

Sommersportplan - 02.07.-10.08.2018

MONTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		08:00 WS AR	08:30 Wo 09:30 Wo	08:00 RO RS	08:30 Ly		
09:00 HS TH	Gymnastik	09:00 HS KK	Ausdauer/Kreis	09:00 RO RS	9:30 Wi	09:00 - 12:00	Ergometer/Aufsicht
09:30 HS TH	Spiel (Ball Ü Leine)	09:30 HS GR	Gymnastik	09:30 HS KK	Ausdauer/Kreis		
10:00 HS TH	Spiel (leichter Ball)	10:00 HS GR	Gymnastik	10:00 HS KK	Ausdauer/Kreis		
10:30 HS TH	Spiel (gelber Ball)	10:30 HS GR	Gymnastik	10:30 HS KK	Ausdauer/Kreis		
11:00 HS TH	Spiel (VB-gute Spieler)	11:00 HS GR	Gymnastik	11:00 HRO RS	12:00 Wi		
12:00 WS AR	11:00 Schü 12:00 Ba	11:30 HS GR	Gymnastik	11:30 HS KK	Ausdauer/Kreis		
13:00 n. Kr. GR	13:00 A. Wo	13:00 NW	12:30 Ly 10:00 A. Wo	13:00 ZT RS	13:00 Schü		
14:00 ASG TH	15:00 Ba 17:00 Od	14:00 WS AR	13:00 Ül 14:00 Ha	14:00 HZT RS	14:00 Ce		
15:00 HVB TH	14:00 Je 16:00 Je	15:00 WS AR	14:00 Scho 15:00 Je	15:00 RO RS	15:00 Ha		
16:00 WS AR	15:00 Je 16:00 Kö	16:00 EKT KR	16:00 Fre	16:00 HRO RS	16:00 Od 17:00 Tr	16:00 - 18:30	Ergometer/Aufsicht
17:00 ASG TH	17:30 Ha 17:00 Od	17:00 EKT KR	16:45 Scho	17:00 KT GR	16:00 Ce	17:00 Pi-Kurs AR	17:00 Fre am 2.7.
18:00 HS TH	17:00 Ba 18:00 Ei	18:00 WO AR	18:00 Od	18:00 RO RS	18:00 Scho 17:00 Tr	18:00 LAL GR	18:30 Ha
19:00 BE GR	19:00 Fre	19:00 WO AR	18:00 Fre	19:00 RO RS	19:00 Scho		
20:00 ASG TH	20:00 Scho 19:00 Ei	20:00 RO RS	20:00 Re	20:00 CHD AR	19:30 Ba Beginn KR	20:00 Zumba GR	ÜL

DIENSTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		08:00 NW	9:30 Ha 10:00 A. Wo	08:00 ZT RS	08:30 Ha		
09:00 Sen TH	Gymnastik	09:00 Sen KK	Ausdauer/Kreis	09:00 ZT RS	09:30 Tr		
09:30 Sen TH	Gymnastik	09:30 Sen KK	Ausdauer/Kreis	10:00 Aer 50+ AR	9:30 Ba		
10:00 Sen TH	Gymnastik	10:00 Sen KK	Ausdauer/Kreis	10:00 Aer 50+ AR	9:30 Ba		
10:30 Sen TH	Gymnastik	10:30 Sen KK	Ausdauer/Kreis	11:00 RO RS	11:00 Ba		
11:00 FR GR	11:00 Wi	11:00 WS AR	09:30 Od 10:30 Od	11:00 RO RS	11:00 Ba		
		12:00 WS AR	12:00 Ba 12:00 Tr	11:45 MS GR	11:45 Ül		
13:00 WS AR	13:00 Tr 13:00 Wo	13:00 WS KR	13:30 Od 13:00 Wo	13:00 RO RS	13:00 Je	12:30 BB TH	12:30 Ül
15:00 WS AR	14:30 Tr 15:30 Ce	14:00 GK AR	15:00 A. Wo 14:00 Je	14:00 RO RS	14:00 A. Wo		
16:00 ASG TH	15:30 Je 16:30 A. Wo	15:30 EKT KR	15:30 Ly	15:00 ZT RS	15:00 Lo		
17:00 G/K TH	17:30 Ly 17:30 Scho	16:15 EKT KR	16:30 Ce	16:00 KT GR	16:30 Kö	16:00 CHD AR	ÜL bis 18:00
18:00 21:00 TH	VB-Treff	17:00 WS GR	16:30 Ly 18:30 Scho	17:00 RO RS	17:30 Kö		
19:00 WO AR	18:00 Je 19:30 Kö Do	18:00 WS AR	18:30 Scho 19:30 Ly	18:00 NW	17:30 A. Wo	18:00 Zumba GR	18:00 Ül
20:00 PI AR	19:00 Fre 20:00 Kö	19:00 WS GR	18:30 Ce 19:30 Ly	19:00 RO RS	19:00 A. Wo	19:00 CHD KR	ÜL
		20:00 ASG GR	20:00 A. Wo 19:00 Ei	20:00 ZT RS	20:00 Fre		

