



## Im Überblick: Sportangebot für Erwachsene

Winterhalbjahr - Oktober 2017 bis März 2018 (Änderungen vorbehalten)

Sportart		Tag	Uhrzeit	Ort
Aikido		Mittwoch	19.30-21.00	Wedeler TSV-Halle
	freies Training	Freitag	20.00-22.00	Wedeler TSV-Halle
	alle	Sonntag	15.00-16.30	Wedeler TSV-Halle
Badminton		Montag	20.00-22.00	SH Bergstraße
		Dienstag	19.30-22.00	SH Bergstraße
	freies Training	Freitag	20.00-22.00	SH Bergstraße
Ballett	Senioren Gym.	Montag	18.15-19.15	Gymnastikraum
	Gymnastik	Dienstag	20.00-21.00	Gymnastikraum
	Ballett	Mittwoch	19.30-21.00	Gymnastikraum
Boxen		Montag	17.30-19.30	Wedeler TSV-Halle
		Donnerstag	17.30-19.30	Wedeler TSV-Halle
	Fitnessstraining	Sonntag	18.00-20.00	Wedeler TSV-Halle
Fußball SG Sportfreunde Holm / Wedeler TSV		Montag	19.00-20.30	Sportplatz Haseldorf
		Donnerstag	19.00-20.30	Sportplatz Bergstr.
Handball	1. + 2. Herren	Montag	20.00-22.00	RBS-Halle
		Montag	17.00-20.00	RBS-Halle
	3. Herren	Dienstag	20.00-22.00	RBS-Halle
	2. Herren	Mittwoch	20.30-22.00	SH Bergstraße
	3. Herren	Donnerstag	21.00-22.00	SH Bergstraße
	1. Senioren	Mittwoch	19.00-20.30	SH Bergstraße
Handball	Damen	Donnerstag	19.30-21.00	SH Bergstraße
Judo	Technik/Ausdauer	Montag	19.30-21.00	RBS-Halle
	Breitensport	Dienstag	19.30-21.00	RBS-Halle
	Wettkampf	Mittwoch	19.30-21.00	RBS-Halle
Karate	freies Training	Montag	18.00-20.00	Kraftraum RBS
		Dienstag	18.30-22.00	Pestalozzi-Schule
		Mittwoch	18.30-20.00	Bekstraße
	freies Training	Donnerstag	20.30-22.00	Gymnastikr. Bekstr.
		Freitag	18.30-20.00	Pestalozzi-Schule
		Sonntag	11.00-13.00	Gymnastikr. Bekstr.
Krav Maga		Dienstag	20.00-22.00	Wedeler TSV-Halle
Kegeln		Montag	16.30-22.00	Kegelbahn Bekstr. 22
Leichtathletik	Erwachsene	Freitag	19.30-21.45	RBS-Halle
	Senioren	Freitag	19.30-21.00	RBS-Halle
Rollsport		Donnerstag	16.30-18.00	SH Bergstraße
Schwimmen	Teilnahme in Absprache der Abteilung <b>info@sgelbe.de</b>	Montag	20.00-21.00	Badebucht
		Dienstag	20.30-22.00	Badebucht
		Donnerstag	20.00-22.00	Badebucht
		Freitag	20.00-21.00	Badebucht
Tanzen	Tanzkreis	Mittwoch	20.00-21.30	Tanzsaal Bekstraße
Tischtennis		Dienstag	19.00-22.00	Gymnastikr. RBS
		Freitag	16.00-20.00	Gymnastikr. RBS
	Wettkampf	Freitag	19.00-22.00	RBS-Halle
Seniorengymnastik		Montag	15.30-16.30	Gymnastikraum
Pilates STARTER		Montag	18.00-19.00	Tanzsaal Bekstraße
Pilates CLASSIC		Montag	19.00-20.00	Tanzsaal Bekstraße
Fitness-Power		Montag	19.00-20.00	SH Bekstraße
Gymnastik & Spiel	Männer	Montag	19.30-22.00	SH Altstadt Schule
Fitness-Cocktail		Montag	20.00-21.00	Wedeler TSV-Halle

Turnen	Rücken-Pilates		Dienstag	09.00-10.00	Gymnastikraum
	Rücken-Pilates		Dienstag	10.00-11.00	Gymnastikraum
	Rücken-Pilates		Dienstag	11.00-12.00	Gymnastikraum
	Rücken Fit		Dienstag	17.00-18.00	Tanzsaal Bekstraße
	Stepaerobic	Anfänger	Dienstag	18.00-19.00	SH Altstadt Schule
	Geräteturnen		Dienstag	20.15-22.00	Wedeler TSV-Halle
	bewegter Rücken		Mittwoch	10.00-11.00	Gymnastikraum
	Senioren in Bewegung		Mittwoch	11.00-12.00	Gymnastikraum
	Rückengymnastik		Mittwoch	18.00-19.00	Tanzsaal Bekstraße
	Stepaerobic		Mittwoch	18.15-19.15	SH Altstadt Schule
	Bauch-Beine-Po		Mittwoch	19.15-20.15	Altstadtschule
	Fitness Gymnastik & mehr		Mittwoch	19.30-20.30	Wedeler TSV-Halle
	Freizeitsport Hallenhockey		Mittwoch	20.30-22.00	SH Altstadt Schule
	Gymnastik	Damen	Donnerstag	09.30-10.30	Wedeler TSV-Halle
	Rückengymnastik		Donnerstag	18.15-19.15	Gymnastikraum
	Fitness-Gymnastik	Damen	Donnerstag	19.00-20.00	Altstadtschule
	Rücken extrem für Männer	Männer	Donnerstag	19.15-20.15	Gymnastikraum
	Turnen & Spielformen		Donnerstag	20.00-22.00	SH Altstadt Schule
	sanfte Rückengymnastik	Senioren	Freitag	15.00-16.00	Gymnastikraum
	Rückengymnastik	50 plus	Freitag	16.00-17.00	Gymnastikraum
	Pilates FLOW		Freitag	17.00-18.15	Gymnastikraum
	Klettern		Montag	20.00-22.00	Wedeler TSV-Halle
			Donnerstag	19.30-22.00	Wedeler TSV-Halle
	Volleyball	Fortgeschrittene	Mittwoch	20.30-22.00	SH Bekstraße
			Freitag	20.00-22.00	SH Bekstraße

Stand Oktober 2017