

# Wochentagsübersicht

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
Uhrzeit	Sportart	Ort	Uhrzeit	Sportart	Ort	Uhrzeit	Sportart	Ort	Uhrzeit	Sportart	Ort	Uhrzeit	Sportart	Ort	Uhrzeit	Sportart	Ort
07.50 - 08.50	Fitness	GS Altkloster Sporthalle	08.00 - 09.00	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	09.00 - 10.30	Walking Nordic Walking	Heidebad	09.00 - 10.30	Walking Nordic Walking	Wetloopsweg	08.50 - 09.50	Eltern-Kind-Turnen	Rotkäppchen	08.30 - 9.30	Wassergymn. (Kurs Reha)	Neukloster
09.00 - 10.30	Walking	Heidebad				08.50 - 09.50	Eltern-Kind-Turnen	GS Altkloster Gymnastikhalle	09.00 - 10.30	Nordic Walking (Fortgeschr.)	Wetloopsweg				09.30 - 10.30	Wassergymn. (Kurs Reha)	Neukloster
									08.30 - 10.00	Yoga (Kurs)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle				11.00 -	Schwimmkurs (ab 3 J.)	Neukloster
									10.00 - 11.30	Fitness und Entspannung	HPS Gymnastikhalle				11.30 -	Schwimmkurs (ab 5 J.)	Neukloster
															12.15 -	Schwimmkurs (ab 5 J.)	Neukloster
15.00 - 16.00	Kinder-Turnen (3-6 J.)	Harburger Str.	14.15 - 15.00	Schwimmkurs (ab 5 J.)	Neukloster	15.30 - 16.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 J.)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	15.25 - 16.20	Kinder-Turnen (3-6 J.)	Rotkäppchen -2	15.00 - 16.00	Fit bis ins hohe Alter 70+ / (auch als Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle			
15.00 - 16.00	Schwimmkurs (ab 5 J.)	Neukloster	15.00 - 16.00	Kinder-Turnen (3-6 J.)	GS Altkloster Sporthalle	15.30 - 16.30	Kinder-Turnen (3-6 J.)	GS Stieglitzweg Sporthalle	15.00 - 16.00	Gymnastik Reha	GS Altkloster Sporthalle	15.00 - 18.00	Schwimmkurs (1x ab 3 J. + 1x ab 5 J.)	Neukloster			
16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 J.)	Harburger Str.	15.00 - 16.00	Fit bis ins hohe Alter 70+ / (auch als Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle	16.30 - 17.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 J.)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	16.00 - 18.00	WK-Aerobic	GS Altkloster Sporthalle	15.30-16.30	Kinder-Turnen (3-6 J.)	GS Stieglitzweg Sporthalle			
16.00 - 17.00	Schwimmkurs (ab 5 J.)	Neukloster	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 J.)	GS Altkloster Sporthalle	16.30 - 17.30	Kids (6-12 J.)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.20 - 17.15	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 J.)	Rotkäppchen -2	15.30 - 16.30	Aerobic Turnkids (5-8 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle			
16.20 - 18.00	Yoga (Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle	16.00 - 17.00	Jazz (8-12 J.)	GS Altkloster Aula	17.15 - 18.45	Tanzen (Standard/Latein)	DGH Damnhäusen	16.20 - 17.15	Geschwisterkinder ab 3J	Rotkäppchen -2	16.15 - 17.15	Music an Move	GS Altkloster Gymnastikhalle			
17.00 - 18.00	Wassergymn. (Kurs Reha)	Neukloster	16.00 - 17.00	Funktionstraining ohne Verordnng!	GS Altkloster Gymnastikhalle	17.30 - 18.30	Jazz (12-16 J.)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.00 - 17.00	Funktionstraining ohne Verordnng!	GS Altkloster Gymnastikhalle	16.30 - 17.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 J.)	GS Stieglitzweg Sporthalle			
17.30 - 18.45	Karate (8-10 J.)	GS Altkloster Sporthalle	16.30 - 18.00	WK-Aerobic	SZ Süd -1	17.30 - 18.30	Wirbelsäulengymn. Reha	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	17.15 - 18.45	Volleyball (U 18 wbl.)	Rotkäppchen 1+2	16.30 - 17.15	Theater ab 4 Jahre	GS Altkloster Sporthalle			
			17.00 - 18.00	Kids in Action (ab 6 J.)	GS Altkloster Sporthalle				17.15 - 18.45	Volleyball (Anfänger)	Rotkäppchen 1+2	16.30 - 18.00	WK-Aerobic	SZ Süd -1+2			
			17.30 - 22.00	Tischtennis	SZ Süd -4				17.00 - 18.00	Wassergymn. (Kurs Reha)	Neukloster	17.30 - 19.30	Jazz (JAM)	GS Altkloster Gymnastikhalle			