MITTWOCH

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
08:00 Sen AR	08:00 Ly 09:00 Ce						
09:00 Sen TH	8:30 Kö 8:30 A. Wo Fr	09:00 Sp.n.Kr. KR/GR	10:30 Fre	09:00 RO RS	09:00 Schü	09:30 Pi Baby GR	09:30 Fre am 4.7.
10:00 Sen AR	10:00 Ly 12:00 Od	10:00 PI KR	09:30 Je	10:00 HRO RS	10:00 Ce		
11:00 VB TH	11:00 Ül	11:00 Sp.n.Kr. GR	12:30 Je	11:00 HG RS	11:00 Ly		
		12:00 WS AR	11:30 Kö 12:00 Ül	12:00 RO RS	12:00 Ly 13:00 Od		
13:00 ASG TH	13:00 Ül 16:00 Ha	14:00 ST AR	14:00 Wi	14:00 WS GR	14:00 Jo 15:00 Ül	14:00 RS-Kurs KR	14:00 Re
14:00 LS TH	14:00 Ba	15:30 EKT KR	15:30 Wo	15:00 ZT RS	15:00 Od		
15:00 Diab. TH	15:00 Tr	16:15 EKT KR	16:15 Re	16:00 KT GR	16:00 Be	16:00 NW	16:00 Jo
16:00 WS AR	16:00 Od 16:00 Ül	17:00 EKT KR	17:00 Re	17:00 RO RS	17:00 Ba	17:00 Psych. TH	17:00 Jo
17:00 ASG TH	16:30 Tr 17:30 Tr	18:00 WS AR	18:00 A. Wo 17:00 Wi	18:00 ASG GR	19:00 Wo 19:00 Ei Mo		
18:00 ASG TH	18:00 Od 18:30 Wi	19:00 WO AR	19:00 Od 18:00 Wo	19:00 ZT RS	18:00 Ba 19:00 A. Wo		
19:00 LG-Treff TH	18:00 Re 18:30 Jo 18:30 Tr 18:00 Tr Mo	20:00 WS GR	20:10 Tr	20:00 RO RS	20:00 Re		
20:00 BBP AR	20:00 Ba 18:00 Wo						

DONNERSTAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		08:00 WS AR	08:00 Scho 09:00 Re	08:00 RO RS	08:00 A. Wo		
09:00 HS TH	Gymnastik	09:00 HS KK	Ausdauer/Kreis	09:00 RO RS	09:00 Ba	09:00 - 12:00	Ergometer/Aufsicht
09:30 HS TH	Spiel (Ball Ü Leine)	09:30 HS GR	Gymnastik	09:30 HS KK	Ausdauer/Kreis		
10:00 HS TH	Spiel (leichter Ball)	10:00 HS GR	Gymnastik	10:00 HS KK	Ausdauer/Kreis	10:00 HZT RS	10:00 Ha
10:30 HS TH	Spiel (gelber Ball)	10:30 HS GR	Gymnastik	10:30 HS KK	Ausdauer/Kreis		
11:00 HS TH	Spiel (VB-gute Spieler)	11:00 SchL. GR	10:00 Re	11:00 BBP 50+ AR	11:00 A. Wo		
12:00 WS AR	10:00 A. Wo OS 12:00 Je	12:00 PI GR	10:00 Je 13:00 Kö M.L.	12:00 ZT RS	11:00 Je		
13:00 n. Krebs KR	11:00 Ha	13:00 RO RS	12:00 Tr	14:00 RO RS	13:00 Ce		
14:00 WS AR	14:00 Wi 14:30 Ba	14:00 ST GR	15:00 Wi	15:00 G/K GR	15:00 Jo		
15:00 HVB TH	16:00 Jo 14:00 Tr	16:00 EKT KR	16:15 Kö 15:30 Ba	16:00 ZT RS	15:30 Wo 16:30 Ül	16:00 - 18:00	Ergometer/Aufsicht
16:00 WS AR	16:00 Od	17:00 KT GR	16:00 Lo 17:00 Kö	17:00 EKT KR	17:00 Schü 15:30 Ba		
17:00 HS TH	17:00 Od 18:00 Ül	18:00 LG GR	18:00 Gö	18:00 RO RS	17:30 Ly	18:00 Faszle KR	18:00 Kö am 5.7.+12.7.
18:00 H G/K TH	17:30 Wo 19:00 ASG Ül	19:00 WS GR	18:30 Ly 18:30 Od	19:00 RO RS	19:30 Jo	19:30 CHD TH	ÜL ab 20:00 AR bis 21:30
19:00 WO AR	18:00 Schü 19:30 Kö	20:00 WS KR	19:30 Ly 20:30 Wo			20:10 Zumba GR	ÜL

