

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	7.50 - 8.50	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	09.00 - 10.30	Walking Nordic Walking	Heidebad	09.00 - 10.30	Walking Nordic Walking Yoga (Kurs)	Wettloopsweg Schützenhaus	08.50 - 09.50	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rotkäppchen	15.00 - 17.00	Boule (Petanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche
			8.00 - 9.30	Yoga	GS Altkloster Gymnastikhalle	10.45 - 11.45	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Altkloster Gymnastikhalle	10.00 - 11.30	Fitness und Entspannung	HPS Gymnastikhalle						
15.30 - 16.15	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	Harburger Str.	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	Ikloster Sporthalle	15.00 - 16.00	Fit bis ins hohe Alter 70+ (auch als Kurs)	ister Gymnastikhalle			
15.15 - 16.00	Schwimmkurs (ab 5 Jahre)	Neukloster	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)	Rötkepchen	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	Kinder-Turnen (3-6 Jahre)	Rötkepchen	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 Verordnng	iter Gymnastikhalle	15.30 - 16.30	Aerobic Turnkids (5-8 Jahre)	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 (Petanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche	16.00 - 18.00	WK-Aerobic	GS Altkloster Sporthalle	16.30 - 17.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle			
17.00 - 18.00	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster	16.00 - 17.00	Jazz (8-12 Jahre)	GS Altkloster Aula	17.30 - 18.30	Jazz (6-10 Jahre)	GS Stieglitzweg Sporthalle	16.20 - 17.15	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rötkepchen	16.30 - 17.15	Theater ab 4 Jahre	GS Altkloster Sporthalle			
17.30 - 18.45	Karate (8-10 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle	16.00 - 17.00	Funktionstraining ohne Verordnng	GS Altkloster Gymnastikhalle	17.30 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	16.20 - 17.15	Spiel, Sport u. Spass (6-10 Jahre)	Rötkepchen	16.30 - 18.00	Aerobic (8-12 Jahre)	SZ Süd 1+2			
			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+2			
			17.00 - 18.00	Sport-Spiel-Spaß (6-10 Jahre)	GS Altkloster Sporthalle				17.15 - 18.45	Volleyball (U 18 wbl.)	Rotkäppchen 1+2	17.00 - 18.30	Basketball U14	SZ Süd -3-			
			17.30 - 22.00	Tischtennis	SZ Süd -4-				17.15 - 18.45	Volleyball (Anfänger)	Rotkäppchen ???	17.30 - 19.00	Jazz (JAM)	GS Altkloster Gymnastikhalle			
			17.00 - 18.30	Basketball U 14	SZ Süd -4-							17.30 - 20.30	Wassergymnastik (Kurs Reha)	Neukloster			
18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Altkloster	18.00 - 19.00	Spiel, Sport und Spaß ab 10 Jahren	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 U18	SZ Süd -3-			
18.00 - 20.00	Cheerleading	GS Stieglitzweg	18.30 - 20.00	Basketball U 16	SZ Süd -4-	18.30 - 19.30	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	18.00 - 20.00	Basketball U 16	HPS alt	18.30 - 20.00	Basketball Herren Alt	SZ Süd -2-			
18.00-20.00	Basketball U18	BBS	18.30 - 19.30	Baseball (Winter)	BBS -1-	18.30 - 19.30	Jazz (16-20 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	18.45 - 20.10	Fitness / Spiel 60+	Rotkäppchen 1+2	19.00 - 20.15	Karate (Anfänger)	GS Altkloster Sporthalle			
18.30 - 19.30	Aerobic/Pilates	HPS alt	18.45 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Altkloster Gymnastikhalle	18.45 - 20.15	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula	19.00 - 20.00	Fitness / Rücken	GS Altkloster Sporthalle	19.00 - 21.00	WK Aerobic	GS Altkloster Gymnastikhalle			
18.45 - 20.15	Karate (Anfänger)	GS Altkloster Sporthalle	19.00 - 20.00	Body Power	HPS (neu) -1-	19.00 - 21.45	Karate (Wettkampftraining)	GS Altkloster Gymnastikhalle	19.00 - 20.00	Selbstverteidigung (10-15 Jahre)	HPS alt Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Fitness Spiel (Jedermann)	SZ Süd -2-			
19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymn. (Reha)	GS Altkloster Gymnastikhalle	19.00 20.00	Zumba Gold	HPS (neu) -2-	19.00 - 20.30	Walking	Heidebad	20.00 - 21.45	Volleyball (1. Herren)	BBS -2-	20.15 - 21.45	Karate (Fortgeschrittene)	GS Altkloster Sporthalle			

