

Belegungsplan
Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Änderungen vorbehalten (Stand 30.04.2024)

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		
Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann-Raum	Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann-Raum	Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann-Raum	Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann-Raum	Halle A	Halle B	Entspann-Raum
						08.30 - 9.30 Indoor Cycling (K) Klaus M.												
08.45 - 09.30 Step Aerobic Lydia B.	08.45 - 09.30 Step Aerobic Lydia B.											09.00 - 09.45 WSG Lydia						
09.30 - 10.15 BBP Lydia B.	09.30 - 10.15 BBP Lydia B.			09.30 - 12.00 Tischtennis Senioren	09.30 - 10.15 Turnzwerge 1-2 J. Agnes			09.30 - 10.15 Stuhl Gymnastik Nicole				09.45 - 10.30 Body & Weights Lydia				09.30 - 10.15 Body Workout Klaus M.	09.30 - 10.15 Body Workout Klaus M.	
10.15 - 11.00 WSG Lydia B.	10.15 - 11.00 WSG Lydia B.				10.15 - 11.00 Turnzwerge 2-3 J. Agnes			10.15 - 11.00 Aktiv & Vital Nicole				10.45 - 11.45 Yogilates Lydia			10.30 - 12.00 Lateinamerik. Tänze (K) Sandrine	10.30-11.15 WSG Klaus M.	10.30-11.15 WSG Klaus M.	
12.00 - 15.30 Tischtennis Senioren																11.30 - 12.30 Hallenboccia Klaus K.		
	14.30 - 18.30 Kinderwelt (K)		14.45 - 15.45 Ballett 1* Beatrice		14.45 - 15.45 Ballsschule 4-6 J. Jonas			14.30 - 15.30 Ballsschule 4-6 J. Alena								15.00 - 15.45 Traumtänzer in Planung		15.00 - 15.45 Traumtänzer Pauline
			15.45 - 16.45 Ballett 2* Beatrice	15.15 - 16.00 Triathlon Jonas	15.45 - 16.45 Ballsschule 2-4 J. Jonas			15.00 - 16.00 Hip Hop 1* Silvan	15.30-16.30 Kinderwelt in Planung		14.45 - 15.45 Ballett 1* Natalia	15.15 - 16.15 Stark wie ein Löwe (K) Melanie	15.00 - 15.45 Eltern-Kind-Turnen 3-6 J. Alena			15.15 - 16.15 Traumtänzer in Planung	15.15 - 16.15 Sportschule Bambini 2-4 J.	15.45 - 16.45 Ballett 2* Pauline
			16.45 - 18.00 Ballett 5* Beatrice	16.00 - 17.00 Traumtänzer in Planung				16.00 - 17.00 Hip Hop 1* Silvan	16.30-17.30 Sportschule 6-8 J. Alena		15.45 - 17.00 Ballett 3* Natalia	16.15 - 17.15 Stark wie ein Löwe (K) Melanie	16.00 - 17.00 Ballsschule Bambini 2-4 J. Alena			16.15 - 17.15 Hip Hop 2* Cyrine	16.30 - 17.15 Eltern-Kind-T. 3-6 J. Hanna	16.45 - 17.45 Ballett 1* Pauline
17.30 - 19.00 Ju-Jutsu Kinder 8 - 11 J.			17.00 - 18.00 Zumba Sabine M.	17.00 - 18.00 Zumba Sabine M.				17.00-18.15 Ballett 4* Julia	17.30 - 18.30 Sportschule 6-8 J. Alena		17.00 - 18.00 Ballett 2* Natalia	17.30 - 18.15 Body Workout Kerstin	17.00 - 18.00 Sportschule 4-6 J. Alena			17.30 - 18.30 Hip Hop 2* Cyrine	17.15 - 18.15 Sportschule 4-6 J. Hanna	
			18.00 - 19.00 Indoor Cycling (K) Christian	18.15 - 19.45 Synergy Yoga Intermediäre (K) Susanne	18.15 - 19.00 BBP Ruth	18.15 - 19.45 Tischtennis Hobbygruppe		17.45 - 18.45 Indoor Cycling (K) Rudi	18.00-19.30 Ballett 5* Mona	18.45 - 19.30 Aikido Gürtelvorb. (8-16 Jahre)	18.00 - 19.30 Indoor Cycling (K) Christian	18.15 - 19.45 Synergy Yoga Gentle Flow (K) Susanne	18.15 - 19.15 Step Aerobic Kerstin			18.30 - 19.30 Hip Hop 3* Cyrine	18.30 - 20.00 Ju-Jutsu Erwachsene ab 17 J.	18.00 - 19.15 Traumtänzer in Planung
19.00 - 20.30 Ju-Jutsu Erwachsene ab 17 J. + Duo-Wettkampf	19.00 - 20.30 Ju-Jutsu Erwachsene ab 17 J. + Duo-Wettkampf	19.00 - 20.00 Indoor Cycling (K) Christian	20.00 - 21.30 Synergy Yoga Gentle Flow (K) Susanne	19.00 - 19.45 WSG Ruth	19.45 - 20.45 Step Intervall Ulli			19.15 - 20.15 Indoor Cycling (K) Thomas	19.30-20.00 Spitze*Beatrice Erwachsene	19.30 - 21.00 Aikido Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene II / Waffentraining	19.00 - 20.00 Indoor Cycling (K) Rudi	20.00 - 21.30 Synergy Yoga Intermediäre (K) Susanne	20.00 - 22.00 Roller-Derby	20.00 - 22.00 Roller-Derby		20.00 - 21.30 Ju-Jutsu ab 16 J. Erwachsene Fortgeschrittene	19.30 - 21.00 Ju-Jutsu / Aikido	
20.30 - 22.00 Ju-Jutsu FMA Erwachsene	20.30 - 22.00 Ju-Jutsu FMA Erwachsene							20.00-21.30 Ballett Erw. Mittelstufe Beatrice	20.30 - 22.00 Roller-Derby									
								21.00 - 22.00 Aikido Erwachsene										

Für die mit (K) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter www.post-sv.de/Kurs buchen oder über ein Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben.

Für die mit * gekennzeichneten Angebote der Tanzabteilung fallen zusätzliche Gebühren an. Infos über die Tanzabteilung: 0911 - 54 05 54 770 oder tanz@post-sv.de

Für Postis Sportschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: sportschule@post-sv.de

Für Postis Ballsschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: ballsschule@post-sv.de