



**Im Überblick: Sportangebot für Erwachsene**

Winterhalbjahr - Oktober 2019 bis März 2020 (Änderungen vorbehalten)

Sportart		Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Aikido</b>		Mittwoch	19.30-22.00	Wedeler TSV-Halle
	freies Training	Freitag	20.00-22.00	Wedeler TSV-Halle
	alle	Sonntag	15.00-16.30	Wedeler TSV-Halle
<b>Badminton</b>		Montag	19.00-20.00	SH Bergstraße
		Montag	20.00-22.00	SH Bergstraße
		Dienstag	19.30-22.00	SH Bergstraße
	freies Training	Freitag	20.00-22.00	SH Bergstraße
<b>Ballett</b>	Senioren Gym.	Montag	18.00-19.00	Gymnastikraum
	Jazztanz (Modern Jazz)	Montag	19.15-20.30	Gymnastikraum
	Gymnastik	Dienstag	20.00-21.00	Gymnastikraum
	Ballett	Mittwoch	19.30-21.00	Gymnastikraum
<b>Boxen</b>		Montag	17.30-19.00	Wedeler TSV-Halle
		Donnerstag	19.30-21.00	Wedeler TSV-Halle
	Fitnessstraining	Sonntag	18.00-20.00	Wedeler TSV-Halle
<b>Einradfahren</b>	Anfänger	Samstag	09.30-10.30	SH Albert-Schweizer-Schule
	Fortgeschrittene	Samstag	10.30-12.00	SH Albert-Schweizer-Schule
	Profis	Samstag	12.00-13.30	SH Albert-Schweizer-Schule
		Sonntag	13.00-16.30	Wedeler TSV-Halle
<b>Freizeitsport</b>	Tanz Dich Fit	Dienstag	14.30-16.00	Tanzsaal Bekstraße
<b>Fit &amp; Fun</b>	Aktiv 70 plus	Montag	9.30-10.30	Gymnastikraum
	Gerätetraining	Dienstag	9.15-10.15	Fitnessstudio
	Gerätetraining	Dienstag	10.30-11.30	Fitnessstudio
	Gerätetraining	Dienstag	11.45-12.45	Fitnessstudio
	Bleib Fit 60+	Donnerstag	10.30-11.30	Wedeler TSV-Halle
		Freitag	9.15-10.15	Wedeler TSV-Halle
Gerätetraining	Freitag	9.00-10.00	Fitnessstudio	
<b>Fußball</b> SG Sportfreunde Holm / Wedeler TSV		Montag	19.00-20.30	Sportplatz Bergstraße
		Mittwoch	20.30-22.00	Kunstrasen
	alle 14 Tage	Donnerstag	19.00-20.30	Kunstrasen
<b>Handball</b>	1. Herren	Montag	20.00-22.00	RBS-Halle
	2. Herren	Dienstag	20.00-22.00	RBS-Halle
	3. Herren	Mittwoch	20.30-22.00	SH Bergstraße
	1. Senioren	Mittwoch	19.00-20.30	SH Bergstraße
	2. Herren	Donnerstag	20.00-22.00	SH Bergstraße
<b>Judo</b>	Fitness	Dienstag	19.15-21.30	Kraftraum RBS-Halle
	Fortgeschrittene	Dienstag	17.30-19.30	Kraftraum RBS-Halle
		Donnerstag	18.30-20.45	RBS-Halle Dojo
		Freitag	16.45-19.30	Kraftraum RBS-Halle
		Freitag	18.15-20.00	RBS-Halle Dojo
	Wettkampf	Montag	19.30-21.30	RBS-Halle Dojo
		Mittwoch	19.15-21.30	RBS-Halle Dojo
<b>Karate</b>	freies Training	Montag	18.00-22.00	Kraftraum RBS
		Dienstag	18.30-20.00	Pestalozzi-Schule
		Mittwoch	18.30-20.00	Bekstraße
		Freitag	18.30-20.00	Pestalozzi-Schule
	freies Training	Samstag	15.00-17.00	Gym-Raum JRG