18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymn Reha	GS Altkloster Gymnastikhalle	18.00 - 19.00	Turnen für Mädchen Querbeet ab 10J	GS Altkloster Sporthalle	18.00 - 19.00	Karate (Kinder)	GS Altkloster Gymnastikhalle	18.00 - 19.00	Fitness / Rücken	GS Altkloster Sporthalle	18.00 - 19.00	Wassergymn. (Kurs Reha)	Neukloster			
18.30 - 19.30	Aerobic meets Pilates	HPS alt	18.00 - 19.30	WK-Aerobic	SZ Süd -1	18.30 - 19.30	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	18.45 - 20.05	Fitness / Spiel 60+	Rotkäppchen 1+2	18.00 - 19.30	Wettkampf-Aerobic	SZ Süd -1+2			
18.45 - 20.15	Karate (Anfänger)	GS Altkloster Sporthalle	19.00 - 21.00	Sportaerobic	SZ Süd -1	18.30 - 19.30	Jazz (16-20 J.)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	19.00 - 20.00	Fitness / Rücken	GS Altkloster Sporthalle	18.30 - 20.00	Basketball U 18	SZ Süd -2			
19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymn Reha	GS Altkloster Gymnastikhalle	20.00 - 21.30	WK-Aerobic	SZ Süd -1	18.30 - 19.30	Boule (Petanque)	Apensener Str 5 Parkfläche	19.00 - 20.00	Selbstverteidigung (10-15 J.)	HPS alt Gymnastikhalle	18.30 - 20.00	Basketball Herren	SZ Süd -3			
19.00 - 20.00	Steppen	GS Harburger	18.00 - 20.00	Volleyball (U 20 wbl.)	BBS -3	18.45 - 20.15	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula	20.00 - 21.00	Tabata	Sommer HPS alt Winter BBS	19.00 - 20.00	Wassergymn. (Kurs Reha)	Neukloster			
19.30 - 20.30	Fitness	HPS alt	18.30 - 20.00	Tanzen (Sondertraining)	GS Stieglitzweg Aula	19.00 - 21.45	Karate (Wettkampfr.)	GS Altkloster Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Volleyball (1. Herren)	BBS -2	19.00 - 20.15	Karate (Anfänger)	GS Altkloster Sporthalle			
20.00 - 21.30	Jazz (JAM)	GS Harburger	18.30 - 19.30	Baseball (Winter)-Jugend-	BBS -1	19.00 - 20.30	Walking	Heidebad	20.00 - 21.45	Volleyball (2. Herren)	BBS -3	19.30 - 21.00	Aerobic Master	GS Altkloster Gymnastikhalle			
20.00 - 21.45	Volleyball (1. Damen)	HPS -1 (neu)	18.45 - 19.45	Wirbelsäulengymn. Reha	GS Altkloster Gymnastikhalle	19.30 - 20.30	Fitness	GS Stieglitzweg Sporthalle	20.00 - 21.45	Selbstverteidigung (ab 16 J.)	HPS alt Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Fitness-Spiel (Jedermann)	SZ Süd -2			
20.00 - 21.45	Volleyball (1. Herren)	HPS -2 (neu)	19.00 - 20.00	Fit mit Pfiff	GS Altkloster Sporthalle	20.00 - 21.45	Volleyball (Jedermann)	neue HPS	20.05 - 21.30	Volleyball (Jedermann II)	Rotkäppchen	20.15 - 21.45	Karate (Fortgeschrittene)	GS Altkloster Sporthalle			
20.15 - 21.45	Fitness / Spiel	SZ Süd -2	19.00 - 20.00	Body Power	HPS (neu) -1	20.00 - 21.45	Volleyball (1. Damen)	BBS -2+3									
20.15 - 21.45	Karate (Fortgesch.)	GS Altkloster Sporthalle	19.30 - 20.00	Basketball U 18	SZ Süd -2	20.15 - 21.45	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula									
			19.00 - 20.00	Zumba Gold	HPS (neu) -2												
			20.15 - 21.15	Zumba Fitness	HPS (neu) -2												
			20.00 - 21.15	Yoga (Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle												
			20.00 - 21.30	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula												
			20.00 - 21.45	Volleyball 2. Herren	BBS -3												
			20.00 - 21.45	Selbstverteidigung	HPS (neu) -1												
			20.15 - 21.45	(Jedermann +Herren)	SZ Süd -2+3												

Baseball findet in den Sommermonaten auf der Detlef Milke-Anlage statt.



Fußball	> siehe Internet / Aushang <a href="http://www.tsv-buxtehude-alkloster.de">www.tsv-buxtehude-alkloster.de</a>
Wandern/ Radwandern	
Kurse: Yoga, Schwimmen, Walking, Tabata Qi Gong	
weitere Informationen auch im Internet: <a href="http://www.tsv-buxtehude-alkloster.de">www.tsv-buxtehude-alkloster.de</a>	