



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

Sportart	Trainingsgruppe		Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Aikido</b>			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
<b>Badminton</b>			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
<b>Ballett</b>	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.
<b>Boxen</b>			Montag	17.30-19.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
			Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Fitnesstraining		Sonntag	18.00-20.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
<b>Einradfahren</b>	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
<b>Fit und Fun</b>	Aktiv 70 plus		Montag	09.30-10.30 Uhr	Gymnastikraum
	Gerätetraining		Dienstag	09.15-10.15 Uhr	Fitnessstudio
	Gerätetraining		Dienstag	10.30-11.30 Uhr	Fitnessstudio
	Gerätetraining		Dienstag	11.45-12.45 Uhr	Fitnessstudio
	Bleib Fit 60+		Donnerstag	10.30-11.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle
			Freitag	09.00-10.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Gerätetraining		Freitag	09.00-10.00 Uhr	Fitnessstudio
<b>Fußball</b>	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)
<b>Handball</b>	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
<b>Judo</b>	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	
<b>Karate</b>	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	Gymnastikr. Bekstr.
<b>Leichtathletik</b>	Zirkeltraining		Freitag	18.30-19.30 Uhr	Rudolf-Breitscheid-Halle (RBS)
			Freitag	19.30-21.30 Uhr	Rudolf-Breitscheid-Halle (RBS)

Sportart	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Rollsport</b>	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
<b>Schwimmen</b>	Teilnahme in Absprache der Abteilung <b>info@sgelbe.de</b>	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
<b>Tanzen</b>	Tanzkreis	Mittwoch	20.00-21.30 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
<b>Tischtennis</b>		Montag	20.00-22.00 Uhr	Rudolf-Breitscheidt-Halle
		Montag	19.00-22.00 Uhr	SH Moorwegschule
		Dienstag	19.00-22.00 Uhr	SH Moorwegschule
		Mittwoch	19.00-22.00 Uhr	SH Moorwegschule
		Freitag	16.00-20.00 Uhr	Gymnastikr. RBS
		Sonntag	11.00-13.00 Uhr	SH Moorwegschule
<b>Triathlon</b>		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
<b>Turnen</b>	Seniorengymnastik	Montag	15.30-16.30 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Pilates	Montag	18.00-19.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Pilates	Montag	19.00-20.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Fitness-Power	Montag	19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Bekstraße
	Freizeit-Hallenhockey	Montag	19.30-22.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Lagom Workout	Montag	20.00-21.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Rücken-Pilates	Dienstag	09.00-10.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Rücken-Pilates	Dienstag	10.00-11.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Rücken-Pilates	Dienstag	11.00-12.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Rücken Fit	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Faszientraining	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Tanzsaal Bekstraße
	Step Aerobic für Anfänger	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Funktionelles Training	Dienstag	20.00-21.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Seniorengymnastik	Mittwoch	10.00-11.00 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Seniorengymnastik	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
	Fitness Allround	Mittwoch	19.15-20.15 Uhr	SH Altstadt Schule
	Fitness Workout	Mittwoch	19.30-20.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Freizeit-Hallenhockey	Mittwoch	20.30-22.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Fit am Morgen „Ladies only“	Donnerstag	09.30-10.30 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Rücken Fit	Donnerstag	18.15-19.15 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Fitnessgymnastik	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	SH Altstadt Schule
	Kraft Total	Donnerstag	19.15-20.15 Uhr	Gymnastikraum Bekstraße
	Rücken & Bauch intensiv	Freitag	09.00-10.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Schulter-/Nackensmobilisation	Freitag	10.00-11.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
	Rückengymnastik	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
	<b>Klettern</b>	ab 16 Jahre	Montag	20.00-22.00 Uhr
ab 16 Jahre		Donnerstag	19.30-22.00 Uhr	Wedeler TSV-Halle
<b>Volleyball</b>	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

