

# Übungsplan Spielvereinigung Haste 1924 e.V. und TuS Haste 01 e.V.



ab November 2018

Schnupperkurse jederzeit möglich

Info und Organisation: Spvg. Lisa Schönknecht OS 708703

Spvg. Annegret + Manfred Böttcher OS 63057

Spvg. Aqua-Aerobic: Viktor 0152 / 233988660

TUS Oliver Klages 0179 / 7797278



| Tag               | Uhrzeit               | Angebot   | Ort                 | Trainer      |
|-------------------|-----------------------|---|---------------------|--------------|
| <b>Montag</b>     | S 09:00 - 09:45       | Wassergymnastik Senioren                        | Schwimmschule Rust  | Annika Rust  |
|                   | T 15:30 - 16:30       | Raufen und Rangeln                              | Judohalle           | Sandra       |
|                   | S 16:00 - 17:00       | Eltern-Kind-Turnen für 2 jährige Kids           | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 17:00 - 18:00       | Eltern-Kind-Turnen für 1 jährige Kids           | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | T 18:00 - 19:00       | Wirbelsäulengymnastik                           | Grundschule Haste   | Marlena      |
|                   | S 18:00 - 19:00       | Pilates   | Judoraum            | Lisa         |
|                   | S 19:00 - 20:00       | Fatburner-Intervall                             | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 19:00 - 20:00       | Nette Girls Tanzgarde                           | Judoraum            | Svenja       |
|                   | S 20:00 - 21:00       | „Haster Nette Ladies“                           | Judoraum            | Johanna F.   |
| <b>Dienstag</b>   | S 15:00 - 16:00       | Eltern-Kind-Turnen für 3 jährige Kids           | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 16:15 - 17:15       | Netti Mäuse                                     | Judoraum            | Maya/Julia   |
|                   | S 16:00 - 17:00       | Eltern-Kind-Turnen für 4 jährige ohne Eltern    | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | T 17:00 - 18:00       | Best-Age Fitness                                | Judoraum            | Ira          |
|                   | S 17:00 - 18:00       | Vorschulkinderturnen 5-6 Jährige                | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 18:00 - 19:00       | TriloChi  | Judoraum            | Lisa         |
|                   | T 18:00 - 19:00       | Wirbelsäulengymnastik                           | Grundschule Haste   | Ira          |
|                   | S 18:00 - 19:00       | TRAMPOLIN SPRINGEN                              | Limberg-Kaserne     | Anja         |
|                   | S ab 18:45            | Nordic Walking Treffpunkt                       | Grundschule Haste   | Iris         |
|                   | T 18:45 - 19:45       | Tabata  | Angela Schule       | Lena Haase   |
| S 19:00 - 20:00   | Bodyworkout           | Grundschule Haste                               | Karin               |              |
| S 19:00 - 20:00   | Nette Girls Tanzgarde | Judoraum  | Lisa                |              |
| <b>Mittwoch</b>   | T 09:00 - 10:00       | Fitnessgymnastik                                | Judoraum            | Nina         |
|                   | T 09:00 - 10:30       | Thai-Yoga                                       | Prassekhaus         | Olga         |
|                   | S 09:30 - 12:30       | Boule   | Fürstenauer Weg 100 | Manfred      |
|                   | S 15:30 - 16:45       | Spiel + Sport 1.-4. Schuljahr                   | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 16:45 - 17:45       | Inliner 1.-3. Schuljahr                         | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 18:00 - 19:00       | Bauch - Beine - Po                              | Grundschule Haste   | Lisa         |
|                   | S 18:00 - 19:00       | Mini Nette Girls                                | Judoraum            | Johanna      |
|                   | S 19:00 - 20:00       | Maxi Nette Girls                                | Judoraum            | Theresa      |
|                   | S 19:00 - 20:00       | HOT IRON 1 Langhanteltraining für Einsteiger    | Grundschule Haste   | Lisa/Isa     |
| S 20:00 - 21:00   | Nette Girls Tanzgarde | Judoraum  | Svenja              |              |
| <b>Donnerstag</b> | S 16:00 - 17:00       | Yoga  | Judoraum            | Maria        |
|                   | S 16:00 - 17:00       | Inliner für 5-7 Jahre                           | Grundschule Haste   | Julia        |
|                   | S 17:00 - 18:00       | Netti Zwerge                                    | Grundschule Haste   | Greta/Luisa  |
|                   | S 17:00 - 18:00       | Mini Nette Girls                                | Judoraum            | Johanna F.   |
|                   | S 18:00 - 19:00       | HOT IRON 1 Langhanteltraining für Einsteiger    | Grundschule Haste   | Isabel       |
|                   | S 18:00 - 19:00       | Maxi Nette Girls                                | Judoraum            | Nina/Theresa |
|                   | S 19:00 - 20:00       | Bodyworkout                                     | Grundschule Haste   | Isabel       |
|                   | T 19:00 - 20:00       | Fit im Beruf und Alltag                         | Judoraum            | Lena/Sarah   |
| <b>Freitag</b>    | S 15:00 - 16:00       | Kindertanzen                                    | Judoraum            | Toni/Toni    |
|                   | S 16:00 - 17:00       | Hipp Hopp 2.-6. Schuljahr                       | Judoraum            | Julia        |
|                   | T 16:00 - 17:00       | Bewegungsspiele f. Kind mit u. ohne Behinderung | Grundschule Haste   | Sandra L.    |
|                   | T 17:00 - 18:00       | Karate (ab 10 Kyu)                              | Judoraum            | Thomas       |
|                   | T 18:00 - 19:00       | Karate (ab 7-6 Kyu)                             | Judoraum            | Thomas       |
|                   | S 15:45 - 16:30       | Aqua-Aerobic Kurs 1                             | Schwimmschule Rust  | Viktor       |
| S 16:30 - 17:15   | Aqua-Aerobic Kurs 2   | Schwimmschule Rust                              | Viktor              |              |

S= Kurse Spvg. Haste

T= Kurse TuS Haste

Im Verein ist Sport am schönsten!

Machen auch Sie mit.

Wir freuen uns auf Sie!

Besuchen Sie uns auch unter [www.spvg-haste.de](http://www.spvg-haste.de)