

# Belegungsplan

## Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Änderungen vorbehalten (Stand 12.11.2024)



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 Body Workout Klaus M.	09.30 - 10.15 Body Workout Klaus M.	
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						
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				10.30-11.15 WSG Klaus M.	10.30-11.15 WSG Klaus M.	
															11.30 - 12.30 Hallenboccia Klaus K.			
12.00 - 15.00 Tischtennis Senioren																		
	14.30 - 17.00 Kinderwelt (K)		14.45 - 15.45 Babydance* Waki		14.45 - 15.45 Ballschule 4-6 J. Jonas		14.45-15.45 Ballett 2* Beatrice	15.00 - 16.00 Traumtänzer in Planung		14.30 - 15.30 Ballschule 4-6 J. Alena		14.45 - 15.45 Ballett 1* Natalia		15.00 - 15.45 Eltern-Kind-Turnen 3-6 Alena	15.00 - 16.30 Traumtänzer in Planung	15.15 - 16.15 Traumtänzer in Planung	15.15 - 16.15 Sportschule Bambini 2-4 J.	15.00 - 19.00 Traumtänzer in Planung
15.00 - 16.00 Ballett 1* Sonja			15.45 - 16.45 Ballett 2* Waki		15.45 - 16.45 Ballschule 2-4 J. Jonas		15.45 - 17.00 Ballett 3* Beatrice	16.00 - 17.00 Traumtänzer Hip Hop 1* Silvan		15.30-16.30 in Planung		15.45 - 17.00 Ballett 3* Natalia	15.15 - 16.15 Stark wie ein Löwe (K) Melanie	16.00 - 17.00 Ballschule Bambini 2-4 J. Alena		16.15 - 17.15 Hip Hop 2* Silvan	16.15 - 17.15 Ballschule 6-8 J.	16.30 - 17.30 Hip Hop 2* Silvan
16.00 - 16.45 PreBallett* Sonja			16.45 - 18.00 Ballett 4* Waki	17.00 - 18.00 Zumba Sabine M.	17.00 - 18.00 Zumba Sabine M.		17.00-18.30 Ballett 5* Beatrice	17.00 - 18.45 Aikido Kinder/Jugend (8-16 Jahre) Anfänger/Forg. I+II		16.30-17.30 Sportschule 6-8 J. Alena		17.00 - 18.00 Ballett 2* Natalia	16.15 - 17.15 Stark wie ein Löwe (K) Melanie	17.00 - 18.00 Sportschule 4-6 J. Alena	16.30 - 17.30 Hip Hop 2* Silvan	17.30 - 18.30 Sportschule 4-6 J. Alena	17.15 - 18.15 Kinderturnen 6-10 J. Hanna	
17.30 - 19.00 Ju-Jutsu Kinder 8 - 11 J.	17.30 - 18.30 Ju-Jutsu	18.00 - 19.00 Indoor Cycling (K) Christian	18.15 - 19.45 Synergy Yoga Intermediate (K) Susanne	18.15 - 19.00 BBP Ruth	18.15 - 21.15 Tischtennis Hobbygruppe	17.45 - 18.45 Indoor Cycling (K) Rudi	18.30-19.15 Spitze* Beatrice	18.45 - 19.30 Aikido Gürtelvorb.		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	18.15 - 19.45 Ju-Jutsu Jugend 11 - 17 Jahre	19.00 - 20.00 Indoor Cycling (K) Rudi	18.30 - 19.30 Hip Hop 3* Silvan	18.30 - 20.00 Ju-Jutsu Erwachsene ab 17 J.	19.30 - 21.00 Jazz 3* Mona	19.30 - 21.00 Ju-Jutsu / Aikido
19.00 - 20.30 Ju-Jutsu Erwachsene ab 17 J. + Duo-Wettkampf	19.00 - 20.00 Jugend 11 - 17 J./ Anfänger ab 17 J.	19.00 - 20.00 Indoor Cycling (K) Christian	20.00 - 21.30 Synergy Yoga Gentle Flow (K) Susanne	19.00 - 19.45 WSG Ruth		19.15 - 20.15 Indoor Cycling (K) Thomas	19.30-21.00 Ballett Erw.* Mittelstufe Beatrice	19.30 - 21.00 Aikido Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene II / Waffentraining	18.45 - 19.30 Ju-Jutsu Erwachsene ab ca. 17 Jahren + Duo-Wettkampf		20.00 - 21.30 Synergy Yoga Intermediate (K) Susanne ab Jan. 2025	19.30 - 22.00 Roller-Derby	20.00 - 22.00 Roller-Derby		19.30 - 21.00 Jazz 3* Mona	20.00 - 21.30 Ju-Jutsu ab 16 J. Erwachsene Fortgeschrittene		
20.30 - 22.00 Ju-Jutsu Erwachsene FMA	20.30 - 22.00 Aikido Erwachsene Anfänger/ Fortgeschrittene I							21.00 - 22.00 Aikido Erwachsene		20.30 - 22.00 Roller-Derby								

Für die mit (K) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter [www.post-sv.de/Kurs](http://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 die Tanzabteilung: 0911- 54 05 54 770 oder [tanz@post-sv.de](mailto:tanz@post-sv.de)  
 Für Postis Sportschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: [sportschule@post-sv.de](mailto:sportschule@post-sv.de)  
 Für Postis Ballschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: [ballschule@post-sv.de](mailto:ballschule@post-sv.de)