

Trainings- und Kursplan Sportzentrum

Sommerplan

Tag	Zeit	Sportart	ÜL	Bemerkungen	Ort / Saal	Stand: 28.06.2022
Mittwoch	10:15 - 11:00	Bauchzirkel	Christel		Fitness	
Donnerstag	ab 19:15	Bauchzirkel	Dennis		Fitness	
Dienstag	09:30 - 10:30	BBP/Faszientraining	Marie-Luise		Saal 3	0174-9019447
Montag	18:00 - 19:00	BBP/Rücken	Regina		online	0176-63173597
Montag	18:30 - 20:30	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe	Boxhalle	
Dienstag	17:00 - 19:00	Boxen	Hamlet	Anfänger	Boxhalle	
Mittwoch	17:00 - 19:00	Boxen	Hamlet	Leistungsgruppe	Boxhalle	
Donnerstag	18:00 - 20:00	Boxen	Farid	nach tel. Rücksprache	Boxhalle	0179-5320046
Freitag	17:00 - 19:00	Boxen	Aleksandr	Leistungsgruppe	Boxhalle	
Montag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert	entfällt im Juli	Crosshalle	
Mittwoch	18:00 - 19:30	Crosstraining	Norbert	entfällt im Juli	Crosshalle	
Donnerstag	09:30 - 11:00	Crosstraining	Norbert	entfällt im Juli	Crosshalle	
Montag	09:00 - 10:00	Fit in die Woche	Anna	entfällt 31.07. - 07.08.	Saal 3	0151-65415512
Montag	10:00 - 11:00	Fit in die Woche	Anna	entfällt 31.07. - 07.08.	Saal 3	0151-65415512
Montag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Marie-Luise	entfällt im Juli	Fitness/Saal 3	
Dienstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel	entfällt im Juli	Fitness/Saal 3	
Mittwoch	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Christel	entfällt im Juli	Fitness/Saal 3	
Donnerstag	11:00 - 12:30	Fitnessmix für Ältere	Susanne	entfällt im Juli	Fitness/Saal 3	
Donnerstag	12:00 - 13:30	Fitnessmix für Ältere	Susanne	entfällt im Juli	Fitness/Saal 3	
Freitag	15:30 - 16:30	Hip-Jazz	Birte A.	für Kinder von 8 - 11 Jahre entfällt in den Ferien	Saal 3	Birte-Ahrens@web.de
Freitag	16:30 - 17:30	Hip-Jazz	Birte A.	für Kinder ab 12 Jahre entfällt in den Ferien	Saal 3	Birte-Ahrens@web.de
Montag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1	
Dienstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1	
Donnerstag	18:45 - 19:45	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1	
Freitag	09:30 - 10:30	Indoorcycling	gem. Plan		Saal 1	
Montag	19:30 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Andrzej		Saal 3	0162-8455276
Donnerstag	19:15 - 21:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 3	0174-1954983
Samstag	10:00 - 12:00	Karate, Goju Ryu	Jens-Uwe		Saal 2	0174-1954983
Montag	16:00 - 18:00	Kinderklettern	Gaston	entfällt in den Ferien	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96
Mittwoch	16:00 - 18:00	Kinderklettern	Gaston	entfällt in den Ferien	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96
Montag	18:00 - 21:00	Klettern	Gaston	entfällt in den Ferien	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96
Mittwoch	19:00 - 21:00	Klettern	Gaston	entfällt in den Ferien	Kletterhalle	per WhatsApp 0157-517 518 96
Donnerstag	19:15 - 20:15	Orientalischer Bauchtanz	Olena		Saal 2	0176-60391224
Donnerstag	17:00 - 18:00	Pilates	Freia		Garten und online	0171-9356155
Samstag	16:00 - 17:00	Pilates	Freia		Saal 2	0171-9356155
Montag	18:45 - 20:15	Pump	Andreas		Saal 2	0163-6144177
Mittwoch	17:45 - 18:45	Pump	Anna	entfällt 31.07. - 07.08.	Saal 2	0151-65415512
Montag	16:30 - 17:30	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung; entfällt vom 25.07.-05.08.	Saal 2	0174-1954983
Mittwoch	10:30 - 11:30	Rehasport	Vanessa	mit ärztl. Verordnung/ entfällt 18.07. - 13.08.	Saal 3	01520-9403902
Donnerstag	16:45 - 17:45	Rehasport	Jens-Uwe	mit ärztl. Verordnung; entfällt vom 25.07.-05.08.	Saal 2	0174-1954983

