

Stand 08.04.2024							
0221-638566							
<b>Turnen-Gymnastik-Spiele</b>				<b>Handball</b>			
Mu-Va-Ki-Turnen	Di.	16.00-17.00	Leuchterstr.	Bambinis (4-6 J.)	Mi.	16.30-17.30	Rosenmaar
Mu-Va-Ki-Turnen	Mi.	16.00-17.00	Leuchterstr.	Minis (7.J.)	Mi.	16.30-17.30	Rosenmaar
Mu-Va-Ki-Turnen	Mi.	17.00-18.00	Leuchterstr.	F-Jgd. (8.J.)	Mi.	17.30-18.30	Rosenmaar
Spieleturnen (w+m) 3-6 J.	Mo.	16.00-17.00	Leuchterstr.	E-Jgd. w. (9-10 J.)	Mi.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Spieleturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	16.00-17.00	Leuchterstr.	E-Jgd. m. (9-10 J.)	Mi.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Spieleturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	17.00-18.00	Leuchterstr.		Do.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Rund um den Ball (w+m)3-4 J.	Mo.	15.30-16.30	Vereinsgelände 1	D-Jgd. m.+w. (11-12 J.)	Mo.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Rund um den Ball (w+m) 5-7 J.	Di.	17.10-17.55	Leuchterstr.		Do.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Rund um den Ball (w+m) 7-10 J.	Di.	18.10-18.55	Leuchterstr.	C-Jgd. w. (13-14 J.)	Mo.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Kinderturnen (w+m) 6-9 J.	Mo.	17.00-18.00	Leuchterstr.		Do.	17.00-19.00	Thuleweg H1
Kinderturnen (w+m) 6-8 J.	Di.	17.00-18.00	Berlinerstr.	C-Jgd. m. (13-14 J.)	Mo.	17.30-19.00	Thuleweg H1
Geräteturnen (w+m) ab 9 J.	Di.	18.00-19.00	Berlinerstr.		Do.	17.30-19.00	Thuleweg H1
Gymnastik (Frauen)	Di.	19.00-20.00	Berlinerstr.	A-Jgd. w. (16-17 J.)	Di.	19.00-20.30	Thuleweg H1
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17.00-18.00	Berlinerstr.		Do.	19.00-20.30	Thuleweg H1
Physical Fitness für sie & ihn	Mo.	20.00-22.00	Berlinerstr.	Damen	Mo.	19.00-20.30	Thuleweg H1
					Do.	19.00-20.30	Thuleweg H1
<b>Freizeitsport</b>				Herren			
Touch Rugby	Sa.	11.00-14.00	Rasenpl./Am Flachsacker		Mo.	20.30-22.00	Thuleweg H1
Fußball Kleen Eck	Mi.	20.00-21.30	Kunstrasen Vereinsgelände	Traditionsmannschaft	Do.	20.30-22.00	Thuleweg H1
Fußball Hallenkicker	Fr.	18.30-20.00	Thymianweg		Mi.	18.30-20.00	Rosenmaar
<b>Basketball</b>				<b>Judo</b>			
<b>Schnupper- und Grundlagentraining</b>				Anfänger 5-7 J.			
U8offen (6-7 J./w+m)	Mo.	17.00-18.00	Thuleweg H2	Kinder / Anfänger ab 7 J.	Fr.	16.15-18.15	Berlinerstr.
	Fr.	17.00-18.00	Thymianweg		Mo.	16.30-18.15	Berlinerstr.
U10offen (8-9 J./w+m)	Mo.	17.00-18.00	Thuleweg H2	Jugendliche/Erwachsene ab 12 J.	Do.	17.00-19.00	Berlinerstr.
	Fr.	17.00-18.00	Thymianweg		Mo.	18.15-20.00	Berlinerstr.
U12offen (10-11 J./w+m)	Mo.	17.00-18.00	Thuleweg H2	Fitnessstraining ab 15 J.	Fr.	18.15-20.15	Berlinerstr.
	Fr.	17.00-18.00	Thymianweg	Wettkampfttraining ab 15 J.	Do.	19.00-20.00	Berlinerstr.
U14offen (12-13 J./w+m)	Mi.	17.30-18.30	Thymianweg	Jugendliche 12-17 J. / "Open-Mat" ab 18 J.	Do.	20.00-21.00	Berlinerstr.
	Fr.	18.30-19.30	Thuleweg H2		Fr.	18.15-20.15	Berlinerstr.
U16männlich (14-15 J.)	Mi.	17.30-18.30	Thymianweg	<b>Sport f. Menschen mit Behinderungen</b>			
	Fr.	18.30-19.30	Thuleweg H2	kleine Gruppe (6-15 Jahre) w+m	Sa.	09.30-11.00	Rosenmaar
<b>Spielbetrieb</b>				große Gruppe (ab 16 Jahre ) w+m			
U12.1offen (10-11 Jahre/w+m)	Mo.	16.30-17.45	Portzenacker		Sa.	11.00-12.30	Rosenmaar
	Do.	18.30-19.45	Thymianweg	<b>Kurse</b>			
U12.2offen (10-11 Jahre/w+m)	Mo.	17.45-19.00	Portzenacker	Fit mit Kinderwagen	Mo.	10.00-11.00	Vereinsgelände
	Do.	17.30-18.30	Thymianweg	Zumba	Mo.	18.00-19.00	Leuchterstr.
