






## TSV Klausdorf e. V. von 1916


Aubrook 2, 24222 Schwentinental  
Tel.: 0431/ 7 96 53 E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-klausdorf.de

### Trainingszeiten Winter 2016/17


<b>Badminton</b>	Mittwoch	20.15 - 22.15 Uhr	Erwachsene	große Schw.-Halle	
	Freitag	17.00 - 19.00 Uhr	Jugend	große Schw.-Halle	
	Sonntag	18.00 - 20.00 Uhr	alle	große Schw.-Halle	
<b>Basketball</b>	Montag	20.30 - 22.00 Uhr	1. Herren	große Schw.-Halle/hinten	
	Donnerstag	20.30 - 22.00 Uhr	1. Herren	große Schw.-Halle	
<b>E-Bike</b>	Donnerstag	16.00 - 18.00 Uhr	A-Mannschaften	DRK Therapiezentrum	
	Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	B-Mannschaften	DRK Therapiezentrum	
<b>Fußball</b>	Montag	16.00 - 17.30 Uhr	U 9 / 1. F-Jugend	Klausdorf	
		16.30 - 19.30 Uhr	DFB Stützpunkttraining	Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 19 / A-Jugend	Raisdorf	
		19.30 - 21.00 Uhr	Liga	Klausdorf	
	Dienstag	15.30 - 17.00 Uhr	U 11 / 1. E-Jugend (ungerade Wochen)	Klausdorf	
		16.00 - 17.30 Uhr	U 11 / 2. E-Jugend	Klausdorf	
		17.00 - 18.30 Uhr	U 13 / 1. D-Jugend	Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 15 / 1. C-Jugend	Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 15 / 2. C-Jugend	Raisdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 17 / 1. B-Jugend	Raisdorf	
		19.00 - 20.30 Uhr	U 23	Klausdorf	
	Mittwoch	19.00 - 21.00 Uhr	Liga	Klausdorf	
		16.00 - 17.00 Uhr	U 7 / G-Jugend	Klausdorf	
		16.00 - 17.30 Uhr	U 9 / 2. F-Jugend	Klausdorf	
		16.30 - 18.00 Uhr	U 11 / 1. E-Jugend (gerade Woche)	Klausdorf	
		17.30 - 18.30 Uhr	U 13 / 2. D-Jugend	Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 19 / A-Jugend	Klausdorf	
		18.45 - 20.00 Uhr	Alt Herren	Schwentinehalle	
	Donnerstag	16.00 - 17.30 Uhr	U 9 / 1. F-Jugend	Klausdorf	
		16.00 - 17.30 Uhr	U 11 / 2. E-Jugend	Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 13 / 1. D-Jugend	Raisdorf/Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 15 / 2. C-Jugend	Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 15 / 1. C-Jugend	Raisdorf/Klausdorf	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 17 / 1. B-Jugend	Klausdorf	
		19.00 - 20.30 Uhr	U 23	Klausdorf	
	Freitag	19.00 - 21.00 Uhr	Liga	Klausdorf	
		15.30 - 17.00 Uhr	U 11 / 1. E-Jugend	Klausdorf	
		16.00 - 17.30 Uhr	U 9 / 2. F-Jugend	Klausdorf	
17.00 - 18.30 Uhr		U 13 / 2. D-Jugend	Klausdorf/Raisdorf		
17.30 - 19.00 Uhr		U 19 / A-Jugend	Klausdorf		
17.30 - 19.00 Uhr		U 13 / 1. D-Jugend	Klausdorf		
17.00 - 18.30 Uhr		U 13 / 1. D-Jugend	Klausdorf		



<b>Mädchen- und Frauenfußball</b>	Mittwoch	17.45 - 19.15 Uhr	Mädchen U 17	Klausdorf
		19.00 - 21.00 Uhr	2. Frauen	Klausdorf
	Freitag	19.30 - 21.00 Uhr	1. Frauen	Klausdorf
		18.00 - 19.30 Uhr	Mädchen U 17	Klausdorf
		19.00 - 21.00 Uhr	2. Frauen	Klausdorf
		19.00 - 21.00 Uhr	1. Frauen	Klausdorf




