



Sportangebot für **Erwachsene** im Winterhalbjahr (Oktober 2021-März 2022)

Sportart	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	
Aikido		Mittwoch	19.30-22.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
	freies Training	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
	alle	Sonntag	15.00-16.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
Badminton		Montag	19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
		Montag	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
		Dienstag	19.30-22.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
	freies Training	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
Ballett	Gymnastik Erwachsene	Montag	18.30-19.30 Uhr	Gymnastikraum Bekstr.	
	Jazztanz (Modern Jazz)	Montag	19.30-20.30 Uhr	Gymnastikraum Bekstr.	
	Ballett	Mittwoch	19.15-20.45 Uhr	Gymnastikraum Bekstr.	
Boxen		Montag	17.30-19.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
		Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
	Fitnessstraining	Sonntag	18.00-20.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
Einradfahren	Anfänger	Samstag	09.30-10.30 Uhr	SH Albert-Schweitzer-Schule	
	Fortgeschrittene	Samstag	10.30-12.00 Uhr	SH Albert-Schweitzer-Schule	
	Profis	Samstag	12.00-13.30 Uhr	SH Albert-Schweitzer-Schule	
		Sonntag	13.00-16.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
Fußball	SG Spfr. Holm/WTSV	Kreisklasse A	Montag	19.30-21.00 Uhr	Schulauer Str. 1 (Grandplatz)
	SG Spfr. Holm/WTSV	Kreisklasse A	Mittwoch	20.30-22.00 Uhr	Schulauer Str. 2 (Kunstrasen)
	SG WTSV/Spfr. Holm	Kreisklasse B	Dienstag	19.00-20.30 Uhr	Schulauer Str. 2 (Kunstrasen)
	SG WTSV/Spfr. Holm	Kreisklasse B	Donnerstag	19.00-20.30 Uhr	Schulauer Str. 2 (Kunstrasen)
Handball	1. Herren	Montag	20.00-22.00 Uhr	Rudolf-Breitscheid-Halle (RBS)	
	2. Herren	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	Rudolf-Breitscheid-Halle (RBS)	
	3. Herren	Mittwoch	20.30-22.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
	1. Senioren	Mittwoch	19.00-20.30 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
	2. Herren	Donnerstag	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
Judo	Erwachsene	Montag	19.30-21.00 Uhr	RBS-Halle Dojo	
		Dienstag	19.30-21.00 Uhr	RBS-Halle Dojo	
		Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	RBS-Halle Dojo	
	Erwachsene + Jugend	Donnerstag	19.00-20.30 Uhr	RBS-Halle Dojo	
	Selbstverteidigung	Freitag	18.00-19.30 Uhr	RBS-Halle Dojo	
	Krafttraining – nach Absprache	Dienstag	17.30-19.30 Uhr	Kraftraum RBS-Halle	
Freitag		16.45-19.30 Uhr	Kraftraum RBS-Halle		
Karate	freies Training	Montag	18.00-22.00 Uhr	Kraftraum RBS	
		Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Pestalozzi-Schule	
		Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Bekstraße	
		Freitag	18.30-20.00 Uhr	Pestalozzi-Schule	
		Samstag	15.00-17.00 Uhr	Gym-Raum JRG	
		Sonntag	11.00-13.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
Leichtathletik	Zirkeltraining	Freitag	18.30-19.30 Uhr	Rudolf-Breitscheid-Halle (RBS)	
		Freitag	19.30-21.30 Uhr	Rudolf-Breitscheid-Halle (RBS)	
Rollsport	Kür	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
	nach Absprache	Samstag	11.00-14.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
	nach Absprache	Sonntag	11.00-14.00 Uhr	Sporthalle Bergstraße	
	Hobbygruppe (15-99 Jahre)	Samstag	15.00-17.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle	
Schwimmen	Teilnahme in Absprache der Abteilung info@sgelbe.de	Montag	20.00-21.00 Uhr	Badebucht	
		Dienstag	20.30-22.00 Uhr	Badebucht	
		Donnerstag	20.00-22.00 Uhr	Badebucht	
		Freitag	20.00-21.00 Uhr	Badebucht	
Tanzen	Tanzkreis	Mittwoch	20.00-21.30 Uhr	Tanzsaal Bekstraße	

Sportart	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Tischtennis		Montag-Freitag	19.00-22.00 Uhr	SH Moorwegschule
		Sonntag	11.00-13.00 Uhr	SH Moorwegschule
Triathlon		Montag	19.30-21.30 Uhr	Badebucht
		Dienstag	18.30-20.30 Uhr	Badebucht
		Mittwoch	17.00-19.00 Uhr	Badebucht
		Donnerstag	20.15-21.00 Uhr	Badebucht
		Freitag	17.30-19.30 Uhr	Badebucht
starkGesund³	Geräte Fit	Montag	08.45-09.45 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Bleib Fit	Montag	09.30-10.30 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Geräte Fit	Montag	09.45-10.45 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Pilates	Montag	18.00-19.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Geräte Fit	Montag	17.00-18.00 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Pilates	Montag	19.00-20.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Power Fit	Montag	19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Bekstraße
	Freizeit-Hallenhockey	Montag	19.30-22.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Easy Fit	Montag	20.00-21.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Rücken-Pilates	Dienstag	09.00-10.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Geräte Fit	Dienstag	09.15-10.15 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Rücken-Pilates	Dienstag	10.00-11.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Geräte Fit	Dienstag	10.30-11.30 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Rücken-Pilates	Dienstag	11.00-12.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Geräte Fit	Dienstag	11.30-12.30 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Rücken Fit	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Faszien Fit	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Step Aerobic	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Geräte Fit	Mittwoch	08.45-09.45 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Geräte Fit	Mittwoch	09.45-10.45 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Senioren Fit	Mittwoch	10.00-11.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Geräte Fit	Mittwoch	11.00-12.00 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Senioren Fit	Mittwoch	11.00-12.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Rücken Fit	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Step Aerobic	Mittwoch	18.15-19.15 Uhr	SH Altstadt Schule
	Power Fit	Mittwoch	19.15-20.15 Uhr	SH Altstadt Schule
	Power Fit	Mittwoch	19.35-20.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Freizeit-Hallenhockey	Mittwoch	20.30-22.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Geräte Fit	Donnerstag	09.00-10.00 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Ladies Fit	Donnerstag	09.30-10.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Bleib Fit	Donnerstag	10.30-11.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Rücken Fit	Donnerstag	18.15-19.15 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Easy Fit	Donnerstag	19.15-20.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Power Fit	Donnerstag	19.15-20.15 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Geräte Fit	Freitag	09.00-10.00 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Rücken & Bauch intensiv	Freitag	09.00-10.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Bleib Fit	Freitag	09.00-10.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Geräte Fit	Freitag	10.00-11.00 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Schulter-/Nackensmobilisation	Freitag	10.00-11.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Geräte Fit	Freitag	11.00-12.00 Uhr	Fitnessstudio Bekstraße
	Rücken Fit	Freitag	15.00-16.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Stretch & Relax	Freitag	16.00-17.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
Pilates	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße	
Klettern	ab 16 Jahre	Montag	20.00-22.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	ab 16 Jahre	Donnerstag	19.30-22.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
Volleyball	Fortgeschrittene	Mittwoch	20.15-22.00 Uhr	Sporthalle Bekstraße
		Freitag	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Bekstraße
	nach Absprache	Sonntag	17.30-19.00 Uhr	Sporthalle Bekstraße