Sommersportplan - 20.07.-28.08.2020

MONTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
9:00 ASG TH	Gymnastik	**8:00 WS** AR	8:30 Wo 9:30 VB	**8:00 RO** RS	8:30 Wi	8.00 NW	12:30 Ly 9:30 Lo
9:30 ASG KK	Ausdauer/Kreis	**9:00 HS HG Ergo/GR**	HS ÜG Ly	**09:00 RO** RS	9:30 Wi	9:30-11:00	Ergometer/ Aufsicht
10:00 ASG TH	Spiel (Ball ü.Leine)	**10:00 HS** GR	10:00 HS ÜG Be 11:00 HS TG Lo	**10:00 ZT** RS	10:30 Wi		
10:30 ASG TH	Gymnastik	**11:00 ASG** KK	Ausdauer/ Kraft	**11:00 RO** RS	12:00 Du		
11:00 ASG TH	Spiel (leichter Ball)	**12:00 WS** AR	11:00 Ly 12:00 Je	**12:00 ASG** GR	Gymnastik	**12:00 ASG** KK	Ausdauer/ Kraft
11:30 ASG TH	Gymnastik	**12:30 ASG** GR	Gymnastik	**12:30 ASG** KK	Ausdauer/ Kreis		
12:00 VB TH	11:00 A.Wo	**13:00 Sp.n.Kr** GR	13:00 A.Wo	**13:00 ZT** RS	13:00 Du	**13:00-13:30**	LL ohne Reha
14:00 VB TH	14:00 Je 15:00 Ly	**14:00 WS** AR	13:00 ÜL 14:00 Fü	**14:00 RO** RS	14:00 Ly		
15:00 ASG TH	15:00 Scho 15:30 Wo	**15:00 WS** AR	14:00 Be 15:00 Je	**15:00 RO** RS	15:00 Du 16:00 Od		
16:00 WS AR	15:00 Je 16:00 Fü	**16:00 EKT** KR	16:00 Kö 16:45 Scho	**16:00 KT** GR	16:00 Me		
17:00 HS TG TH	17:00 Ja 16:00 HS ÜG Du	**17:00 ASG** GR	17:00 Od	**17:00 RO** RS	16:00 Od 17:00 Du	**17:00-18:00**	Ergometer/ Aufsicht
18:00 ASG TH	17:30 Kö 18:00 Scho	**18:00 WO** AR	18:00 Od	**18:00 RO** RS	18:00 Fü		
19:00 ASG TH	20:00 Scho 19:00 Je	**19:00 BE** GR	19:00 Fü	**19:00 RO** RS	19:00 Scho		
		20:00 RO RS	20:00 Ja	**20:00 ChD** AR	19:30 ÜL Beginn KR 19:30	**20:00 Zumba** GR	ÜL

DIENSTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		8:30 NW	9:30 Pe Mo 12:30 Ly	**8:00 ZT** RS	8:30 Du		
9:30 Sen TH	Gymnastik	**9:30 Sen** KK	Ausdauer/ Kreis	**9:00 ZT** RS	9:30 Fü		
10:00 Sen TH	Gymnastik	**10:00 Sen** KK	Ausdauer/ Kreis	**10:00 Aer 50+** AR	9:30 Wo		
10:30 Sen TH	Gymnsastik	**10:30 Sen** KK	Ausdauer/ Kreis	**11:00 RO** RS	12:00 Kö		
11:00 OS GR	9:30 Du	**11:00 WS** AR	10:30 Du	**12:00 RO** RS	13:00 Je	**12:30 BB** TH	12:30 ÜL
12:00 FR KR	12:00 Wi	**12:00 WS** AR	11:00 Lo 12:00 Fü				
13:00 WS AR	13:30 Kö	**13:00 WS** AR	13:30 Kö				
		14:00 G/K GR	15:00 A.Wo	**14:00 RO** RS	14:00 Wo		
15:00 WS AR	14:30 Je 15:30 Ja			**15:00 ZT** RS	15:00 St		
16:00 ASG TH	15:30 Je 16:30 A.Wo	**16:15 EKT** KR	15:30 Wo 16:30 Scho	**16:00 KT** GR	16:30 Kö	**16:00 ChD** AR	ÜL bis 18:00
17:00 ASG TH	16:00 Fü 17:00 Je	**17:00 WS** GR	16:30 Ja 18:30 Scho	**17:00 RO** RS	17:30 Kö		
18:00 VB TH	18:00 Ja 19:30 Scho	**18:00 WS** AR	18:30 Scho 18:30 Kö	**18:00 G/K** GR	17:30 Fü 17:30 Scho	**18:00 NW**	17:30 A.Wo
19:00 ASG TH	19:00 Ja	**19:00 ASG** GR	20:00 ASG A.Wo	**19:00 RO** RS	19:00 A.Wo		
20:00 Pi AR/ TH	19:00 Bi 20:00 Kö	**20:00 WS** GR	19:30 Ly	**20:00 RO** RS	20:00 Bi		