<b>Fitness u. Gesundheit</b>	Montag	9.30 - 10.30 Uhr	Bauch-Beutel-Po (ab 24.04.17)	kleine Schwentinehalle
		10.30 - 11.30 Uhr	Nordic Walking	Vereinsheim
		18.00 - 19.00 Uhr	Body Toning	kleine Schwentinehalle
		19.15 - 20.00 Uhr	Wassergymnastik	DRK Therapiezentrum Raisd.
	Dienstag	19.00 - 20.20 Uhr	Yoga Rücken *	Yogaraum/Vereinsheim
		20.00 - 21.00 Uhr	After Work Fitness	kleine Schwentinehalle
		9.15 - 10.45 Uhr	Gedächtnistraining *	Vereinsheim
			9.00 - 10.00 Uhr	Rückenfitness für alle
		10.00 - 11.00 Uhr	Bauch-Beutel-Po	kleine Schwentinehalle
		17.00 - 18.00 Uhr	Antara *	Yogaraum/Vereinsheim
		18.00 - 19.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken	kleine Schwentinehalle
		18.00 - 19.00 Uhr	Nordic Walking und Workout	Treffen Vereinsheim
		18.00 - 19.00 Uhr	Walking	Vereinsheim
		19.00 - 20.00 Uhr	Step-Aerobic	kleine Schwentinehalle
		19.00 - 20.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken	Schulturnhalle
		19.00 - 21.00 Uhr	Krafttraining Herren	Kraftraum
	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Fitneß für alle	Schulturnhalle
		8.30 - 9.30 Uhr	Rückenfit *	kleine Schwentinehalle
			18.30 - 19.15 Uhr	Wassergymnastik
		18.00 - 19.00 Uhr	Bauch Balance *	Yogaraum/Vereinsheim
		19.15 - 20.00 Uhr	Wassergymnastik	DRK Therapiezentrum Raisd.
		19.15 - 20.15 Uhr	Antara *	Yogaraum/Vereinsheim
	Donnerstag	20.15 - 21.15 Uhr	Zumba	kleine Schwentinehalle
		9.00 - 10.00 Uhr	Seniorgymnastik "Fit ab 60"	kleine Schwentinehalle
		10.00 - 11.00 Uhr	Sitzgymnastik Senioren	kleine Schwentinehalle
		16.30 - 17.30 Uhr	Nordic Walking	Schulhof
		18.45 - 19.45 Uhr	Steptanz Anf./Fortge.	Vorschulraum
		18.30 - 19.30 Uhr	Groupfitness (BBRP)	Schulturnhalle
		19.00 - 20.00 Uhr	Rückenfitness	kleine Schwentinehalle
		20.15 - 21.15 Uhr	Jazzdance	kleine Schwentinehalle
	Freitag	9.00 - 10.00 Uhr	Aerobic + Fit ab 30	kleine Schwentinehalle
		10.00 - 11.00 Uhr	Seniorgymnastik "Fit ab 60"	kleine Schwentinehalle
17.30 - 19.00 Uhr		Yoga sanft *	Yogaraum/Vereinsheim	
18.00 - 19.00 Uhr		Walking	Schulhof	
19.15 - 21.00 Uhr		Fitnessstraining Herren	Schulturnhalle	
20.00 - 21.00 Uhr		Fitnessstraining Herren	Kraftraum	
Samstag	10.00 - 11.00 Uhr	Zumba	Schulturnhalle	





\* spezielle Kursangebote/gebührenpflichtig, Anmeldung erforderlich

<b>Handball</b>	Montag	17.00 - 19.00 Uhr	männl. A-Jugend	große Schw.-Halle
		20.30 - 22.00 Uhr	Frauen	große Schw.-Halle
	Dienstag	19.00 - 21.00 Uhr	1. Herren	große Schw.-Halle
		20.30 - 22.00 Uhr	2. Herren	große Schw.-Halle
	Mittwoch	19.30 - 21.30 Uhr	Frauen	Uttoxeter Halle Raisdorf
	Donnerstag	17.00 - 19.00 Uhr	männl. A-Jugend	große Schw.-Halle
Freitag	19.00 - 21.00 Uhr	1. Herren	große Schw.-Halle	




