

# Sommersportplan - 08.07.-16.08.2019

## MONTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		<b>08:00 WS</b> AR	08:30 Wo 09:30 Wo			<b>09:00 RO</b> RS	08:30 Ly 09:30 Wi
<b>09:00 HS</b> TH	Gymnastik	<b>09:00 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>09:00 RO</b> RS	08:30 Ly 09:30 Wi	<b>09:00 - 12:00</b> Ergometer/Aufsicht	
<b>09:30 HS</b> TH	Spiel (Ball Ü/Leine)	<b>09:30 HS</b> GR	Gymnastik	<b>09:30 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>09:30 Pil. Baby</b> KR	bis 05.08.
<b>10:00 HS</b> TH	Spiel (leichter Ball)	<b>10:00 HS</b> GR	Gymnastik	<b>10:00 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis		
<b>10:30 HS</b> TH	Spiel (gelber Ball)	<b>10:30 HS</b> GR	Gymnastik	<b>10:30 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis		
<b>11:00-12:00 HS</b> TH	Spiel (VB-gute Spieler)	<b>11:00 HS</b> GR	Gymnastik	<b>11:00 HRO</b> RS	12:00 Du		
				<b>11:30 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis		
<b>12:00 WS</b> AR	11:00 Wo 12:00 Ru			<b>12:00 ZT</b> RS	10:30 Wi		
<b>13:00 n. Kr.</b> GR	13:00 A.Wo	<b>13:00 NW</b> RS	12:30 Ly 10:00 A.Wo	<b>13:00 ZT</b> RS	13:00 Ce		
<b>14:00 ASG</b> TH	15:00 Ba 17:00 Od	<b>14:00 WS</b> AR	13:00 ÜL 14:00 Re	<b>14:00 HZT</b> RS	14:00 Ly		
<b>15:00 HVB</b> TH	14:00 Je 16:00 Je	<b>15:00 WS</b> AR	14:00 Be 15:00 Je				
<b>16:00 WS</b> AR	15:00 Je 16:00 Du			<b>16:00 HRO</b> RS	16:00 Od 15:00 Du	<b>16:00 - 18:00</b> Ergometer/Aufsicht	
<b>17:00 ASG</b> TH	17:30 Ce 17:00 Od	<b>17:00 EKT</b> KR	16:00 Ba 16:45 Scho	<b>17:00 KT</b> GR	16:00 KÖ	<b>17:00 PI-Kurs</b> AR	17:00 Je am 8.7.-15.7.
<b>18:00 HS</b> TH	17:00 Du 18:00 Ei	<b>18:00 RO</b> RS	18:00 Ba 18:00 Od	<b>18:00 RO</b> RS	18:00 Scho 17:00 Ei	<b>18:00 RS-Kurs</b> KR	18:30 Re
<b>19:00 ASG</b> TH	19:00 Ei 20:00 Scho	<b>19:00 WO</b> AR	18:00 Ba 18:00 Od	<b>19:00 BE</b> GR	19:00 Tr		
		<b>20:00 RO</b> RS	19:00 Scho 20:00 Ei	<b>20:00 ChD</b> AR	19:30 Ba Beginn KR	<b>20:00 Zumba</b> GR	ÜL

## DIENSTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		<b>08:00 NW</b> RS	9:30 Pe 09:30 A.Wo Mo	<b>08:00 ZT</b> RS	08:30 Du		
<b>09:00 Sen</b> TH	Gymnastik	<b>09:00 Sen</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>09:00 ZT</b> RS	09:30 Tr		
<b>09:30 Sen</b> TH	Gymnastik	<b>09:30 Sen</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>10:00 Aer 50+</b> AR	09:30 Ba		
<b>10:00 Sen</b> TH	Gymnastik	<b>10:00 Sen</b> KK	Ausdauer/Kreis				
<b>10:30 Sen</b> TH	Gymnastik	<b>10:30 Sen</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>11:00 RO</b> RS	11:00 Ba		
<b>11:00 F&amp;R</b> KR	11:00 Wi	<b>11:00 WS</b> AR	09:30 Du 10:30 Du				
		<b>12:00 WS</b> AR	12:00 Ba 12:00 Tr			<b>11:45 MS</b> GR	11:45 ÜL
<b>13:00 WS</b> AR	13:00 Tr 13:00 Wo	<b>14:00 G/K</b> GR	15:00 A.Wo	<b>13:00 RO</b> RS	13:00 Je 14:00 Wo	<b>12:30 BB</b> TH	12:30 ÜL
<b>14:00 WS</b> AR	13:30 KÖ			<b>15:00 ZT</b> RS	15:00 Lo		
<b>15:00 WS</b> AR	14:30 Tr 15:30 Ce	<b>16:15 Diab.</b> KR	15:30 Scho 16:30 Scho	<b>16:00 KT</b> AR	16:30 KÖ	<b>13:30 RS-Kurs</b> KR	13:30 Ly
<b>16:00 ASG</b> TH	15:30 Je 16:00 A.Wo	<b>17:00 WS</b> GR	16:30 Ce 18:30 Scho	<b>17:00 NW</b> AR	17:30 A.Wo		
<b>17:00 ASG</b> TH	16:00 Ru 17:00 Je	<b>18:00 WS</b> GR	18:30 Scho 18:30 KÖ	<b>18:00 G/K</b> GR	17:30 Ly 17:30 Scho	<b>16:00 ChD</b> AR	ÜL bis 18:00
<b>18:00 VB</b> TH	18:00 Lo 19:30 Scho	<b>19:00 WS</b> GR	19:30 Ly 20:00 ASG A.Wo	<b>19:00 RO</b> RS	17:30 KÖ 19:00 A.Wo		
<b>19:00 ASG</b> TH	19:00 MÖ 20:00 A.Wo			<b>20:00 PI</b> AR/TH	19:00 Ru 20:00 KÖ		

## MITTWOCH

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
<b>08:00 Sen</b> AR	08:00 Ly 09:00 Lo						
<b>09:00 Sen</b> TH	8:30 KÖ 8:30 A.Wo Fr	<b>09:00 Sp.n.Kr.</b> GR	10:30 Ru			<b>10:00 HRO</b> RS	09:00 Ei 10:00 Ce
<b>10:00 Sen</b> TH	10:00 Ly 12:00 Ce	<b>10:00 PI</b> KR	09:30 Ru 13:00 KÖ			<b>11:00 HG</b> RS	11:00 Ly
<b>11:00 VB</b> TH	11:00 ÜL	<b>11:00 Sp.n.Kr.</b> GR	12:30 Je	<b>12:00 WS</b> AR	11:30 KÖ 12:00 ÜL	<b>12:00 RO</b> RS	12:00 Ly 13:00 Ce
				<b>13:00 ASG</b> TH	13:00 ÜL 16:00 Du	<b>13:00 RO</b> RS	14:00 Tr
<b>14:00 LS</b> KR	15:00 Ba 11:30 Wo Fr	<b>14:00 ST</b> AR	14:00 Wi 15:00 Wi Do	<b>14:00 WS</b> GR	14:00 Od 15:00 ÜL	<b>14:00 WS</b> GR	14:00 Od 15:00 ÜL
<b>15:00 Diab.</b> TH	15:00 Tr	<b>15:00 ASG</b> GR	19:00 Wo	<b>15:00 ZT</b> RS	15:00 Du	<b>15:00 NW</b> RS	16:00 Jo
<b>16:00 WS</b> AR	16:00 Od 16:00 ÜL	<b>16:15 EKT</b> KR	16:15 Re	<b>16:00 KT</b> GR	16:00 Be		
<b>17:00 ASG</b> TH	16:30 Tr 17:30 Tr	<b>17:00 EKT</b> KR	16:15 Re 17:00 Re	<b>17:00 RO</b> RS	17:00 Od		
<b>18:00 ASG</b> TH	18:00 od 18:30 Wi	<b>18:00 WO</b> AR	18:00 Wo 18:00 Je Di	<b>18:00 WS</b> GR	18:00 A.Wo 17:00 Be		
<b>18:30 LG</b> TH	18:30 Re 18:30 Jo 18:30 Tr	<b>19:00 BBP</b> AR	19:00 Od 20:00 MÖ	<b>19:00 ZT</b> RS	19:00 A.Wo 19:00 A.Wo		
<b>20:00 VB</b> TH	20:00 Jo	<b>20:00 WS</b> GR	20:10 Wi	<b>20:00 RO</b> RS	20:00 Re		

## DONNERSTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		<b>08:00 WS</b> AR	08:00 Scho 09:00 Re	<b>08:00 RO</b> RS	08:00 A.Wo 09:00 Je		
<b>09:00 HS</b> TH	Gymnastik	<b>09:00 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>09:30 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis	<b>09:00 - 12:00</b> Ergometer/Aufsicht	
<b>09:30 HS</b> TH	Spiel (Ball Ü/Leine)	<b>09:30 HS</b> GR	Gymnastik	<b>10:00 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis		
<b>10:00 HS</b> TH	Spiel (leichter Ball)	<b>10:00 HS</b> GR	Gymnastik	<b>10:30 HS</b> KK	Ausdauer/Kreis		
<b>10:30 HS</b> TH	Spiel (gelber Ball)	<b>10:30 HS</b> GR	Gymnastik	<b>11:00 HZT/ZT</b> RS	10:00 Du 11:00 Je		
<b>11:00 HS</b> TH	Spiel (VB-gute Spieler)	<b>11:00 Schl.</b> GR	10:00 Re	<b>12:00 ZT</b> RS	11:00 Je		
<b>12:00 BBP 50+</b> AR	11:00 A.Wo	<b>12:00 PI</b> KR	10:00 Je				
<b>13:00 n. Krebs</b> KR	12:00 Ba			<b>13:00 RO</b> RS	12:00 Tr 13:00 Ce		
<b>14:00 WS</b> AR	14:00 Wi 12:00 OS Je	<b>15:00 G/K</b> GR	15:00 Jo				
<b>15:00 HVB</b> TH	16:00 Jo 14:00 Tr	<b>16:00 EKT</b> KR	16:15 KÖ 15:30 Ba	<b>16:00 ZT</b> RS	15:30 Wo 16:30 ÜL	<b>16:00 - 18:00</b> Ergometer/Aufsicht	
<b>16:00 WS</b> AR	16:00 Pe 14:30 Ba	<b>17:00 KT</b> GR	16:00 Ei 17:00 KÖ	<b>17:00 EKT</b> KR	17:00 Ly 15:30 Ba		
<b>17:00 HS</b> TH	17:00 Ru 18:00 ÜL	<b>18:00 LG</b> GR	18:00 GÜ/ Ly				
<b>18:00 H G/K</b> TH	17:30 Ei 19:00 ASG ÜL						

## FREITAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
<b>09:30 Aer.50+</b> AR	10:30 KÖ 11:30 Wi	<b>09:30 WS</b> GR	09:30 A.Wo 09:30 Ru	<b>09:30 RO</b> RS	09:30 KÖ 08:30 KÖ		
<b>10:30 WS</b> GR	10:30 A.Wo Do-10:00 A.Wo	<b>10:30 NW</b> GR	10:00 Ly	<b>10:30 HRO</b> RS	10:30 Re 11:30 Je		
		<b>11:30 Rheuma</b> GR	11:30 Ru				
<b>14:00 WS</b> AR	14:00 Du 15:00 Jo	<b>14:00 Dep.</b> KR	14:30 Re	<b>15:00 RO</b> RS	14:00 Wo		
<b>16:00 ASG</b> TH	15:00 Je 16:00 Wo	<b>16:00 KT</b> GR	16:00 pe 17:00 Ma	<b>16:15 EKT</b> KR	16:15 Ce 15:30 Ba		
<b>17:00 BB</b> TH	17:00 Ce	<b>17:00 Step</b> AR	16:30 Wi 18:00 Ba	<b>17:00 RO</b> RS	17:00 Ce 14:00 Wo		
<b>18:00 VB</b> TH	18:00 Ce	<b>18:00 ASG</b> AR	18:00 Wi			<b>19:00 ChD.</b> AR	bis 21:30 ÜL