Tag	Zeit	Sportart	ÜL	Bemerkungen	Ort / Saal	Stand: 28.06.2022
Montag	17:00 - 19:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana
Mittwoch	17:00 - 19:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana
Freitag	18:00 - 20:00	Sambo	Viktor / Jana	Erwachsene und Kinder	neue Halle	0176-83507713 Viktor 0173-5238954 Jana
Freitag	18:00 - 19:30	Sport im Stadtpark	Andreas	Treffpunkt ist wetterabhängig	Crosshalle	0163-6144177
Montag	18:15 - 19:15	Step Aerobic	Birte R.	Level M	Saal 3	0179-9004806
Dienstag	17:00 - 17:45	Step Aerobic	Birte R.	Anfänger	Saal 2	0179-9004806
Samstag	11:00 - 12:00	Step Aerobic	Birte R.		Saal 3	0179-9004806
Donnerstag	18:00 - 19:00	Stretching	Olena		Saal 2	0176-60391224
Montag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Gesellschaftstanz Anfänger / Wiedereinsteiger	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385
Montag	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385
Montag	20:00 - 20:30	Tanzen	Jan	Discofox Tanzkreis	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385
Montag	20:30 - 21:30	Tanzen	Jan	Turniertraining	"Gaststätte Speck", Weddingstedt	0171-5215385
Mittwoch	19:00 - 20:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz	Saal 3	0171-5215385
Mittwoch	19:45 - 22:00	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freitaining	Saal 2	0171-5215385
Mittwoch	20:00 - 21:00	Tanzen	Jan	Line Dance	Saal 3	0171-5215385
Mittwoch	21:00 - 22:00	Tanzen	Jan	Discofox	Saal 3	0171-5215385
Freitag	18:45 - 21:00	Tanzen	Jan	Freitaining Turniertänzer	Saal 2	0171-5215385
Samstag	13:30 - 15:30	Tanzen	Jan	Turniertraining Standard Freitaining	Saal 2	0171-5215385
Sonntag	12:00 - 14:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz - nach RS mit Jan -	Saal 3	0171-5215385
Sonntag	18:00 - 19:00	Tanzen	Jan	Tanzkreis Gesellschaftstanz Freitaining	Saal 3	0171-5215385
Dienstag	18:00 - 18:45	Trampolin-Fitness	Birte R.	ab 13.06. Mittelstufe Festigung der Grundschritte	neue Halle	0179-9004806
Mittwoch	06:45 - 07:30	Trampolin-Fitness	Lena H.	entfällt vom 01.08. - 20.08.	neue Halle	0157-33120293
Donnerstag	17:45 - 18:15	Trampolin-Fitness	Lena H.	Level I (Anfänger)	neue Halle	0157-33120293
Donnerstag	18:30 - 19:15	Trampolin-Fitness	Lena H.	Level II (Fortgeschrittene)	neue Halle	0157-33120293
Mittwoch	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Anna	entfällt 31.07. - 07.08.	Saal 2	0151-65415512
Montag	19:30 - 20:30	Yin Yoga	Mariko		online	mariko.mittelbach@gmail.com
Dienstag	18:15 - 19:30	Yoga	Marc	entfällt 04.07. - 19.09.	Saal 2	0160-7876552
Mittwoch	17:30 - 18:45	Power Vinyasa Yoga	Mariko		Saal 3	mariko.mittelbach@gmail.com
Freitag	09:00 - 10:15	Yoga	Swetlana	entfällt am 08.07.	Saal 2	01590-2363209
Dienstag	16:30 - 17:30	Yoga für Kinder	Liane		Saal 3	0151-51006636
Donnerstag	09:30 - 10:45	Yogalates	Marie-Luise		Saal 3	0174-9019447
Montag	17:00 - 17:45	Zumba	Gyna	Level M entfällt 04.07. - 02.08.	Saal 3	01522-9033601
Dienstag	19:00 - 20:00	Zumba	Gyna	entfällt 04.07. - 02.08.	Saal 3	01522-9033601
Mittwoch	09:00 - 10:00	Zumba	Vanessa	entfällt 18.07. - 13.08.	Saal 3	01520-9403902

E : Einsteiger; M: Mittelstufe; F: Fortgeschritten; Stunden ohne Bezeichnung sind für alle offen

14 - 17 Uhr beaufsichtigtes Fitness-Training für Jugendliche

Aquafitness/-jogging in der Dithmarscher Wasserwelt Di von 19:00 - 19:45 Uhr (Treffen 18:30 Uhr)