<b>Judo</b>				
	Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr	Fitness, Kraft f. Wettkämpfer	kleine Schwentinehalle
		20.00 - 21.30 Uhr	Oldies	kleine Schwentinehalle
	Mittwoch	16.00 - 17.45 Uhr	Prüf.-Vorber., weiß, gelb, orange	kleine Schwentinehalle
		17.45 - 19.15 Uhr	Prüf.-Vorber., Orange, grün - schwarz	kleine Schwentinehalle
	Donnerstag	16.15 - 18.00 Uhr	Anfänger	kleine Schwentinehalle
		16.30 - 18.00 Uhr	Krafttraining	Kraftraum
	Freitag	15.15 - 16.45 Uhr	Anfänger	kleine Schwentinehalle
		16.45 - 17.45 Uhr	Eltern/Kind	kleine Schwentinehalle
		17.45 - 19.15 Uhr	Wettkampf ab Gelbgurt	kleine Schwentinehalle
	Samstag	10.00 - 13.00 Uhr	Wettkampftraining	kleine Schwentinehalle
	15.00 - 17.00 Uhr	Wettkämpfe	kleine Schwentinehalle	
	18.00 - 19.30 Uhr	Krafttraining	Kraftraum	



<b>Kanu</b>				
	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	laufen u. hanteln Schüler -LK	Kraftraum
	Dienstag	17.00 - 19.00 Uhr	laufen u. hanteln Schüler -LK	Kraftraum
	Mittwoch	17.45 - 20.00 Uhr	laufen u. hanteln Jugend -LK	Kraftraum
	Freitag	17.00 - 19.00 Uhr	laufen u. hanteln Schüler A - LK	Kraftraum
		20.00 - 22.00 Uhr	Kentertraining (unger. Wochen)	Lehrschwimmbecken
	Samstag	14.00 - 16.30 Uhr	paddeln o. hanteln Jugend - LK	Kanuheim/Schwentine oder Kraftraum
		17.00 - 19.00 Uhr	Kentertraining (s. Homepage)	Schwimmhalle Klausdorf
		17.00 - 19.00 Uhr	Zirkeltraining mit Core alle	Schulturnhalle
			Performance Übungen	Schulturnhalle
	Sonntag	10.30 Uhr	Sonntagstouren Seekajakgruppe	Kanuheim/Schwentine

<b>Kids Club</b>				
	Montag	14.30 - 15.30 Uhr	Turnen 1. Klasse	Schulturnhalle
		15.15 - 16.00 Uhr	Zumba Kids Junior (4-6 J.)	Kleine Schwentinehalle
		15.30 - 16.30 Uhr	Turnen 2. - 3. Klasse	Schulturnhalle
		16.00 - 17.00 Uhr	Zumba Kids (7 - 12 J.)	Kleine Schwentinehalle
	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Turnen ab 4. Klasse	Schulturnhalle
		14.30 - 15.30 Uhr	Turnen 3 - 5 Jahre	Schulturnhalle
		15.30 - 16.30 Uhr	Turnen 3 - 5 Jahre	Schulturnhalle
		16.30 - 17.30 Uhr	Turnen 3 - 5 Jahre	Schulturnhalle
	Mittwoch	7.45 - 8.45 Uhr	Abenteuerturnen Schule u. Verein *	Schulturnhalle
		16.00 - 17.45 Uhr	Abenteuerturnen *	Schulturnhalle
	Donnerstag	7.45 - 8.45 Uhr	Abenteuerturnen Kita u. Verein *	Schulturnhalle
		8.45 - 9.45 Uhr	Abenteuerturnen Kita u. Verein *	Schulturnhalle
		14.30 - 15.30 Uhr	Turnen Aufbau	Schulturnhalle
		15.30 - 16.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Schulturnhalle
		16.30 - 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Schulturnhalle
		17.30 - 18.30 Uhr	Turnen ab 5. Klasse	Schulturnhalle


\* spezielle Kursangebote/gebührenpflichtig, Anmeldung erforderlich


<b>Leichtathletik</b>				
	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	U 18 (2000 und älter)	Sportplatz Klausdorf
		19.00 - 20.30 Uhr	U 14 (2004 und älter)	Schwentinehalle
	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	U 10 (2007 - 2008)	Schwentinehalle
	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Athletiktraining	Sportplatz Klausdorf
	Donnerstag	17.30 - 19.30 Uhr	U 18 (2000 und älter)	Gelände/Kraftraum
		19.30 - 21.00 Uhr	U 14 (2002 und älter)	Schulturnhalle
	Freitag	15.30 - 16.15 Uhr	Bambinis (2009 - 2011)	Schulturnhalle
		16.15 - 17.45 Uhr	U 10 (2007 - 2008)	Schulturnhalle
		17.30 - 19.00 Uhr	U 18 (2000 und älter)	Gelände
		17.45 - 19.15 Uhr	U 16 (2002 und älter)	Schulturnhalle
Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Leichtathletik	Schulturnhalle	

