

# SPORTANGEBOT MO/DI

STAND 04/2024

Weitere Trainingszeiten für Fußball und Tennis  
www.tv-welle.de



**Wassergymnastik**  
14.30–15.30 Uhr  
in Schneverdingen

**ONLINE**  
19–20 Uhr  
Indoor-Cycling

UHR	MONTAG			DIENSTAG		
	WELLE	OTTER	HANDELOH	WELLE	OTTER	HANDELOH
8						
9	9.30–10.30 Uhr GEDÄCHTNISTRAINING im Vereinsheim			9.30–10.30 Uhr SENIORENGYMNASTIK		
10	10.30–11.30 Uhr GEDÄCHTNISTRAINING im Vereinsheim	9.15–10.15 Uhr BEFIT MAMA WORKOUT				
11		10.30–11.30 Uhr BECKENBODENFIT (50+)				
12						
13						
14	14.00–16.00 Uhr TENNIS- JUGEND					
15			15.30–16.30 Uhr ELTERN-KIND-TURNEN	14.00–17.00 Uhr TENNIS- JUGEND		
16		15.00–19.30 Uhr FUSSBALL- JUGEND				
17			16.30–18.00 Uhr TISCHTENNIS KINDER/JUGENDLICHE	15.00–19.00 UHR FUSSBALL- JUGEND		16.45–17.45 Uhr RÜCKENFIT
18			16.45–18.30 Uhr KÖRPERTRAINING		17.00–18.30 Uhr LEICHTATHLETIK U16 in Tostedt	
19	19.00–20.00 Uhr INDOOR-CYCLING		18.45–19.45 Uhr WORLD JUMPING	18.30–20.00 Uhr ACHTSAMKEIT/RESILIENZ	18.30–20.00 Uhr LEICHTATHLETIK LAUFGRUPPE ERW.	18.00–19.00 Uhr RÜCKENFIT
20	20.15–21.15 Uhr INDOOR-CYCLING	19.30–22.00 Uhr FUSSBALL HERREN		20.00–21.00 Uhr INDOOR-CYCLING		
21			20.00–22.30 Uhr VOLLEYBALL		20.00–22.00 Uhr FUSSBALL HERREN	
22						

# SPORTANGEBOT MI/DO

STAND 04/2024



UHR	MITTWOCH			DONNERSTAG		
	WELLE	OTTER	HANDELOH	WELLE	OTTER	HANDELOH
8						
9	8.30–9.30 Uhr INDOOR-CYCLING			9.00–10.00 Uhr BODYSTYLING		
10	10.00–11.00 Uhr ELTERN-KIND-TURNEN					
11						
12						
13						
14		14.00–15.00 Uhr KINDER-TURNEN 3–4 J.				
15		15.00–16.00 Uhr KINDER-TURNEN 5–7 J.	15.15–16.15 Uhr KINDER-TURNEN 4–5 J.			
16	16.00–19.00 Uhr FUSSBALL-JUGEND	16.00–17.00 Uhr KINDER-TURNEN 8–11 J.	16.15–17.15 Uhr KINDER-TURNEN 6–9 J.	16.00–17.00 Uhr LEICHTATHLETIK U10		16.00–17.30 Uhr NORDIC WALKING
17		17.00–18.00 Uhr HIPHOP 6–10 J.	17.15–18.15 Uhr SPIEL & SPASS 8–11 J. (in Planung)	17.00–18.30 Uhr LEICHTATHLETIK U12/U14	16.00–18.30 Uhr FUSSBALL JUGEND	17.00–18.00 Uhr AKTIV IM ALTER
18		18.00–19.00 Uhr HIPHOP 11–14 J.				
19				18.30–20.00 Uhr LEICHTATHLETIK U16	18.45–19.45 Uhr INDOOR-CYCLING	18.30–19.30 Uhr FRAUEN IN BEWEGUNG
20	19.00–22.00 Uhr FUTSAL-LIGA	20.00–21.00 Uhr ZUMBA	19.30–20.30 Uhr MÄNNER IN BEWEGUNG	20.00–22.00 Uhr BADMINTON	20.00–22.00 Uhr FUSSBALL HERREN	
21						
22						

# SPORTANGEBOT FR/SA

STAND 04/2024



UHR	FREITAG			SAMSTAG		
	WELLE	OTTER	HANDELOH	WELLE	OTTER	HANDELOH
8						
9						
10				9.30–10.30 Uhr INDOOR-CYCLING		
11				10.45–11.45 Uhr INDOOR-CYCLING		
12						
13						
14						
15	14.00–17.00 Uhr TENNIS JUGEND				15.00–17.00 Uhr LEICHTATHLETIK	
16						
17	17.00–18.00 Uhr INDOOR-CYCLING	16.00–19.00 Uhr FUSSBALL JUGEND				
18					17.00–19.30 Uhr FUSSBALL ALTE HERREN	
19						
20						
21	19.15–23.00 Uhr TISCHTENNIS					
22						