

# ***Gesamtprogramm Erwachsene Herbst 2018***



***Gültig ab: 20.08.2018  
-Änderungen vorbehalten -***

**Fotos:**

© Benjamin Klack / PIXELIO  
: © Dagmar Zechel / PIXELIO



**TSV Ellerbek e. V.**

Rugenbergener Mühlenweg 1  
25474 Ellerbek

Telefon: (04101) 32747

email: kontakt@tsv-ellerbek.de

**Geschäftszeiten:**

montags: 9 – 13 Uhr

mittwochs: 15 – 19 Uhr

donnerstags: 9 – 13 Uhr

# Fitness, Gymnastik, Gesundheit



Tag	von	bis	Gruppe	Halle	Übungsleitung
Mo	08:30	09:30	Fitness-Zirkel	Fitness-Studio	Duygu Kemiksiz
Mo	09:45	10:45	Yoga Fit	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz
Mo	18:00	19:00	Rückenworkout	Spiegelsaal	Angelina Kunze
Mo	18:00	18:55	BBPR	Turnhalle	Charlotte Engel
Mo	19:00	19:55	Step-Aerobic	Turnhalle	Charlotte Engel
Mo	19:00	20:00	Indoor Cycling <sup>1 2 3</sup>	Fitness-Studio	Carsten Peckmann
Mo	19:00	20:00	Pilates	Spiegelsaal	Laura Brosius
Mo	20:00	21:00	Body Forming	Turnhalle	Susanne Langbein
Mo	20:00	21:45	Fitnessstraining für Männer	Bönningstedt	Carsten Peckmann
Di	08:45	09:45	Yoga	Spiegelsaal	Christa Bock
Di	08:15	09:00	Nordic Walking	Trepp.: Turnh.	n. n.
Di	10:15	11:15	Indoor Cycling <sup>1 2 3</sup>	Fitness-Studio	Carsten Peckmann
Di	18:30	20:00	Fitnessstr. für junge Männer	Turnhalle	Gunnar Priebe
Di	20:00	21:00	Fitnessstraining für Damen	Turnhalle	Duygu Kemiksiz
Mi	09:00	10:00	BBP/ Body Workout	Spiegelsaal	Kristina Matuleviciene
Mi	10:00	11:00	Pilates	Spiegelsaal	Kristina Matuleviciene
Mi	17:00	18:00	Fitness-Zirkel	Fitness-Studio	Duygu Kemiksiz
Mi	19:00	20:00	Fit ab 50	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz
Mi	19:30	20:30	Tabata <sup>3</sup>	Turnhalle	Singa Meyer-Gätgens
Mi	20:00	21:00	Indoor Cycling <sup>1 2 3</sup>	Fitness-Studio	Carsten Peckmann
Do	09:30	10:30	Gymnastik	Spiegelsaal	Angelina Kunze
Do	19:30	20:45	Funktional-Pilates	Spiegelsaal	Kristina Matuleviciene

- 1 befristeter Kurs bis zu den Weihnachtsferien
- 2 — auch für Nichtmitglieder – (nähere Infos in unserem Kursprogramm)
- 3 für Mitglieder zusätzliche Kursgebühr/Spartenbeitrag

## Fitness-Studio Öffnungszeiten

Tag	von	bis	Betreuung
Mo	08:30	09:30	Duygu Kemiksiz
Mo	17:00	21:30	Carsten Peckmann/Gunnar Priebe
Di	09:00	11:30	Carsten Peckmann
Mi	17:00	21:00	Duygu Kemiksiz/Carsten Peckmann
Do	18:00	20:00	Duygu Kemiksiz
Fr	16:00	18:00	Duygu Kemiksiz

# Handball



Mannschaft	Tag	von	bis	Halle	Trainer
1. Herren	Mo	18:30	20:00	Bönningstedt	Tobias Skerka
	Di	20:30	22:00	Harbig-Halle	
	Mi	20:30	22:00		
	Do	19:00	20:30		
2. Herren	Di	20:30	22:00	Bönningstedt	Jacob Wehmeier R. Scheibengraber
	Fr	20:00	21:30	Harbig-Halle	
3. Herren	Do	19:15	20:30	Harbig-Halle	Michael Näder
4. Herren	Do	20:30	22:00	Harbig-Halle	Sven Dammann
5. Herren	Fr	20:30	22:00	Harbig-Halle	Melina Mester
1. Damen	Mo	18:30	20:00	Bönningstedt	Ingwert Ingwertsen
	Di	19:15	20:30	Harbig-Halle	
	Do	20:30	22:30		
2. Damen	Di	19:15	20:30	Harbig-Halle	Melanie Röwer
	Mi	19:00	20:30		
3. Damen	Mi	19:00	20:30	Harbig-Halle	Rainer Janßen
Leichtathletik-/ Spezialisten-Training <i>(Termine werden bekanntgegeben)</i>	Sa	10:00	12:00	Harbig-Halle	Andreas Benkendorf Olli Lehmann
Torwart-Training <i>(Termine werden bekanntgegeben)</i>	Sa	10:00	13:00	Harbig-Halle	Jan-Hendrik Knieriem

# Wasserwelt

Tag	von	bis	Gruppe	Halle	Übungsleitung
Mo	07:00	08:00	Wassergymnastik 1	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Di	17:00	18:00	Aqua-Fitness	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	09:45	10:45	Aqua-Jogging	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	17:00	18:00	Wassergymnastik	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	18:00	19:00	Aqua-Aerobic	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	20:00	21:00	Wassergymnastik 2	Schwimmhalle	Petra Horstmann

# Kochen



Datum	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

# Rückenfit



Gruppe	Tag	von	bis	Halle	Übungsleitung
Rückenworkout	Mo	18:00	19:00	Spiegelsaal	Angelina Kunze
Rückenschule <sup>1</sup>	Mi	17:00	18:00	Spiegelsaal	Carsten Peckmann
Rückengymnastik	Mi	18:00	19:00	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz
Rückengymnastik	Do	08:30	09:30	Spiegelsaal	Angelina Kunze
Rückengymnastik	Do	18:15	19:15	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz

*1 befristeter Kurs bis zu den Weihnachtsferien— auch für Nichtmitglieder –  
(nähere Infos in unserem Kursprogramm)  
für Mitglieder zusätzliche Kursgebühr*

# Tischtennis

Tag	von	bis	Halle
Mo	19:30	22:00	Harbig-Halle
Do	19:15	22:00	Turnhalle
Fr	19:15	22:00	Turnhalle



# Turnen

Tag	von	bis	Gruppe	Halle	Übungsleitung
Mi	18:00	19:30	Geräteturnen (Damen und Herren)	Turnhalle	n.n.

# Volleyball

Tag	von	bis	Halle	Trainer
Fr	20:00	22:00	Bönningstedt	Frauke Peters