		freies Training	Sonntag	11.00-13.00	Gymnastikr. Bekstr.
	<b>Kegeln</b>		Montag	16.30-22.00	Kegelbahn Bekstr. 22
	<b>Leichtathletik</b>	Erwachsene	Freitag	19.30-21.00	RBS-Halle
		Senioren	Freitag	19.30-21.45	RBS-Halle
	<b>Rollsport</b>	Kür	Donnerstag	18.00-19.00	SH Bergstraße
			Samstag	11.00-14.00	SH Bergstraße
			Sonntag	11.00-14.00	SH Bergstraße
	<b>Schwimmen</b>	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
	<b>Tanzen</b>	Tanzkreis	Mittwoch	20.00-21.30	Tanzsaal Bekstraße
	<b>Tischtennis</b>		Montag	20.00-22.00	RBS-Halle
			Montag	19.00-22.00	SH Moorwegschule
			Dienstag	19.00-22.00	SH Moorwegschule
			Mittwoch	19.00-22.00	SH Moorwegschule
			Freitag	16.00-20.00	Gymnastikr. RBS
			Sonntag	11.00-13.00	SH Moorwegschule
	<b>Triathlon</b>		Montag	19.30-21.30	Badebucht
			Dienstag	18.30-20.30	Badebucht
			Mittwoch	17.00-19.00	Badebucht
			Donnerstag	20.15-21.00	Badebucht
			Freitag	17.30-19.30	Badebucht
<b>Turnen</b>	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	18.45-19.45	SH Bekstraße
	Gymnastik & Spiel	Männer	Montag	19.30-22.00	SH Altstadt Schule
	Fitness-Cocktail		Montag	20.00-21.00	Wedeler TSV-Halle
	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
	Faszientraining		Dienstag	18.00-19.00	Tanzsaal Bekstraße
	Step Aerobic	Anfänger	Dienstag	18.00-19.00	SH Altstadt Schule
	Funktionales Training		Dienstag	20.00-21.00	Wedeler TSV-Halle
	bewegter Rücken		Mittwoch	10.00-11.00	Gymnastikraum
	Senioren in Bewegung	60 plus	Mittwoch	11.00-12.00	Gymnastikraum
	Rückengymnastik		Mittwoch	18.00-19.00	Tanzsaal Bekstraße
	Step Aerobic		Mittwoch	18.15-19.15	SH Altstadt Schule
	Bauch-Beine-Po		Mittwoch	19.15-20.15	SH Altstadt Schule
	Fitness Gymnastik & mehr		Mittwoch	19.30-20.30	Wedeler TSV-Halle
	Freizeit-Hallenhockey	Männer	Mittwoch	20.30-22.00	SH Altstadt Schule
	Gymnastik	Damen	Donnerstag	09.30-10.30	Wedeler TSV-Halle
	Rücken Fit		Donnerstag	18.15-19.15	Gymnastikraum
	Fitness-Gymnastik	Damen	Donnerstag	19.00-20.00	SH Altstadt Schule
	Rücken extrem für Männer	Männer	Donnerstag	19.15-20.15	Gymnastikraum
	sanfte Rückengymnastik	Senioren	Freitag	15.00-16.00	Gymnastikraum
	Rückengymnastik	50 plus	Freitag	16.00-17.00	Gymnastikraum
Pilates FLOW		Freitag	17.00-18.00	Gymnastikraum	
Klettern	ab 16 Jahre	Montag	20.00-22.00	Wedeler TSV-Halle	
	ab 16 Jahre	Donnerstag	19.30-22.00	Wedeler TSV-Halle	
<b>Volleyball</b>	Fortgeschrittene	Mittwoch	20.15-22.00	SH Bekstraße	
		Freitag	20.00-22.00	SH Bekstraße	