

HANDBALL

Mannschaft	Tag	von-bis	Halle	Trainer
1. Herren	Di	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	Nico Kibat Tarek Fejry
	Mi	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	
	Do	19:00 – 20:30	Harbig-Halle / Pinneberg	
2. Herren	Di	19:00 – 21:00	Bönningstedt	Marcos Luarte Correas
	Fr	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	
3. Herren	Do	19:00 – 20:30	Harbig-Halle/ Pinneberg	Rouven Alimi
4. Herren	Do	19:00 – 20:30	Harbig-Halle/ Pinneberg	Sven Dammann
5. Herren	Mo	19:00 – 21:00	Bönningstedt	Sven Dammann Melina Dahms
	Fr	20:30 – 22:00	Harbig-Halle	
1. Damen	Di	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	Rouven Alimi Oliver Müller
	Do	20:30 – 22:00	Harbig-Halle / Pinneberg	
2. Damen	Di	19:00 – 20:30	Harbig-Halle	Melanie Röwer Lena Thürich
	Mi	19:00 – 20:30		
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 2023



ERWACHSENE



FRÜHJAHR – 2023 (Stand Dezember 22)

Änderungen 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
NEU! Body & Soul	Mo	9:00 – 10:15	Spiegelsaal	Christiane
Fitness für ältere Herren	Mo	18:00 – 19:00	Turnhalle	Carsten
NEU! Indoor-Cycling	Mo	19:00 – 20:00	Turnhalle	Carsten
Power-Workout	Mo	18:00 – 19:00	Spiegelsaal	Laura
Yogilates	Mo	19:00 – 20:00	Spiegelsaal	Laura
Hupfdohlen	Mo	20:00 – 21:00	Turnhalle	Zsuzsa
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	Christa
Pilates	Mi	10:00 – 11:00	Spiegelsaal	Christa
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! Mobility-Training	Do	18:00 – 19:00	Spiegelsaal	Diana
NEU! Functional-Power	Do	19:00 – 20:00	Spiegelsaal	Diana
Gesundes Gerätetraining	Fr	09:30 – 10:30	Studio	Diana

NEU! Präventionssport

Kostenpflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder, von den Krankenkassen mit ca. 75 € unterstützt!

Funktionelles Training	Mo	16:45 – 17:45 <i>10 x ab 09.01. - 100€</i>	Spiegelsaal	Carsten
------------------------	----	---	-------------	---------



GERÄTESTUDIO

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

WASSERWELT

Kursus	Tag	von-bis	Halle	Übungsleitung
Wassergymnastik <i>früh</i>	Mo	07:00 – 08:15	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Jogging 1	Di	17:00 – 18:00	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Fitness	Mi	17:00 – 18:00	Schwimmhalle	Petra
Aqua-Jogging 2	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