

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	Schützenhalle	08.00-9.00	Fitness	Schützenhalle	9.00 - 10.30	Walking	Heidebad	09.00 - 10.30	Walking	Wetloopsweg	08.50-09.50	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rotkäppchen	15.00 - 17.00	Boule (Petanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche	
09.00 - 12.00	Boule (nur im Winter)	Schützenhalle	10.00-11.00	Reha Sport	Schützenhalle	9:15 - 10:15	Nordic Walking Postnatales Yoga	Schützenhalle	09.30 - 11.00	Yoga/Pilates Bewegung, Mobilisation, Entspannung	Schützenhalle	08.30 - 9.30	Fitness	Schützenhalle				
						10.45-11.45	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS-Alt-kloster Gymnastikhalle	10.00-11.30	Fitness- und Entspannung	HPS Gymnastikhalle							
							Vormittagskurse in den Schulen entfallen											
15.15 - 16.00	Schwimmkurs (ab 5 Jahre)	Neukloster	14.15 - 15.00	Schwimmkurs (ab 5 Jahre)	Neukloster	15.00 - 18.00	Boule (Petanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche	15.00 - 16.00	Funktionsgymnastik	Schützenhalle	15.00 - 16.00	Funktionsgymnastik	Schützenverein				
15.30-16.45	Wettkampfaerobic	Schützenhalle	15.00-16.00	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	Rasenplatz Jahnstadion	15.30-16.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	15.25-16.25	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rötikäppchen	15.00 - 17.15	Schwimmkurs	Neukloster				
						16.00 - 16.45			16.00 - 16.45									
16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)/Kinderturnen (3-6 Jahre)	Harburger Str.	15.00 - 16.00	Fit bis ins hohe Alter	Schützenhalle	15.30-16.30	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	15.25-16.25	Kinderturnen (3-6 Jahre)	Rötikäppchen	15:30 - 16:30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle				
16.00 - 16.45	Schwimmkurs	Neukloster	15.30 - 17.00	Aerobic (8-12 Jahre)	SZ Süd 1+2	16.30-17.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	16.00 - 17.00	Funktionstraining ohne Verordnung	GS Alt-kloster Gymnastikhalle							
16.30 - 17.30	Basketball U12/ U14	SZ Süd -3-	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Alt-kloster Sporthalle	16.45-17.30	Sport-Spiel-Spaß (6-10 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.00 - 18.00	WK-Aerobic	GS Alt-kloster Sporthalle	16.30 - 17.30	Kinderturnen (3-6 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle				
17.00 - 18.00	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster	16.00 - 17.00	Jazz (8-12 Jahre)	GS Alt-kloster Aula	16.30-17.30	Jazz (12-16 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.20-17.15	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rötikäppchen	16.30 - 17.15	Theater ab 4 Jahre	GS Alt-kloster Sporthalle				
17.30 - 18.45	Karate (8-10 Jahre)	GS Alt-kloster Sporthalle	16.00 - 17.00	Funktionsgymnastik	Schützenhalle	17.30 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	16.20-17.15	Sport, Spiel u. Spass (6-10 Jahre)	Rötikäppchen	16.30 - 18.00	Aerobic (8-12 Jahre)	SZ Süd 1				
			17.00 - 19.30	Aerobic (ab 13 Jahre)	SZ Süd -1-				17.00 - 18.00	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster	16.30 - 19.00	WK-Aerobic	SZ Süd 1				
			17.00 - 18.00	Sport-Spiel-Spaß (6-10 Jahre)	GS Alt-kloster Sporthalle				17.15 - 18.45	Volleyball (U 18 wbl.)	Rotkäppchen+2	17.00 - 18.30	Basketball U14/U16	SZ Süd 2+3				
			17.00 - 18.30	Basketball U14	SZ Süd-4-				17.15 - 18.45	Volleyball (Anfänger)	Rotkäppchen+2	17.30 - 19.00	Jazz (JAM)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle				