U16m (14-15Jahre)	Mo.	19.00-20.30	Portzenacker	BauchOberschenkelPo	Mo.	19.00-20.00	Leuchterstr.
	Mi.	18.30-20.00	Thymianweg	Starker Rücken für Frauen	Mo.	20.00-21.00	Leuchterstr.
Herren 1	Mi.	20.00-22.00	Rosenmaar	Rückenfit für Männer	Mi.	18.00-19.00	Leuchterstr.
	Fr.	20.00-22.00	Thymianweg	Bodyfit	Mi.	19.00-20.00	Leuchterstr.
Herren 2	Mi.	20.00-22.00	Thymianweg	Jumping Fitness	Do.	18.00-19.00	Leuchterstr.
	Fr.	20.00-22.00	Rendsburger Platz				
Open gym (w+m)	Mo.	20.30-22.00	Portzenacker	<b>Rehabilitations-Kurse</b>			
<b>Laufen/Walken/Nordic Walken</b>				<b>Lungensport</b>			
Laufen/Walken	Di.	ab 18.00	Schützenpl.	COVID 1	Do.	15.15-16.00	Lippeweg 29
Laufen/Walken	Fr.	ab 18.00	Schützenpl.	COVID 2	Do.	16.15-17.00	Lippeweg 29
Laufen/Walken	So.	ab 09.00	Schützenpl.	COVID 3	Do.	17.15-18.00	Lippeweg 29
<b>Hockey</b>				<b>orthopädischer Sport</b>			
U4 Mini	Mo.	15.30-16.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Schulter/Halswirbel-/Brustwirbelsäule			
U6 Bambini (w+m)	Di.	15.30-17.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Arthrose/künstl. Gelenke			
	Do.	15.30-17.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di.	09.10-09.55	Am Schild 31, Berg.Glad.
U8w	Sa.	9.30-11.00	Kunstrasen Vereinsgelände	Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di.	10.10-10.55	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Di.	17.00-18.30	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di.	11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
U8m	Do.	17.00-18.30	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Stütz- u. Bewegung 1	Mi.	09.45-10.30	Lippeweg 29
	Mo.	16.00-17.30	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Stütz- u. Bewegung 2	Mi.	10.45-11.30	Lippeweg 29
U10w	Do.	17.00-18.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Sitz- und Stuhlgymnastik 2	Mi.	11.40-12.25	Lippeweg 29
	Mo.	16.30-18.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Do.	18.15-19.00	Portzenacker
U10m	Mi.	17.00-18.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1				
	Mo.	17.30-19.00	Kunstrasen Vereinsgelände 2	<b>Herzsport</b>			
U12w	Fr.	17.00-18.30	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Herzsport (mit anwesendem Arzt)	Mo.	18.30-20.00	Rosenmaar
	Mi.	18.00-20.00	Kunstrasen Vereinsgelände 2		Do.	18.30-20.00	Rosenmaar
U12m	Fr.	17.30-19.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	<b>Volleyball</b>			
	Mo.	18.00-19.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1	weibliche Jugend U14	Di.	17.30-19.00	Thymianweg
U14w	Di.	17.30-19.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	weibliche Jugend U16	Di.	19.00-20.30	Thymianweg
	Do.	17.30-19.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	männliche Jugend U18	Fr.	18.30-20.00	Rosenmaar
U14m	Mo.	19.00-20.30	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Hobby-Mixed Volleyball I	Do.	19.45-22.00	Thymianweg
	Di.	18.45-20.15	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Hobby-Mixed Volleyball II	Di.	20.30-22.00	Thymianweg
U16w	Mo.	18.00-19.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Herrenmannschaft	Di.	20.00-22.00	Rosenmaar
	Di.	17.30-19.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1		Fr.	20.15-22.00	Berliner Str.
U16m	Mo.	20.30-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Beachvolleyball	Di.	18.00-20.00	Waldbad
	Mi.	18.30-20.15	Kunstrasen Vereinsgelände 1		Do.	18.00-20.00	Waldbad
U18w	Mo.	20.30-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	<b>Boule</b>			
	Do.	19.00-20.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Hobbymannschaft	Mo.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
U18m	Di.	20.15-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände		Mi.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
	Do.	20.30-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	Meisterschaftsmannschaft	Mo.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
Damen	Mo.	20.30-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1		Mi.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
	Do.	19.00-20.30	Kunstrasen Vereinsgelände 1		Do.	17.00-21.00	Boulebahn Vereinsgelände
Herren	Di.	20.15-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände				
	Do.	20.30-22.00	Kunstrasen Vereinsgelände 1	<b>Lanz</b>			
Elternmannschaft	Do.	19.30-21.00	Kunstrasen Vereinsgelände 2	Kindertanz ( 3-4 J.)	Do.	16.10-16.55	Leuchterstr.
<b>Badminton</b>				Kindertanz ( 5-7 J.)	Do.	17.10-17.55	Leuchterstr.
offenes Spiel	Mi.	19.00-22.00	Thuleweg H2	Kindertanz ( 7-13 J.)	Do.	18.10-18.55	Leuchterstr.
<b>Tennis</b>				Gardetanz	Mo.	20.00-21.30	Rosenmaar
Informationen : Eugen Schmidt, Tel: 606390				Paartanz	Mi.	16.30-18.00	Portzenacker
					Fr.	19.00-21.00	Leuchterstr.

Die aktuellsten Trainingszeiten finden Sie immer auf unserer Homepage bei der entsprechenden Mannschaft/Gruppe/Kurs