## Abkürzungen für Sportgruppen, Sportlehrer, Studenten & Räume

### SPORTGRUPPEN

<b>Aer:</b> Aerobic	<b>ASG:</b> Allgemeine Sportgruppen	<b>BB:</b> Basketball	<b>BBP:</b> Bauch-Beine-Po	<b>BE:</b> Sport bei Bechterew	<b>BC:</b> Boot Camp	<b>ChD:</b> Cheer Danes	<b>Dep:</b> Sport bei Depression	<b>Diab:</b> Sport bei Diabetes	<b>EKT:</b> Eltern-Kind-Turnen	<b>Ereo:</b> Ergometertraining	<b>HZT:</b> Herz-Zirkeltraining	<b>HRO:</b> Herz-Reha-Orthopädie	<b>HVB:</b> Herz-Volleyball	<b>HS:</b> Herzsportgruppe	<b>KT:</b> Kinder-Turnen	<b>LG:</b> Laufgruppe	<b>LS:</b> Lungensport	<b>MS:</b> Sport bei Multiple Sklerose	<b>NW:</b> Nordic Walking	<b>n. Kr.:</b> Sport nach Krebsserkrankung	<b>OS:</b> Sport bei Osteoporose	<b>PI:</b> Pilates	<b>PI Babv:</b> Pilates mit Baby	<b>Rh:</b> Rheuma-Gruppe	<b>RO:</b> Reha-Orthopädie	<b>F&amp;R:</b> Fit & Relax	<b>Scht:</b> Schlaganfall	<b>Sen:</b> Seniorensport	<b>ST:</b> Seniorentanz	<b>Step:</b> Stepaerobic	<b>VB:</b> Volleyball	<b>WO:</b> Work Out	<b>WS:</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>ZT:</b> Zirkeltraining
---------------------	-------------------------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	--	---------------------------	--	----------------------------------	--------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------------------	---------------------------

### SPORTLEHRER/INNEN; STUDENTEN/INNEN

<b>Ba:</b> Kristin Baginski	<b>Be:</b> Oliver Beckert	<b>Ce:</b> Juliana Cedro Delgado	<b>Du:</b> David Durniny	<b>Eck:</b> Viola Eckert	<b>Ei:</b> Sarah Eichelbaum	<b>Je:</b> Judith Jeremiasch	<b>Jo:</b> Matthias Jonasch	<b>KÖ:</b> Franziska Köhler	<b>Lo:</b> Saskia Lorenz	<b>Ly:</b> Lysanne Freund	<b>Ma:</b> Milana Marenych	<b>MÖ:</b> Jamie Möller	<b>Od:</b> Katrin Oddebrett	<b>Pe:</b> Annika Petry	<b>Re:</b> Sandra Reichardt	<b>Ru:</b> Lisa Rudolf	<b>Scho:</b> Amine Schomburg	<b>Schw:</b> Gina Schwendler	<b>Tr:</b> Knut Trauboth	<b>Wi:</b> Annett Winter	<b>A.Wo:</b> Annett Wolf	<b>Wo:</b> Irina Wolinski
-----------------------------	---------------------------	----------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------

### SPORTRÄUME

ÜL: Übungsleiter

<b>19:00 WO</b>	18:00 Ru	<b>19:00 WS</b>	18:30 Ei	<b>19:00 RO</b>	17:30 Jo	<b>19:30 ChD</b>	ÜL ab 20:00 AR
<b>AR</b>	19:30 Kö	<b>GR</b>	18:30 Wo	<b>RS</b>	19:30 Ru	<b>TH</b>	bis 21:30
<b>20:00 BC</b>	20:30 Jo	<b>20:00 WS</b>	19:30 Ly			<b>20:10 Zumba</b>	ÜL
<b>TH</b>		<b>KR</b>	20:30 Wo			<b>GR</b>	

	<b>19:00 WS</b>	19:00 Du		<b>19:30 VB</b>	19:30 ÜL
	<b>GR</b>			<b>TH</b>	

**TH:** Turnhalle  
**GR:** Gymnastikraum  
**RS:** Rehasstudio  
**AK:** Aerobicraum  
**KR:** Kursraum

Detlef Herzfeld, Werner Nolte, Doris Mlynarczyk,  
 Hanna Rafelt, Yvonne Anhöck, Julia Scherbaum  
 Cheerdance-Team