												17.30 - 20.30	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster				
												17.30 - 19.30	Tischtennis Jugend	GS Stieglitzweg Sporthalle				
18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle	18.00 - 19.00	Sport-Spiel-Spaß (ab 10 Jahren)	GS Alt-kloster Sporthalle	18.00-19.00	Qi Gong	GS Alt-kloster Sporthalle	18.00 - 19.00	Fitness / Rücken	GS Alt-kloster Sporthalle	18.30 - 20.00	Basketball U18	SZ Süd -2-				
18.00 - 20.00	Cheerleading	GS Stieglitzweg	18.00-20.00	Volleyball (U20 wbl.)	BBS -3-	18.00 - 19.00	Karate (Kinder)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle	18.00-20.00	Basketball U18	HPS, alt	18.30 - 20.00	Basketball Herren I	SZ Süd -3-				
18.30 - 19.30	Aerobic/Pilates	HPS alt	18.30 - 20.00	Basketball U16/ U 18	SZ Süd -4-	18.30 - 19.30	Fitness	GS Stieglitzweg Sporthalle	18.45 - 20.10	Fitness / Spiel 60+	Rotkäppchen +2	19.00 - 20.15	Karate (Anfänger)	GS Alt-kloster Sporthalle				
18.45 - 20.15	Karate (Anfänger)	GS Alt-kloster Sporthalle	18.30 - 19.30	Baseball (Winter)	BBS -1-	18.30 - 19.30	Jazz(16-20 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	19.00 - 20.00	Fitness / Rücken	GS Alt-kloster Sporthalle	19.00 - 21.00	WK Aerobic	GS Alt-kloster Gymnastikhalle				
19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymn. (Reha)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle	18.45 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle	18.45 - 20.15	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula	19.00 - 20.00	Selbstverteidigung (10-15 Jahre)	HPS alt Gymnastikhalle	19.15-20.15	Steppen	Neukloster				
19.00 - 20.00	Steppen	GS Harburger	19.00-20.00	Body Power	HPS (neu) +4	19.00 - 21.45	Karate (Wettkampfttraining)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Volleyball(1. Herren)	BBS -2-	20.00 - 21.45	Fitness Spiel(Jedermann)	SZ Süd -2-				
19.30 - 20.30	Fitness	HPS alt	19.00 - 20.00	Zumba Gold	HPS (neu) 2	19.00 - 20.30	Walking	Heidebad	20.00 - 21.45	Volleyball(2. Herren)	BBS -3-	20.15 - 21.45	Karate(Fortgeschrittene)	GS Alt-kloster Sporthalle				
20.00 - 21.30	Jazz (JAM)	GS Harburger	20.00 - 21.30	Tanzen Gesellschaftstanz	Schützenhalle	19.00-21.30	Tanzen Gesellschaftstanz	Schützenhalle	20.00 - 21.45	Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)	HPS alt Gymnastikhalle							
20.00 - 21.45	Volleyball (1. + 2. Damen)	BBS 2+3	20.00 - 21.45	Basketball Herren I / Herren II	SZ Süd 2+3+4	19.30 - 20.30	Fitness	GS Stieglitzweg Sporthalle	20.00 - 21.45	Baseball, Herren	HPS alt große Halle							
20.15 - 21.45	Fitness/Spiel	SZ Süd -2-	20.00 - 21.30	Yoga (Kurs)	GS Alt-kloster Gymnastikhalle	19.30 - 21.00	Midweek Yoga (Kurs)	GS Stieglitzschule Gymnastikhalle	20.10 - 21.30	Volleyball (Jedermann)	Rotkäppchen							
20.15 - 21.45	Karate(Fortgeschrittene)	GS Alt-kloster Sporthalle	19.00 - 21.45	Cheerleading	GS Alt-kloster Sporthalle	20.00-21.45	Volleyball(Jedermann)	neue HPS	20.30 - 21.45	Basketball, Herren II	Halle Nord 4							
20.30-21.45	Freizeitfußball (Okt.-Apr.) (Mai-Sept.)	HPS Mike Anlage	20.00 - 21.45	Volleyball (1. Herren)	BBS -2-	20.00 - 21.45	Volleyball (1. + 2. Damen)	BBS 2+3										
			20.00 - 21.45	Volleyball (2. Herren)	BBS-3-													
			20.00 - 21.45	Tischtennis	GS Stieglitzweg Sporthalle													
			20.00-21.45	Selbstverteidigung	HPS (neu)+4													
			20.15 - 21.15	Zumba Fitness	HPS (neu) 2													

