

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
08.00-09.00	Fitness	Schützenverein	7.50-8.50	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	09.00-10.30	Walking Nordic Walking	Heidebad	09.00-10.30	Walking Nordic Walking	Wettlooppweg	08.50-09.50	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rotkäppchen	15.00-17.00	Boule (Pétanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche
			8.00-9.30	Yoga	Schützenverein	10.45-11.45	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Altkloster Gymnastikhalle	10.00-11.30	Fitness und Entspannung Yoga	HPS Gymnastikhalle Schützenverein	8.30-9.30	Fitness	Schützenverein			
15.15-16.00	Schwimmkurs (ab 5 Jahre)	Neukloster	14.15-15.00	Schwimmkurs (ab 5 Jahre)	Neukloster	15.30-16.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	15.00-16.00	Gymnastik Reha	Altkloster Sporthalle	15.00-16.00	Fit bis ins hohe Alter 70+ (auch als Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle			
15.30-16.15	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	Harburger Str.	15.00-16.00	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle	15.30-16.30	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	15.25-16.20	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rötikäppchen	15.00-17.15	Schwimmkurs (1x ab 3 J. + 1x ab 5 J.)	Neukloster			
16.00-16.45	Schwimmkurs (ab 5 Jahre)	Neukloster	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 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	15.25-16.20	Kinderturnen (3-6 Jahre)	Rötikäppchen	15.30-16.30	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle			
16.15-17.00	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Harburger Str.	15.30-17.00	Aerobic (8-12 Jahre)	SZ Süd	16.30-17.30	Kids (6-12 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.00-17.00	Funktionstraining ohne Verordnung WK-Aerobic	GS Altkloster Gymnastikhalle	15.30-16.30	Aerobic Turnkids (5-8 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle			
16.20-17.50	Yoga (Kurs)	GS Altkloster	16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle	17.00-19.00	Boule (Pétanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche	16.00-18.00		GS Altkloster Sporthalle	16.00-17.30	Yin Yoga	GS Altkloster Gymnastikhalle			
17.00-18.00	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster	16.00-17.00	Jazz (8-12 Jahre)	GS Altkloster Aula	17.30-18.30	Jazz (12-16 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.20-17.15	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rötikäppchen	16.30-17.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle			
17.30-18.45	Karate (8-10 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle	16.00-17.00	Funktionstraining ohne Verordnung	GS Altkloster Gymnastikhalle	17.30-18.30	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	16.20-17.15	Spiel, Sport u. Spass (6-10 Jahre)	Rötikäppchen	16.30-17.15	Theater ab 4 Jahre	GS Altkloster Sporthalle			
			17.00-19.30	Aerobic (ab 13 Jahre)	SZ Süd -1-				17.00-18.00	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster	16.30-18.00	Aerobic (8-12 Jahre)	SZ Süd 1+2			
			17.00-18.00	Sport-Spiel-Spaß (6-10 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle				17.15-18.45	Volleyball (U 18 wbl.)	Rötikäppchen 1+2	16.30-19.00	WK-Aerobic	SZ Süd 1+2			
			17.30-21.45	Tischtennis	SZ Süd -3-				17.15-18.45	Volleyball (Anfänger)	Rötikäppchen 1+2	17.00-18.30	Basketball U14 + U 16	SZ Süd -3-			
			17.00-18.30	Basketball U 16	SZ Süd -4-							17.30-19.00	Jazz (JAM)	GS Altkloster Gymnastikhalle			
												17.30-20.30	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster			
18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Altkloster Gymnastikhalle	18.00-19.00	Turnen für Mädchen Querbeet ab 10 J.	GS Altkloster Sporthalle	18.00-19.00	Karate (Kinder)	GS Altkloster Gymnastikhalle	18.00-19.00	Fitness / Rücken	GS Altkloster Sporthalle	18.30-20.00	Basketball U 18	SZ Süd -2-			
18.00-20.00	Cheerleading	GS Stieglitzweg	18.00-20.00	Volleyball (U20 wbl.)	BBS -3-	18.30-19.30	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	18.45-20.10	Fitness / Spiel 60+	Rötikäppchen 1+2	18.30-20.00	Basketball Herren	SZ Süd -3-			
18.30-19.30	Aerobic/Pilates	HPS alt	18.30-20.00	Basketball U 18	SZ Süd -4-	18.30-19.30	Jazz (16-20 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	19.00-20.00	Fitness / Rücken	GS Altkloster Sporthalle	19.00-20.15	Karate (Anfänger)	GS Altkloster Sporthalle			
18.45-20.15	Karate (Anfänger)	GS Altkloster Sporthalle	18.30-19.30	Baseball (Winter)	BBS -1-	18.45-20.15	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula	19.00-20.00	Selbstverteidigung (10-15 Jahre)	HPS alt Gymnastikhalle	19.00-21.00	WK Aerobic	GS Altkloster Gymnastikhalle			
19.00-20.00	Wirbelsäulengymn. (Reha)	GS Altkloster Gymnastikhalle	18.45-19.45	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Altkloster Gymnastikhalle	19.00-21.45	Karate (Wettkampfttraining)	GS Altkloster Gymnastikhalle	20.00-21.45	Volleyball (1. Herren)	BBS -2-	20.00-21.45	Fitness Spiel (Jedermann)	SZ Süd -2-			
19.00-20.00	Steppen	GS Harburger	19.00-20.00	Body Power	HPS (neu) -1-	19.00-20.30	Walking	Heidebad	20.00-21.45	Volleyball (2. Herren)	BBS -3-	20.15-21.45	Karate (Fortgeschrittene)	GS Altkloster Sporthalle			
19.30-20.30	Fitness	HPS alt	19.00-20.00	Zumba Gold	HPS (neu) -2-	19.30-20.30	Fitness	GS Stieglitzweg Sporthalle	20.00-21.45	Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)	HPS alt Gymnastikhalle						
20.00-21.30	Jazz (JAM)	GS Harburger	20.00-21.30	Tanzen Standard	GS Stieglitzweg	19.30-21.00	Midweek Yoga (Kurs)	GS Stieglitzschule Gymnastikhalle	20.00-21.45	Baseball, Herren	HPS alt große Halle						
20.00-21.45	Volleyball (1. + 2. Damen)	BBS -1-3-	20.00-21.45	Basketball Herren	SZ Süd -4-	20.00-21.45	Volleyball (Jedermann)	neue HPS	20.10-21.30	Volleyball (Jedermann)	Rötikäppchen						
20.15-21.45	Fitness/Spiel	SZ Süd -2-	20.00-21.30	Yoga (Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle	20.00-21.45	Volleyball (1. + 2. Damen)	BBS 2+3									
20.15-21.45	Karate (Fortgeschrittene)	GS Altkloster Sporthalle	20.00-22.00	Cheerleading	GS Altkloster Sporthalle	20.15-21.45	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula									
			20.00-21.45	Volleyball (1. Herren)	BBS -2-												
			20.00-21.45	Volleyball (2. Herren)	BBS -3-												
			20.00-21.45	Selbstverteidigung	HPS (neu) -1-												
			20.15-21.45	Tanzen Standard + Latein	GS Stieglitzschule Aula												
			20.15-21.15	Zumba Fitness	HPS (neu) -2-												

