

# Trainings- und Kursplan Sportzentrum

Tag	Zeit	Sportart	ÜL	Bemerkungen	Ort / Saal	Stand: 07.03.2024	
Montag	09:00 - 10:00	Fit in die Woche	Freia		Saal 3		*
Montag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Montag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert		Crosshalle	0481-65522	
Montag	10:00 - 11:00	Fit in die Woche	Freia		Saal 3		*
Montag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Marie-Luise		Fitness/Saal 3		**
Montag	16:00 - 18:00	Kinderklettern	Gaston	ab 7 Jahre	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Montag	16:30 - 17:30	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung	Saal 2	0174-1954983	*
Montag	17:00 - 17:45	Zumba mit Gyna	Gyna	Mittelstufe	Saal 3	01522-9033601	*
Montag	17:00 - 19:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana	
Montag	17:15 - 18:00	Trampolin-Fitness	Birte R.	Einsteiger	neue Halle	0179-9004806	*
Montag	18:00 - 19:00	BBP	Regina	BBP / Rücken	online	0176-63173597	*
Montag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Gesellschaftstanz Anfänger / Wiedereinsteiger	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385	
Montag	18:00 - 20:00	Klettern	Gaston		Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Montag	18:15 - 19:15	Step Aerobic	Birte R.	Mittelstufe	Saal 3	0179-9004806	*
Montag	18:15 - 19:15	Trampolin-Fitness	Lena H.	Mittelstufe	neue Halle	0157-33120293	*
Montag	18:30 - 20:30	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Montag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Montag	18:45 - 20:15	Pump	Andreas		Saal 2	0163-6144177	*
Montag	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385	
Montag	ab 19:15	Bauchzirkel	gem. Plan		Fitness		**
Montag	19:30 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Andrzej		Saal 3	0162-8455276	
Montag	20:00 - 20:30	Tanzen	Jan	Discofox Tanzkreis	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385	
Montag	20:30 - 21:30	Tanzen	Jan	Turniertraining	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385	
Dienstag	09:30 - 10:30	Rehasport	Nick	mit ärztl. Verordnung	Saal 2	0481-88100	*
Dienstag	09:30 - 10:30	BBP/Faszientraining	Marie-Luise		Saal 3	0174-9019447	*
Dienstag	10:45 - 11:45	Qi Gong	Lan		Saal 2		
Dienstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Dienstag	16:15 - 17:15	Hip-Jazz I	Monika	11 - 15 Jahre	Saal 2	laska-monika@t-online.de	*
Dienstag	17:00 - 17:45	Step Aerobic	Birte R.	Einsteiger	Saal 3	0179-9004806	*
Dienstag	17:00 - 19:00	Boxen	William	Anfänger ab 15 Jahre	Boxhalle	0174-2318145	
Dienstag	18:00 - 19:00	Qi Gong	Lan		Saal 3		
Dienstag	18:00 - 18:45	Trampolin-Fitness	Birte R.	Fortgeschrittene	neue Halle	0179-9004806	*
Dienstag	18:15 - 19:30	Yoga	Marc		Saal 2	0160-7876552	*
Dienstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Dienstag	19:00 - 20:00	Hip-Jazz II	Monika	16 - 18 Jahre	Saal 3	laska-monika@t-online.de	*
Mittwoch	6:45 - 7:30	Jumping mit Lena	Lena H.	Mittelstufe	neue Halle	0157-33120293	*
Mittwoch	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Freia		Saal 2	0171-9356155	*
Mittwoch	09:00 - 10:00	Zumba	Vanessa		Saal 3	01520-9403902	*
Mittwoch	10:15 - 11:00	Bauchzirkel	Christel		Fitness		**
Mittwoch	10:30 - 11:30	Rehasport	Vanessa	mit ärztl. Verordnung	Saal 3	01520-9403902	*
Mittwoch	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel		Fitness/Saal 3		**
Mittwoch	15:30 - 17:00	Boxen	William	für Kinder ab 10 Jahren	Boxhalle	0174-2318145	
Mittwoch	16:00 - 18:00	Kinderklettern	Gaston	ab 7 Jahre	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Mittwoch	17:00 - 18:00	BBP / Rücken	Regina		Saal 2	0176-63173597	*
Mittwoch	17:00 - 19:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana	
Mittwoch	17:00 - 19:00	Boxen	Hamlet	Leistungsgruppe	Boxhalle		
Mittwoch	17:00 - 18:00	Tanzen	Jan	Discofox für Anfänger	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Anfänger Gesellschaftstanz	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	18:00 - 19:30	Crosstraining	Norbert		Crosshalle	0481-65522	
Mittwoch	18:00 - 19:30	Pump	Timo		Saal 2	0173-8610003	*
Mittwoch	18:45 - 19:15	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1		
Mittwoch	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	19:00 - 21:00	Klettern	Gaston		Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Mittwoch	ab 19:15	Bauchzirkel	gem. Plan		Fitness		**
Mittwoch	19:45 - 22:00	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freittraining	Saal 2	0171-5215385	
Mittwoch	20:00 - 21:00	Tanzen	Jan	Line Dance	Saal 3	0171-5215385	
Mittwoch	21:00 - 22:00	Tanzen	Jan	Discofox Tanzkreis	Saal 3	0171-5215385	
Donnerstag	09:30 - 10:45	Yogalates	Marie-Luise		Saal 3	0174-9019447	*
Donnerstag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert		Crosshalle	0481-65522	
Donnerstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Susanne		Fitness/Saal 3		**

