

SPORTANGEBOT MO/DI

STAND 11/2022

Weitere Trainingszeiten für Fußball und Tennis
www.tv-welle.de



Wassergymnastik
14.30-15.30 Uhr
in Schneverdingen

ONLINE
19-20 Uhr
Indoor-Cycling

UHR	MONTAG			DIENSTAG		
	WELLE	OTTER	HANDELOH	WELLE	OTTER	HANDELOH
8						
9	9.30-10.30 Uhr GEDÄCHTNISTRAINING im Vereinsheim			9.30-10.30 Uhr SENIORENGYMNASTIK		
10	10.30-11.30 Uhr GEDÄCHTNISTRAINING im Vereinsheim	9.15-10.15 Uhr BEFIT MAMA WORKOUT ab 16.01.2023				
11		10.30-11.30 Uhr BECKENBODENFIT (50+) ab 16.01.2023				
12						
13						
14	14.00-16.00 Uhr TENNIS-JUGEND					
15			15.15-16.15 Uhr ELTERN-KIND-TURNEN	14.00-17.00 Uhr TENNIS-JUGEND		15.00-16.00 Uhr KINDERYOGA ab 01/23
16		15.00-19.30 Uhr FUSSBALL-JUGEND	15.30-16.30 Uhr ELTERN-KIND-TURNEN			16.00-17.00 Uhr KINDERYOGA
17			16.45-18.30 Uhr KÖRPERTRAINING	15.00-19.00 UHR FUSSBALL-JUGEND	17.00-18.30 Uhr LEICHTATHLETIK U14 TOSTEDT	17.15-18.15 Uhr RÜCKENTRAINING DAMEN
18					17.30-18.30 Uhr RÜCKENFIT	
19	19.00-20.00 Uhr INDOOR-CYCLING		18.45-19.45 Uhr WORLD JUMPING	19.00-20.15 Uhr BODYSTYLING	18.30-20.00 Uhr LEICHTATHLETIK LAUFGRUPPE ERW.	18.15-19.15 Uhr RÜCKENTRAINING DAMEN
20	20.15-21.15 Uhr INDOOR-CYCLING	19.30-22.00 Uhr FUSSBALL HERREN			19.00-21.00 Uhr LEICHTATHLETIK	19.15-20.00 Uhr RÜCKENTRAINING HERREN
21			20.00-22.30 Uhr VOLLEYBALL		20.00-22.00 Uhr FUSSBALL HERREN	20.00-21.00 Uhr WORLD JUMPING
22						

SPORTANGEBOT MI/DO

STAND 11/2022



UHR	MITTWOCH			DONNERSTAG		
	WELLE	OTTER	HANDELOH	WELLE	OTTER	HANDELOH
8						
9	8.30–9.30 Uhr INDOOR-CYCLING			9.00–10.00 Uhr BODYSTYLING		
10	10.00–11.00 Uhr ELTERN-KIND-TURNEN			10.15–11.15 Uhr BEFIT WORKOUT MIT BABY (in Planung ab 2023)		
11						
12						
13						
14	14.00–16.00 Uhr TENNIS JUGEND	14.00–15.00 Uhr KINDER-TURNEN 3–4 J.		14.00–16.00 Uhr TENNIS JUGEND	14.00–15.00 Uhr AKTIV IM ALTER	
15		15.00–16.00 Uhr KINDER-TURNEN 5–7 J.				
16		16.00–17.00 Uhr KINDER-TURNEN 8–11 J.	15.15–16.15 Uhr KINDER-TURNEN 4–5 J.			15.30–16.30 Uhr AKTIV IM ALTER
17	16.00–19.00 Uhr FUSSBALL-JUGEND	17.00–18.00 Uhr HIPHOP 6–10 J.	16.15–17.15 Uhr KINDER-TURNEN 6–9 J.	16.00–18.30 Uhr LEICHTATHLETIK	16.00–18.30 Uhr FUSSBALL JUGEND	
18	18.00–19.00 Uhr TORWART-TRAINING	18.00–19.00 Uhr HIPHOP 11–14 J.			18.30–19.30 Uhr FRAUEN IN BEWEGUNG	18.00–19.00 Uhr RÜCKENFIT
19		19.00–20.00 Uhr WORLD JUMPING		18.45–19.45 Uhr INDOOR-CYCLING		
20	19.00–22.00 Uhr FUTSAL-LIGA	20.00–21.00 Uhr ZUMBA	19.30–20.30 Uhr MÄNNER IN BEWEGUNG	20.00–21.00 Uhr INDOOR-CYCLING	20.00–22.00 Uhr FUSSBALL HERREN	20.00–22.00 Uhr BADMINTON
21						
22						

SPORTANGEBOT FR/SA

STAND 11/2022



UHR	FREITAG			SAMSTAG		
	WELLE	OTTER	HANDELOH	WELLE	OTTER	HANDELOH
8						
9						
10				9.30–10.30 Uhr INDOOR-CYCLING		
11				10.45–11.45 Uhr INDOOR-CYCLING		
12						
13						
14						
15	14.00–17.00 Uhr TENNIS JUGEND				15.00–17.00 Uhr LEICHTATHLETIK	
16						
17					17.00–19.30 Uhr FUSSBALL ALTE HERREN	
18						
19						
20	19.15–22.00 Uhr TISCHTENNIS					
21						
22						