MITTWOCH

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
8:00 Sen AR	8:00 Ly 9:00 Fü						
9:00 Sen GR	8:30 Kö 12:00 Fü	**9:00 LS** AR	15:00 Jo Fr. 11:00 Wo	**9:00 RO** RS	9:00 Ja		
10:00 Sen AR	10:00 Ja			**10:00 RO** RS	10:00 Fü		
		11:00 Sp.n.Kr. AR	10:30 Bi 13:00 Je	**11:00 Pi** KR	9:30 Bi 13:00 Lo		
12:00 VB TH	11:00 ÜL	**12:00 WS** AR	11:30 Kö 12:00 ÜL	**12:00 RO** RS	12:00 Ly		
13:00 ASG TH	13:00 ÜL 16:00 Du			**13:00 RO** RS	13:00 Wo		
14:00 WS GR	14:00 Od 15:00 ÜL	**14:00 ST** AR	14:00 Wi 15:00 Do. Wi	**14:00 RO** RS	14:00 Lo		
15:00 Diab. TH	15:00 Du			**15:00 ZT** RS	15:00 Lo	**15:00 NW**	16:00 Jo
16:00 WS AR	16:00 Od 16:00 ÜL	**16:15 EKT** KR	15:30 Wo 16:15 Wo	**16:00 KT** GR	16:00 Be 17:00 Du		
17:00 ASG TH	18:00 Od 18:30 Wi	**17:00 ASG** AR	16:30 Lo 17:30 Jo	**17:00 RO** RS	17:00 Od		
18:00 WS GR	18:00 A.Wo 17:00 Be	**18:00 WO** AR	18:00 Wo Di. 18:00 Je	**18:00 RO** RS	18:00 Du	**18:00 LG**	18:00 Be 18:30 Jo 18:30 Tr
		19:00 WO AR	19:00 Od 20:00 Lo	**19:00 ZT** RS	19:00 A.Wo		
20:00 VB TH	20:00 Jo	**20:00 WS** GR	20:10 Wi	**20:00 RO** RS	20:00 Be		

DONNERSTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
9:00 ASG TH	Gymnastik	**8:00 WS** AR	8:00 Scho 9:00 Od	**8:00 RO** RS	8:00 A.Wo		
9:30 ASG TH	Spiel (Ball ü. Leine)	**9:30 ASG** GR	Gymnastik	**9:00 RO** RS	9:00 Je	**9:30 Buggy**	10:00 Ja
10:00 HS TH	10:00 Lo 11:00 HS TG Od	**10:00 ASG** GR	Gymnastik	**10:00 RO** RS	10:00 Du	**9:30- 11:00**	Ergometer/ Aufsicht
10:30 ASG TH	Spiel (gelber Ball)	**10:30 ASG** GR	Gymnastik	**10:30 ASG** KK	Ausdauer/ Kreis		
11:00 ASG TH	Gymnastik	**11:00 Schl.** GR	12:00 Jo	**11:00 ZT** RS	11:00 Je	**11:00 ASG** KK	Ausdauer/ Kreis
12:00 BBP 50+ AR	11:00 A.Wo	**12:00 Pi** KR	10:00 Je	**12:00 VB** TH	11:00 Du		
13:00 n.Kr. KR	12:00 Ly	**14:00 ASG** GR	14:00 Od 14:30 Wo	**13:00 RO** RS	13:00 Scho	**13:00 LL**	**(ohne Reha)**
14:00 WS AR	OS:12:00 Je 14:00 Wi	**15:00 G/K** GR	15:00 Jo	**14:00 RO** RS	12:00 Lo 17:30 Wo		
15:00 VB TH	15:00 Kö 14:00 Kö	**16:00 EKT** KR	15:30 Wo 16:15 Kö	**16:00 ZT** RS	15:30 Bi 16:30 ÜL		
16:00 WS AR	14:30 Fü 16:00 Fü	**17:00 KT** GR	16:00 St 17:00 Bi	**17:00 EKT** KR	17:00 Ly 15:30 Wo	**17:00- 17:30**	Ergometer/ Aufsicht
18:00 ASG/VB TH	18:00 ASG ÜL 19:00 ASG ÜL	**18:00 G/K** GR	17:30 Be 19:00 ASG ÜL			**18:00 LG**	18:00 Gü/Ly
19:00 WO AR	18:00 Bi 19:30 Fü	**19:00 WS** GR	18:30 Be 18:30 Wo	**19:00 RO** RS	19:30 Bi 17:30 Wo	**19:30 ChD** TH	ÜL ab 20:00 AR bis 21:30
20:00 BC TH	20:30 Be	**20:00 WS** KR	19:30 Ly 20:30 Wo	**20:00 RO** RS	19:30 Bi	**20:00 Zumba** GR	ÜL

FREITAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
				8:30 RO RS	8:30 A.Wo 9:30 Kö		
9:30 Aer.50+ AR	10:30 Kö 11:30 Wi	**9:30 WS** GR	09:30 A.Wo 9:30 Bi				
10:30 WS GR	10:30 A.Wo Do 10:00 A.Wo Fr OS 12:00 Od	**10:30 NW**	10:00 Ly	**10:30 RO** RS	10:30 Bi		
				11:30 RO RS	11:30 Je		
14:00 WS AR	14:00 Lo 15:00 Jo	**14:00 Dep** KR	14:30 Bi				
				15:00 RO RS	14:00 Wo 15:00 Kö		
16:00 ASG TH	16:00 Je	**16:00 KT** GR	16:00 Lo 17:00 Fü	**16:15 EKT** KR	15:30 Wo 16:15 Wo		
17:00 BB TH	17:00 ÜL	**17:30 Step** AR	17:30 Wi	**17:00 RO** RS	17:00 Jo		
18:00 VB TH	18:00 Fü	**18:00 ASG** GR	18:00 Du	**18.00 Out-door HIIT**	18:15 Jo		
		19:00 WS GR	19:00 Du			**19:00 ChD** AR	bis 21:30 ÜL
						19:30 VB TH	19:30 ÜL

Abkürzungen für Sportgruppen, Sportlehrer, Studenten & Räume

SPORTGRUPPEN

Aer:	Aerobic
ASG:	Allgemeine Sportgruppen
BB:	Basketball
BBP:	Bauch-Beine-Po
BE:	Sport bei Bechterew
BC:	Boot Camp
ChD:	Cheer Dance
Dep:	Sport bei Depression
Diab:	Sport bei Diabetes
EKT:	Eltern-Kind-Turnen
Ergo:	Ergometertraining
HG:	Hockergymnastik
HS:	Herzsportgruppe
KT:	Kinder-Turnen
LG:	Laufgruppe
LL:	Low Level
LS:	Lungensport
MS:	Sport bei Multiple Sklerose
NW:	Nordic Walking
n. Kr.:	Sport nach Krebserkrankung
OS:	Sport bei Osteoporose
Pi:	Pilates
Rh:	Rheuma-Gruppe
RO:	Reha-Orthopädie
F&R:	Fit & Relax
Schl:	Schlaganfall
Sen:	Seniorensport
ST:	Seniorentanz
Step:	Stepaerobic
VB:	Volleyball
WO:	Work Out
WS:	Wirbelsäulengymnastik
ZT:	Zirkeltraining

SPORTLEHRER/INNEN; STUDENTEN/INNEN

Be:	Oliver Beckert	**Lo:**	Saskia Lorenz	**Scho:**	Annine Schomborg
Bi:	Katharina Billhardt	**Ly:**	Lysanne Freund	**Schw:**	Gina Schwendler
Du:	David Duminy	**Me:**	Max Meisegeier	**St:**	Lena Struppert
Fü:	Stefanie Füssel	**Mö:**	Jamie Möller	**Tr:**	Knut Trauboth
Ja:	Julia Jahn	**Od:**	Katrin Odebrett	**Wi:**	Anett Winter
Je:	Judith Jeremiasch	**Os:**	Felix Osmanov	**A.Wo:**	Annett Wolf
Jo:	Matthias Jonasch	**Pe:**	Annika Petry	**Wo:**	Irina Wolinski
Kö:	Franziska Köhler				

SPORTRÄUME

TH:	Turnhalle
GR:	Gymnastikraum
RS:	Rehastudio
AR:	Aerobicraum
KR:	Kursraum

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