	20:00 – 21:00	Schwimmhalle	Petra

TURNEN

Kursus	Tag	von-bis	Halle	Übungsleitung
Geräteturnen Erwachsene	Mi	18:00 – 19:30	Turnhalle	Elisa

Liebe Mitglieder,

momentan gilt per Landesverordnung die **3G-Regel**. Dies bedeutet, dass jede Person, die eine der Räumlichkeiten auf dem Gelände betritt, geimpft, genesen oder offiziell getestet sein muss. Zudem müssen zu jeder Zeit die Vereinseigenen Hygieneregeln befolgt werden. Falls Ihr Fragen habt, wendet Euch gern an Eure Trainer*in / Übungsleiter*in.