



Trainingszeiten im TSV Klausdorf Winter 2019/20

Leichtathletik

Montag	17.30 – 18.30 Uhr	U 10/12 (2010 u. älter)	GS
	17.30 – 19.00 Uhr	U 14/16 (2008 u. älter)	GS
	18.00 – 19.30 Uhr	U 18 (2001 u. älter)	GS
	18.30 Uhr	Seniorencup laufen	GS
Mittwoch	17.15 – 18.30 Uhr	U 10/12 (2010 u. älter)	GS
	17.15 – 18.30 Uhr	U14/16 (2008 u. älter)	GS
	17.00 – 18.30 Uhr	U18 (2001 u. älter)	S
Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	U 16 (2003 u. älter)	K
Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Bambinis (2010 u. älter)	S
	17.30 – 18.45 Uhr	U 14 (2008 u. älter)	S
	16.00 – 17.30 Uhr	Senioren	oS

Schach

Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Jugend	T
	19.30 Uhr	Erwachsene	T

Schützen

Montag	ab 17.30 Uhr	Großkaliber	SH
Dienstag	ab 18.30 Uhr	Luftdruck Erwachsen	SH
		Kurz-/Langwaffen und Großkaliber	SH
Mittwoch	14.00 Uhr	Bogenschießen	SH
Donnerstag	ab 19.00 Uhr	Luftdruck- u. Langw.	SH

Tischtennis

Montag	17.30 – 19.30 Uhr	Schüler/Jugend	S
	19.30 – 22.00 Uhr	Erwachsene	S
Freitag	19.30 – 22.00 Uhr	Erwachsene	kS

Sportstätten:

GS = gr. Schw.-Halle	kS = kl. Schw.-Halle	Aubrook 6
V = Vereinsheim	Y = Yogaraum	Aubrook 2
S = Schulturnhalle	LS = Lehrschwimmb.	Dorfstr. 99
K = Kraftraum		
oS = oberer Sportplatz	KS = Kunstrasenplätze	Aubrook
T = Tennisheim		Aubrook 2 a
SH = Schützenheim		Aubrook 6
KG = Kanugelände		Wiesenhörn
DRK = Therapiezentrum – Henry-Dunant-Str. 6-10, 24223 Schwentinental		

Badminton

Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	Erwachsene	GS
Freitag	17.30 – 19.30 Uhr	Jugend	GS
Sonntag	18.00 – 20.00 Uhr	Alle	GS

Basketball

Montag	20.30 – 22.00 Uhr	1. Herren	GS
Dienstag	17.00 – 19.30 Uhr	Kinder ab	GS
Donnerstag	20.00 – 22.00 Uhr	1. Herren	GS
Freitag	15.30 – 17.00 Uhr	Kinder	GS

Darts

Donnerstag	19.45 Uhr	Jugend/Erwachsene	Perino
------------	-----------	-------------------	--------

E-Ball

Donnerstag	16.00 – 20.00 Uhr	A-Mannsch.	DRK
	18.00 – 20.00 Uhr	B-Mannsch.	DRK

Fitness und Gesundheit

Montag	17.15 – 18.05 Uhr	Zumba Gold (Anf./älter)	kS
	17.30 – 19.00 Uhr	Yoga Rücken Balance	Y
	18.00 – 18.45 Uhr	Wassergymnastik	DRK
	18.05 – 19.05 Uhr	Body Workout	kS
	19.00 – 20.15 Uhr	Yoga Rücken	Y
Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	After Work Fitness	kS
	9.15 – 10.45 Uhr	Gedächtnistraining	V
	9.00 – 10.00 Uhr	Rückenfitness f. alle	kS
	18.00 – 19.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken	kS
	18.00 – 19.00 Uhr	Walking	Schulhof
	18.30 – 19.30 Uhr	Wassergymnastik	DRK
	19.00 – 20.00 Uhr	Step-Aerobic (z.Z. Ausfall)	kS

Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	Fitness	S
	19.00 – 21.00 Uhr	Krafttraining Herren	K
	19.00 – 20.00 Uhr	Pilates f. Ausdauersportler	Y
Mittwoch	8.30 – 9.30 Uhr	Rückenfit	kS
	17.00 – 18.30	Nordic-Walking Intervall	V
	18.00 – 19.00 Uhr	Bauch Balance	Y
	18.00 – 18.45 Uhr	Wassergymnastik	DRK
	18.45 – 19.30 Uhr	Wassergymnastik	DRK
	19.00 – 20.00 Uhr	Power Fitness	S
	19.15 – 20.15 Uhr	Antara	Y
Donnerstag	19.30 – 20.30 Uhr	Zumba	kS
	9.00 – 10.00 Uhr	Seniorengymnastik „Fit ab 60“	kS
	10.00 – 11.00 Uhr	Seniorengymnastik Senioren	kS
	10.30 – 11.30 Uhr	Nordic Walking	V
	18.30 – 19.30 Uhr	Groupfitness	S
	18.45 – 19.45 Uhr	Steptanz	ALS
	19.00 – 20.00 Uhr	Rückenfitness	kS
Freitag	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Step	kS
	9.00 – 10.00 Uhr	Aerobic + Fit ab 30	kS
	10.00 – 11.00 Uhr	Seniorengymnastik „Fit ab 60“	kS
	16.00 – 17.00 Uhr	Wassergymnastik	DRK
	17.30 – 19.00 Uhr	Yoga sanft	Y
	18.00 – 19.00 Uhr	Walking	Schulhof
	19.15 – 21.00 Uhr	Fitness Herren	S
Samstag	20.00 – 21.00 Uhr	Fitness Herren	K
	10.00 – 11.00 Uhr	Zumba	S

Handball			
Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Frauen	GS
Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	1. Herren	GS
	20.30 – 22.00 Uhr	2. Herren	GS
Mittwoch	19.30 – 22.00 Uhr	1. Frauen	U
Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	2. Herren	GS
Freitag	19.30 – 22.00 Uhr	1. u. 2. Herren	GS

Die Trainingszeiten Fußball erfahren Sie auf unserer Homepage

Judo			
Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Oldies	kS
Mittwoch	16.00 – 17.45 Uhr	Prüf.-Vorber. Gürtel	kS
	17.45 – 19.15 Uhr	Prüf.-Vorber. Gürtel	kS
Donnerstag	16.15 – 18.00 Uhr	Anfänger	kS
	16.30 – 18.00 Uhr	Krafttraining	K
Freitag	15.15 – 16.45 Uhr	Anfänger	kS
	16.45 – 17.45 Uhr	Eltern/Kind	kS
	17.45 – 19.15 Uhr	Wettkampf ab Gelbgurt	kS
Samstag	10.00 – 13.00 Uhr	Wettkampftraining	kS
	15.00 – 17.00 Uhr	Wettkampftraining	kS
	18.00 – 19.30 Uhr	Krafttraining	K

Kanu			
Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Rennsport Schüler bis LK	KG
Dienstag	17.00 Uhr	Paddeln f. Kinder	KG
Mittwoch	17.00 Uhr	Seekajakgruppe	KG
	17.30 – 19.30 Uhr	Rennsport Jugend bis LK	KG
Donnerstag	17.00 – 19.00 Uhr	Paddeln f. Einsteiger	KG
	17.00 – 19.00 Uhr	SloMo After Work	KG
Freitag	17.00 – 19.00 Uhr	Rennsport, Schüler bis LK	KG
Samstag	14.30 – 16.30 Uhr	Rennsport, Jugend bis LK	KG
Sonntag	10.30 Uhr (ger. Wo)	Paddeln ohne Trocki	KG
	10.30 Uhr	Seekajaktouren	KG

Kids Club				
Montag	14.30 – 15.30 Uhr	Turnen, 1. Klasse	S	
	15.30 – 16.30 Uhr	Turnen, 2. + 3. Klasse	S	
	15.30 – 16.15 Uhr	Zumba Kids, 3 – 5 Jahre	kS	
	16.30 – 17.30 Uhr	Turnen, ab 4. Klasse	S	
Dienstag	16.15 – 17.00 Uhr	Zumba Kids, 6 – 8 Jahre	kS	
	14.30 – 15.30 Uhr	Turnen, 3 – 5 J.	S	
	15.30 – 16.30 Uhr	Turnen, 3 – 5 J.	S	
	16.30 – 17.30 Uhr	Turnen, 3 – 5 J.	S	
	17.30 – 18.30 Uhr	Hip-Hop, 7 – 12 J.	S	
Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Abenteuerturnen	GS	
	Donnerstag	7.55 – 8.55 Uhr	Abenteuerturnen Kita	GS
		9.00 – 10.00 Uhr	Abenteuerturnen Kita	GS
	15.30 – 16.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	S	
	16.30 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	S	
17.30 – 18.30 Uhr	Turnen, ab 5. Klasse	S		