

Trainings- und Kursplan Sportzentrum - gültig ab 15.09.2020

Tag	Zeit	Sportart	ÜL	Bemerkungen	Ort / Saal	Stand: 26.10.2020	
Montag	09:00 - 09:55	Fit in die Woche 1	Britta J.		Saal 3	0160-1795337	*
Montag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Montag	09:30 - 11:30	Crosstraining	Norbert		Crosshalle		
Montag	10:05 - 11:00	Fit in die Woche 2	Britta J.		Saal 3	0160-1795337	*
Montag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Marie-Luise		Fitness/Saal 3		**
Montag	12:00 - 13:30	Fitnessmix für Ältere	Marie-Luise		Fitness/Saal 3		**
Montag	17:00 - 18:00	Zumba	Gyna	Level M	Saal 3	01522-9033601	*
Montag	17:00 - 17:45	BBP	Regina	BBP / Rücken 1	Saal 2	0176-63173597	*
Montag	18:00 - 19:45	BBP	Regina	BBP / Rücken 2	Saal 2	0176-63173597	*
Montag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Gesellschaftstanz Anfänger / Wiedereinsteiger	"Alter Bahnhof", Nordhastedt	0171-5215385	
Montag	18:15 - 19:15	Step Aerobic	Birte R.	Level M	Saal 3	0179-9004806	*
Montag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Montag	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	"Alter Bahnhof", Nordhastedt	0171-5215385	
Montag	19:00 - 20:15	Pump	Timo		Saal 2	0173-8610003	*
Montag	19:30 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983	
Montag	20:00 - 20:30	Tanzen	Jan	Discofox Tanzkreis	"Alter Bahnhof", Nordhastedt	0171-5215385	
Montag	20:30 - 21:30	Tanzen	Jan	Turniertraining	"Alter Bahnhof", Nordhastedt	0171-5215385	
Dienstag	08:30 - 09:30	BBP	Marie-Luise	BBP / Faszientraining 1	Saal 3	0174-9019447	*
Dienstag	09:45 - 10:45	BBP	Marie-Luise	BBP / Faszientraining 2	Saal 3	0174-9019447	*
Dienstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Dienstag	12:00 - 13:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Dienstag	15:45 - 17:15	Yoga für Kinder	Liane		Saal 3	0151-51006636	*
Dienstag	17:00 - 17:45	Step Aerobic	Birte R.	Anfänger	Saal 2	0179-9004806	*
Dienstag	17:30 - 18:30	Kraft- & Intervalltraining	Saskia		Saal 3	saskia.schultz@gmx.net	*
Dienstag	18:30 - 19:45	Yoga	Marc		Saal 2	0160-7876552	*
Dienstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Dienstag	19:00 - 20:30	Zumba & Stretching	Luisa		Saal 3	Luisab.colares@web.de	*
Mittwoch	09:00 - 09:55	Fit im Sitzen	Britta		Saal 2	0160-1795337	*
Mittwoch	09:00 - 09:45	Zumba	Vanessa		Saal 3	01520-9403902	*
Mittwoch	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Mittwoch	10:00 - 10:45	Zumba	Vanessa		Saal 3	01520-9403902	*
Mittwoch	10:05 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik	Britta		Saal 2	0160-1795337	*
Mittwoch	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Mittwoch	12:00 - 13:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Mittwoch	17:00 - 18:00	Tabata	Gyna	NEU ab 21.10.2020	neue Halle	01522-9033601	*
Mittwoch	17:00 - 18:00	Rückenfit	Regina		Saal 2	0176-63173597	*
Mittwoch	17:45 - 18:45	Yoga (Yin Yang)	Mariko		Saal 3	mariko.mittelbach@gmail.com	*
Mittwoch	18:00 - 19:30	Crosstraining	Norbert	Fortgeschrittene	Crosshalle	0160-1795337	
Mittwoch	18:00 - 20:00	Boxen	Hamlet	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Mittwoch	18:10 - 19:30	Pump	Timo		Saal 2	0173-8610003	*
Mittwoch	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Mittwoch	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	19:45 - 22:00	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freitraining	Saal 2	0171-5215385	
Mittwoch	20:00 - 21:00	Tanzen	Jan	Line Dance	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	21:00 - 22:00	Tanzen	Jan	Discofox	Saal 3	0171-5215385	
Donnerstag	09:30 - 10:30	Yogalates	Marie-Luise		Saal 3	0174-9019447	*
Donnerstag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert		Crosshalle		
Donnerstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Susanne		Fitness/Saal 3		**
Donnerstag	12:00 - 13:30	Fitnessmix für Ältere	Susanne		Fitness/Saal 3		**
Donnerstag	17:00 - 18:00	Pilates	Freia		Saal 2	0171-9356155	*
Donnerstag	17:30 - 19:30	Judo	Janek	Projekt als Kooperation mit dem TSV Glückauf Linden	neue Halle	0177-7203310	
Donnerstag	17:45 - 18:45	Power Workout	Birte R.		Saal 3	0179-9004806	*

Donnerstag	18:10 - 19:00	Stretching	Olena		Saal 2	0176-60391224	*
Donnerstag	18:30 - 20:30	Boxen	Farid	Anfänger	Boxhalle		
Donnerstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Donnerstag	19:15 - 20:15	Orientalischer Bauchtanz	Olena		Saal 2	0176-60391224	*
Donnerstag	19:15 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983	
Freitag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Freitag	09:30 - 10:45	Yoga	Swetlana		Saal 2	01590 - 2363209	*
Freitag	15:30 - 16:30	Hip-Jazz	Birte	für Kinder von 8 - 11 Jahre	Saal 3	Birte-Ahrens@web.de	*
Freitag	16:30 - 17:30	Hip-Jazz	Birte	für Kinder ab 12 Jahre	Saal 3	Birte-Ahrens@web.de	*
Freitag	17:00 - 18:30	Yoga	Annett		Saal 2	wolframannett@yahoo.de	*
Freitag	17:00 - 18:00	Indoorcycling	gem. Plan		neue Halle		
Freitag	17:00 - 19:00	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Freitag	18:15 - 19:15	Zumba	Birte W.		Saal 3	0157-54883321	*
Freitag	18:30 - 20:30	Indoorcycling	gem. Plan	für Triathleten	neue Halle		
Freitag	18:45 - 20:45	Tanzen	Jan	Freitraining Turniertänzer	Saal 2	0171-5215385	
Samstag	11:00 - 12:00	Step Aerobic	Birte R.		Saal 3	0179-9004806	*
Samstag	13:00 - 14:30	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983	*
Samstag	13:30 - 15:30	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freitraining	Saal 2	0171-5215385	
Samstag	14:45 - 16:00	Kinderkarate	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983	*
Samstag	16:00 - 18:00	Pilates/Yoga	Freia/Annett	im 14-tägigen Wechsel - vom 07.11.2020 bis 20.03.2021	Saal 2	01719356155, wolframannett@yahoo.de	*
Sonntag	12:00 - 14:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz - nach RS mit Jan -	Saal 3	0171-5215385	
Sonntag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz Freitraining	Saal 3	0171-5215385	

E : Einsteiger; M: Mittelstufe; F: Fortgeschritten; Stunden ohne Bezeichng. sind für alle offen

|