

HANDBALL

Mannschaft	Tag	von-bis	Halle	Trainer
1. Herren	Di	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	Nico Kibat
	Mi	20:30 – 22:00		
	Do	19:00 – 20:30		
2. Herren	Di	20:30 – 22:00	Bönningstedt	Sebastian Strahl Marcos Luarte Correas
	Fr	19:00– 20:30	Harbig-Halle	
3. Herren	Do	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	Rouven Alimi
		19:00 – 20:30		
4. Herren	Do	20:30 – 22:00		Patrick Fuß
5. Herren	Fr	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	Melina Schultz
1. Damen	Di	19:15 – 20:30	Harbig-Halle	Jens Molkow
	Do	20:30 – 22:30		
2. Damen	Di	19:15 – 20:30	Harbig-Halle	Melanie Röwer
	Mi	19:00 – 22:00		
3. Damen	Mi	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	Vanessa Streich



TISCHTENNIS

Tag	von-bis	Halle
Montag	19:30 – 22:00	Harbig-Halle
Donnerstag	19:15 – 22:00	Turnhalle
Freitag	19:15 – 22:00	Turnhalle

KOCHEN

Wann	von-bis	Ort	Übungsleitung
Jeden 3. Montag im Monat	18:00 – 22:00	Schule Bönningstedt	Anne Klinkmüller
Jeden 3. Dienstag im Monat	18:00 – 22:00	Schule Bönningstedt	Anne Klinkmüller

KURSPROGRAMM 2022

ERWACHSENE



Frühjahr - Sommer 2022 (Stand April 22)

Änderungen aufgrund aktuell gültiger
Corona-Landesverordnungen o. ä. sind vorbehalten

Turn- und Spielverein „Up ewig ungedeelt“
TSV Ellerbek e.V.

Rugenbergener Mühlenweg 1 • 25474 Ellerbek
Telefon: 04101 – 3 27 47 • kontakt@tsv-ellerbek.de • tsv-ellerbek.de

FITNESS, GYMNASTIK UND GESUNDHEIT

Kursus	Tag	von-bis	Ort	Übungsleitung
RückenFit Workout	Mo	09:00 – 10:00	Spiegelsaal	Kristina
PilatesFit	Mo	10:00 – 11:00	Spiegelsaal	Kristina
NEU! 4XF OutdoorFitCamp	Mo	16:45 – 17:45	Sportplatz	Carsten
FitnessMix	Mo	18:00 – 19:00	Turnhalle	Carsten
Fitness für ältere Herren	Mo	19:00 – 20:00	Turnhalle	Carsten
NEU! Power-Workout	Mo	18:00 – 19:00	Spiegelsaal	Laura
NEU! Yogilates	Mo	19:00 – 20:00	Spiegelsaal	Laura
Hupfdohlen	Mo	20:00 – 21:00	Turnhalle	(Interim) Gesa
Yoga	Di	08:45 – 09:45	Spiegelsaal	Christa
Qigong	Di	09:45 – 10:45	Spiegelsaal	Christa
Faszio	Di	16:30 – 17:30	Spiegelsaal	Carsten
FitnessMix	Di	17:30 – 18:30	Spiegelsaal	Carsten
Fitness für junge Männer	Di	19:00 – 20:30	Turnhalle	Gunnar
Body Workout	Mi	09:00 – 10:00	Spiegelsaal	Kristina
Pilates	Mi	10:00 – 11:00	Spiegelsaal	Kristina
Rückengymnastik	Mi	18:00 – 19:00	Spiegelsaal	Verena
Fit ab 50	Mi	19:00 – 20:00	Spiegelsaal	Verena
Tabata	Mi	19:30 – 20:30	Turnhalle	Singa
Stuhlgymnastik I 65+	Do	08:30 – 09:30	Spiegelsaal	Christa
Stuhlgymnastik II 65+	Do	09:30 – 10:30	Spiegelsaal	Christa
NEU! „Cool Down“- Achtsam & Entspannt	Do	16:45 – 18:00	Spiegelsaal	Christiane
Functional-Pilates	Do	18:45 – 19:45	Spiegelsaal	Kristina
NEU! Gesundes Gerätetraining	Fr	16:45 – 18:00	Studio	Diana

GERÄTESTUDIO

Tag	von-bis	Übungsleitung
Montag	19:00 – 20:00	Gunnar
Dienstag	18:30 – 20:00	Carsten
Mittwoch	17:00 – 20:00	Carsten
NEU! Freitag	09:30 – 12:30	Diana

WASSERWELT

Kursus	Tag	von-bis	Halle	Übungsleitung
Wassergymnastik 1	Mo	07:00 – 08:15	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Fitness	Mi	17:00 – 18:00	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Jogging	Do	09:45 – 10:45	Schwimmhalle	Petra
Wassergymnastik 2	Do	17:00 – 18:00	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Aerobic	Do	18:00 – 19:00	Schwimmhalle	Petra
Wassergymnastik 3	Do	20:00 – 21:00	Schwimmhalle	Petra

TURNEN

Kursus	Tag	von-bis	Halle	Übungsleitung
Geräteturnen Erwachsene	Mi	18:00 – 19:30	Turnhalle	Elisa

Liebe Mitglieder,
seit dem 01. April sind alle sportlichen Einschränkungen, die wir Euch aufgrund Corona auferlegen mussten, ausgesetzt. Doch COVID ist nicht aus der Welt!
Also Achtung: Es gelten nach wie vor die „AHA“-Regeln und das vereinsinterne Hygienekonzept!
Zudem bitten wir Euch dringend, weiterhin in den Innenräumen eine Maske zu tragen.
Beim Besuch in der Geschäftsstelle gilt die Maskenpflicht.