FREITAG

Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär	Sommerplan	Regulär
		09:30 Aer 50+ AR	10:30 Kö 11:30 Wi	09:30 WS GR	09:30 A. Wo 09:30 Fre	09:30 RO RS	09:30 Kö 08:30 Kö
10:30 WS GR	10:30 A. Wo	10:30 NW GR	10:00 Ly	10:30 HRO RS	10:30 Fre	11:30 Rheuma AR	11:30 Fre
14:00 WS AR	14:00 Ha 15:00 Re	14:00 De KR	14:30 Schü	15:30 Ki-T. KR	15:30 Ki-T. Ba		
15:00 ASG TH	15:00 Je	16:00 ASG TH	16:00 Schü	16:15 EKT KR	16:15 Ce		
17:00 BB TH	17:00 Ha	17:00 Step TH	16:30 Wi 18:00 Ba	17:00 RO RS	17:00 Ce 14:00 Wo		
18:00 20:00 TH	VB-Treff	18:00 ASG AR	18:00 Schü	18:00 RS-Kurs KR	18:00 Ha		
		19:00 WS GR	19:15 Ba			19:00 CHD. AR	bis 21:30 Ba

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	De: Sport bei Depression	Diab: Sport bei Diabetes	EKT: Eltern-Kind-Turnen	Ergo: Ergometertraining	HZT: Herz-Zirkeltraining	HRO: Herz-Reha-Orthopädie	HVB: Herz-Volleyball	HS: Herzsportgruppe	KT: Kinder-Turnen	Ki-T.: Kindertanz	LG: Laufgruppe	LS: Lungensport	MS: Sport bei Multiple Sklerose	NW: Nordic Walking	n. Kr.: Sport nach Krebserkrankung	OS: Sport bei Osteoporose	PI: Pilates	PI Baby: Pilates mit Baby	Rh: Rheuma-Gruppe	RO: Reha-Orthopädie	FR: Fit & Relax	Schb: Schlangenfall	Sen: Seniorensport	ST: Seniorentanz	Step: Stepaerobic	VB: Volleyball	WO: Work Out	WS: Wirbelsäulengymnastik	ZT: Zirkeltraining
---------------------	-------------------------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	--	---------------------------	---	----------------------------------	--------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------------	------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------------------	---------------------------

SPORTLEHRER/INNEN; STUDENTEN/INNEN

Ba: Kristin Baginski	Be: Oliver Beckert	Ce: Juliana Cedro Delgado	Eck: Viola Eckert	Ei: Sarah Eichelbaum	Fre: Lisa Fregin	Ha: Tim Hagemeyer	Je: Judith Jeremiasch	Jo: Matthias Jonasch	Kö: Franziska Köhler	Lo: Saskia Lorenz	Ly: Lysanne Freund	Mö: Jamie Möller	Od: Katrin Odebrecht	Pe: Annika Petry	Re: Sandra Reichardt	Scho: Annine Schomburg	SchD: Katharina Schütz	Tr: Knut Trauboth	Wi: Anett Winter	AWo: Annett Wolf	Wo: Irina Wolinski
-----------------------------	---------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

SPORTRÄUME

TH: Turnhalle	GR: Gymnastikraum	RS: Rehaudio	AR: Aerobicraum	KR: Kursraum	ÜL: Übungsleiter Dieter Herzfeld, Werner Nolte, Ute Ulbricht, Hanna Raffelt, Yvonne Anhöck, Julia Scherbaum Cheerdance-Team
----------------------	--------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	---