<b>Schach</b>				
	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Jugend	Tennisheim
		19.30 - Ende	Erwachsene	Tennisheim

<b>Schützen</b>					
	Montag	ab 17.30 Uhr	Großkaliberschiessen	Schützenheim	
	Dienstag	ab 18.30 Uhr	Luftdruckwaffenschiessen Erw. Kurz-/langwaffen u. Großkaliber	Schützenheim	
	Mittwoch	14.00 Uhr	Bogenschiessen	Schützenheim	
	Donnerstag	ab 19.00 Uhr	Luftdruck- u. Langwaffen Erw.	Schützenheim	

<b>Schwimmen</b>					
	Montag	7.00 - 9.00Uhr	Wassergymnastik	Schwimmhalle Klausdorf	
		9.00 - 10.00 Uhr	Babyschwimmen (3-8 Monate)	Schwimmhalle Klausdorf	
		10.00 - 11.00 Uhr	Babyschwimmen (ab 9 Monate)	Schwimmhalle Klausdorf	
		14.30 - 15.00 Uhr	Wassergewöhnung	Schwimmhalle Klausdorf	
		14.15 - 15.15 Uhr	Mutter-Kind	Schwimmhalle Klausdorf	
		15.15 - 16.00 Uhr	Seepferdchen	Schwimmhalle Klausdorf	
		16.00 - 17.00 Uhr	Bronze	Schwimmhalle Klausdorf	
		17.00 - 18.00 Uhr	Wettkampfschwimmen	Schwimmhalle Klausdorf	
		20.30 - 22.00 Uhr	Wettkampfschwimmen	Schwimmhalle Klausdorf	
	Dienstag	8.00 - 9.00Uhr	Babyschwimmen	Schwimmhalle Klausdorf	
		14.15 - 15.00 Uhr	Bronze	Schwimmhalle Klausdorf	
		15.00 - 16.00 Uhr	Silber/Gold	Schwimmhalle Klausdorf	
		16.00 - 17.00 Uhr		Schwimmhalle Klausdorf	
		21.00 - 22.00 Uhr	Wettkampfschwimmen	Schwimmhalle Klausdorf	
	Mittwoch	7.00 - 9.00 Uhr	Breitensport	Schwimmhalle Klausdorf	
		17.00 - 18.00 Uhr	Bronze	Schwimmhalle Klausdorf	
		18.00 - 19.00 Uhr	Wettkampfschwimmen	Schwimmhalle Klausdorf	
	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr		Schwimmhalle Klausdorf	
		16.00 - 17.00 Uhr	Wettkampfschwimmen	Schwimmhalle Klausdorf	
17.00 - 18.00 Uhr		Silber/Gold	Schwimmhalle Klausdorf		
14.45 - 16.15 Uhr		Seepferdchen	Schwimmhalle Klausdorf		
Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Kanu-Kentertraining	Schwimmhalle Klausdorf		

<b>Tischtennis</b>					
	Montag	17.30 - 19.30 Uhr	Schüler/Jugend	Schulturnhalle	
		19.30 - 22.00 Uhr	Erwachsene	Schulturnhalle	
	Freitag	19.30 - 23.00 Uhr	Erwachsene	kleine Schwentinehalle	

<b>Volleyball</b>					
	Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	2. Damen	große Schw.-Halle/hinten	
		17.30 - 19.00 Uhr	1. Damen	große Schw.-Halle/vorne	
		17.30 - 19.00 Uhr	U 12	Schulturnhalle	
	Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	U 13/14	Schulturnhalle	
	Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	U 16/18	große Schw.-Halle/hinten	
		19.00 - 20.30 Uhr	U 20	große Schw.-Halle/vorne	
	Samstag	10.30 - 12.30 Uhr	U 12/13	große Schw.-Halle/vorne	
		10.30 - 12.30 Uhr	U 13/14	große Schw.-Halle/hinten	
		11.00 - 13.00 Uhr	U 12/U 14 Ausweichzeit	Schulturnhalle	