

## 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
8.00 - 9.00	Fitness	Schützenhaus	7.50 - 8.50	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	09.00 - 10.30	Walking Nordic Walking	Heidebad	09.00 - 10.30	Walking Nordic Walking	Wettloosweg	8.30 - 9.30	Fitness	Schützenhaus	15.00 - 17.00	Boule (Petanque)	Apensener Str. 5 Parkfläche
9.00-10.30	Boule (Petanque)	Schützenhaus	8.00 - 9.30	Yoga (Kurs)	Schützenhaus	10.45 - 11.45	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Altkloster Gymnastikhalle	9.30 - 11.00	Yoga (Kurs)	Schützenhaus	08.50 - 09.50	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Rotkäppchen			
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	Funktionstraining ohne Verordnung	GS Altkloster Sportkhalle	15.00 - 16.00	Fit bis ins hohe Alter 70+ (auch als Kurs)	GS Altkloster 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)	Rotkäppchen	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)	Schützenhaus	16.30 - 17.30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	15.25 - 16.20	Spiel: Sport & Spass (6-10 Jahre)	Rotkäppchen	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	Reha	GS Altkloster Gymnastikhalle	16.00 - 17.30	Yin Yoga (Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle			
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 Gymnastikhalle	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 3-6 Jahre)	Rotkäppchen	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 Verordnung	Schützenhaus	17.30 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik (Reha)	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	16.20 - 17.15	Spiel: Sport u. Spass (6-10 Jahre)	Rotkäppchen	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	18.00 - 19.00	Qi Gong (Kurs)	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 U14	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 U16	SZ Süd -4-	18.30 - 19.30	Fitness	GS Stieglitzweg Gymnastikhalle	18.00 - 20.00	Basketball U16	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 (Wettkampfttraining)	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			
19.00 - 20.00	Steppen	GS Harburger	20.00 - 21.30	Tanzen Standard	GS Stieglitzschule	19.30 - 20.30	Fitness	GS Stieglitzweg Sporthalle	20.00 - 21.45	Volleyball (2. Herren)	BBS -3-						
19.30 - 20.30	Fitness Frauen/Männer	HPS alt	20.00 - 21.45	Basketball Herren Jung	SZ Süd -4-	19.30 - 21.00	Midweek Yoga (Kurs)	GS Stieglitzschule Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)	HPS alt Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Basketball Herren Jung	Halle Nord			
20.00 - 21.30	Jazz (JAM)	GS Harburger	20.00 - 21.45	Basketball Herren Alt	SZ Süd -2-	20.00 - 21.45	Volleyball (Jedermann)	neue HPS	20.30 - 21.45	Basketball Herren Jung		20.10 - 21.30	Volleyball (Jedermann)	Rotkäppchen			
20.00 - 21.45	Volleyball (1. + 2. Damen)	BBS -1-3-	20.00 - 21.30	Yoga (Kurs)	GS Altkloster Gymnastikhalle	20.00 - 21.45	Volleyball (1. + 2. Damen)	BBS									
20.15 - 21.45	Fitness/Spiel	SZ Süd -2-	20.00 - 22.00	Cheerleading	GS Altkloster Sporthalle	20.15 - 21.45	Tanzen (Standard)	GS Stieglitzweg Aula									
20.15 - 21.45	Karate (Fortgeschrittene)	GS Altkloster Sporthalle	20.00 - 21.45	Volleyball (1. Herren)	BBS -2-	20.30 - 21.45	Basketball Herren Jung	GS Stieglitzschule Gymnastikhalle									
			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-												