Donnerstag	17:00 - 17:45	Zumba mit Gyna	Gyna	Mittelstufe		Saal 3	01522-9033601	*
Donnerstag	16:45 - 17:45	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung		Saal 2	0174-1954983	*
Donnerstag	17:00 - 19:00	Boxen	William	Anfänger ab 15 Jahre		Boxhalle	0174-2318145	
Donnerstag	17:00 - 18:00	Pilates	Freia			Garten und online	0171-9356155	*
Donnerstag	17:30 - 18:15	Trampolin-Fitness	Birte R.	Mittelstufe		neue Halle	0179-9004806	*
Donnerstag	18:00 - 19:00	Stretching	Olena			Saal 2	0176-60391224	*
Donnerstag	18:15 - 19:00	Ortho Fit	Jens-Uwe			Saal 3	0174-1954983	*
Donnerstag	18:30 - 19:15	Trampolin-Fitness	Lena H.	Mittelstufe		neue Halle	0157-33120293	*
Donnerstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan			Saal 1		
Donnerstag	19:15 - 20:15	Orientalischer Bauchtanz	Olena			Saal 2	0176-60391224	*
Donnerstag	19:15 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe			Saal 3	0174-1954983	
Donnerstag	ab 19:15	Bauchzirkel	gem. Plan			Fitness		**
Freitag	08:30 - 9:45	Yoga	Swetlana			Saal 2	01590-2363209	*
Freitag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan			Saal 1		
Freitag	10:00 - 11:00	Erlebnistanzen	Brunhilde			Saal 3	04882-739	
Freitag	15:30-17:00	Boxen	William	für Kinder ab 10 Jahren		Boxhalle	0174-2318145	
Freitag	17:00 - 18:00	Indoorcycling	gem. Plan			Saal 1		
Freitag	17:00 - 18:30	Yoga	Annett			Saal 2	<a href="mailto:wolframannett@yahoo.de">wolframannett@yahoo.de</a>	*
Freitag	17:00 - 19:00	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe		Boxhalle		
Freitag	17:00 - 18:00	Yoga für Kinder	Liane			Saal 3	0151-51006636	*
Freitag	18:00 - 19:00	Line-Dance	Jan	Anfänger		Sporthalle Werner-Heisenberg-Gymnasium	0171-5215385	
Freitag	18:00 - 19:30	Crosstraining	Andreas	Fit ins Wochenende		Crosshalle	<a href="tel:0163-6144177">0163-6144177</a>	*
Freitag	18:00 - 20:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder		neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana	
Freitag	18:45 - 21:00	Tanzen	Jan	Freitraining Turniertänzer		Saal 2	0171-5215385	
Freitag	19:00 - 20:00	Solo-Latein "Lady- Style"	Jan	Anfänger		Sporthalle Werner-Heisenberg-Gymnasium	0171-5215385	
Freitag	20:00 - 21:00	Disco-Fox, Salsa, West- Coast-Swing	Jan	Anfänger		Sporthalle Werner-Heisenberg-Gymnasium	0171-5215385	
Samstag	10:00 - 12:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe			Saal 2	0174-1954983	
Samstag	11:00 - 12:00	Step Aerobic	Birte R.	Fortgeschrittene		Saal 3	0179-9004806	*
Samstag	13:30 - 15:30	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freitraining		Saal 2	0171-5215385	
Sonntag	09:00 - 10:15	Yin Yoga	Mariko			online	<a href="mailto:mariko.mittelbach@googlemail.com">mariko.mittelbach@googlemail.com</a>	
Sonntag	12:00 - 14:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz - nach RS mit Jan -		Saal 3	0171-5215385	
Sonntag	15:00 - 18:00	Familienklettern	Gaston	Oktober - März		Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96	
Sonntag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz Freitraining		Saal 3	0171-5215385	