

# TSV Ellerbek e.V. - Sportangebot Erwachsene ab Januar 2026

| Kursus                                   | Wochentag            | Uhrzeit       | Sportstätte                    | Übungsleitung      |
|------------------------------------------|----------------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Fitness, Gymnastik und Gesundheit</b> |                      |               |                                |                    |
| Pilates                                  | Montag               | 08:15 - 09:15 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| Stretch & Relax                          |                      | 17:00 - 17:45 | Spiegelsaal                    | Carsten            |
| Fitness für ältere Herren                |                      | 18:00 - 19:00 | Turnhalle                      | Carsten            |
| Indoor-Cycling                           |                      | 19:00 - 20:00 | Turnhalle                      | Carsten            |
| Tabata                                   |                      | 18:00 - 19:00 | Spiegelsaal                    | Singa              |
| Hatha Yoga                               |                      | 19:15 - 20:30 | Spiegelsaal                    | Vio                |
| Fitness für ältere Frauen                |                      | 20:00 - 21:00 | Turnhalle                      | Gesa               |
| Yoga                                     | Dienstag             | 08:45 - 09:45 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| Qigong                                   |                      | 09:45 - 10:45 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| Faszio                                   |                      | 16:30 - 17:30 | Spiegelsaal                    | Carsten            |
| FitnessMix                               |                      | 17:30 - 18:30 | Spiegelsaal                    | Carsten            |
| Fitness für junge Männer                 |                      | 19:00 - 20:30 | Turnhalle                      | Gunnar             |
| Body Workout                             | Mittwoch             | 09:00 - 10:00 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| Pilates                                  |                      | 10:00 - 11:00 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| Fit Mix                                  |                      | 18:00 - 19:00 | Spiegelsaal                    | Imke               |
| Tabata                                   |                      | 19:30 - 20:30 | Turnhalle                      | Singa              |
| Stuhlgymnastik I                         | Donnerstag           | 08:30 - 09:30 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| Stuhlgymnastik II                        |                      | 09:30 - 10:30 | Spiegelsaal                    | Christa            |
| <b>NEU!</b> Power-Step                   |                      | 18:00 - 19:00 | Spiegelsaal                    | Diana              |
| Mobility-Training                        |                      | 19:00 - 20:00 | Spiegelsaal                    | Diana              |
| Gesundes Gerätetraining                  | Freitag              | 09:30 - 10:30 | Studio                         | Diana              |
| <b>Öffnungszeiten Gerätstudio</b>        |                      |               |                                |                    |
| Gerätetraining                           | Montag               | 19:00 - 21:00 | Studio                         | Gunnar             |
|                                          | Mittwoch             | 17:00 - 20:00 |                                | Carsten            |
|                                          | Freitag              | 09:30 - 12:30 |                                | Diana              |
| <b>Wasserwelt</b>                        |                      |               |                                |                    |
| Wassergymnastik <i>früh</i>              | Montag               | 08:00 - 09:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| Aqua-Jogging 1                           | Dienstag             | 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| Aqua-Fitness                             | Mittwoch             | 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| Aqua-Jogging 2                           | Donnerstag           | 17:00 - 18:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| Wassergymnastik 1                        | Donnerstag           | 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| Aqua-Aerobic                             | Donnerstag           | 18:00 - 19:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| Wassergymnastik 2                        | Donnerstag           | 20:00 - 21:00 | Schwimmhalle                   | Petra              |
| <b>Turnen</b>                            |                      |               |                                |                    |
| Geräteturnen Erwachsene                  | Mittwoch             | 18:00 - 19:30 | Turnhalle                      | Elisa              |
| <b>Tischtennis</b>                       |                      |               |                                |                    |
|                                          | Montag               | 19:30 - 22:00 | Harbig-Halle                   |                    |
|                                          | Donnerstag + Freitag | 19:30 - 22:00 | Turnhalle                      |                    |
| <b>Tanzen</b>                            |                      |               |                                |                    |
| Standard und Latein                      | Freitag              | 17:00 - 18:30 | Spiegelsaal                    | Elke und Volker    |
| <b>Kochen</b>                            |                      |               |                                |                    |
| jeden 3. Montag im Monat                 |                      | 18:00 - 22:00 | Bönningstedt                   | Anne               |
| jeden 3. Dienstag im Monat               |                      | 18:00 - 22:00 | Bönningstedt                   | Anne               |
| <b>Handball</b>                          |                      |               |                                |                    |
| 1. Herren                                | Montag               | 18:15 - 19:30 |                                | Matthias Karbowski |
|                                          | Dienstag             | 20:30 - 22:00 |                                | Jonas Mecke        |
|                                          | Mittwoch             | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle                   | Tarek Fejry        |
|                                          | Donnerstag           | 19:00 - 20:30 |                                |                    |
| 2. Herren                                | Dienstag             | 19:00 - 20:30 |                                | Oliver Kloster     |
|                                          | Mittwoch             | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle                   | Christopher Gertz  |
| 3. Herren                                | Dienstag             | 20:30 - 22:00 | Bönningstedt/14tägiger Wechsel | Sebastian Strahl   |
|                                          | Donnerstag           | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle/14tägiger Wechsel |                    |
| 4. Herren                                | Donnerstag           | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle/14tägiger Wechsel | Michael Näder      |
|                                          | Donnerstag           | 20:00 - 22:00 | Pinneberg/14tägiger Wechsel    | Oliver Lehmann     |
| 5. Herren                                | Freitag              | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle                   | Sven Jaenicke      |
| 1. Damen                                 | Dienstag             | 19:00 - 20:30 |                                | Rouven Alimi       |
|                                          | Donnerstag           | 20:30 - 22:00 | Harbig-Halle                   | Oliver Müller      |
| 2. Damen                                 | Dienstag             | 19:00 - 20:30 | Bönningstedt                   | Peggy Heick        |
|                                          | Mittwoch             | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle                   | Ingwert Ingwertsen |
| 3. Damen                                 | Mittwoch             | 19:00 - 20:30 | Harbig-Halle                   | David Krabbe       |
| 4. Damen                                 | Dienstag             | 19:00 - 20:30 | Bönningstedt                   | Andreas Ludwig     |
|                                          | Freitag              | 17:30 - 19:00 | Harbig-Halle                   |                    |

Zur Zeit ist das Schwimmbad leider geschlossen.  
 Informationen darüber findet ihr auf der Startseite unserer Homepage  
[www.tsv-ellerbek.de](http://www.tsv-ellerbek.de)



TSV Ellerbek e.V.

Rugenbergener Mühlenweg 1

25474 Ellerbek - 04101 - 327 47 - kontakt@tsv-ellerbek.de