

## Ballett

Niendorf

Montag 13.30 -14.15 Uhr

Montag 14.15 -15:00 Uhr

Ballett ab 4 Jahre

Montag 15:00 -15:45 Uhr

Montag 15:45 - 16:45 Uhr

Ballett ab 7 Jahre

## Fit for Women & Men

Timmendorfer Strand

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

## Zumba

Timmendorfer Strand

Montag 18.30 - 19.30 Uhr

## Schwimmen

Meerwasserhallenbad

Niendorf

Montag 17:45 - 18:30 Uhr

Anfänger

Montag 18:30 - 19:30 Uhr

Schwimmer

Kinder und Jugendliche

## Aquarobic

Meerwasserhallenbad

Niendorf

Montag 19:30 - 20:30 Uhr

## Bowls

Timmendorfer Strand

Montag 17:00 - 19:00 Uhr

Kunstrasen

## Faustball

Timmendorfer Strand

Montag 20:00 - 22:00 Uhr

## Trampolinturnen

Timmendorfer Strand

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr

Anfängertraining

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Wettkampftraining

## Jeder-Mann-Sport

Niendorf

Donnerstag 20:30 - 22:00 Uhr

## Basketball (Erwachsene)

Niendorf

Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr

## Eltern-Kind-Turnen

1 - 3 Jahre

Timmendorfer Strand

Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr

Niendorf

Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr

## Kinderturnen

4 - 6 Jahre

Timmendorfer Strand

Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr

Niendorf

Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr

## Volleyball

Niendorf

Montag 18:30 - 20:00 Uhr

Jugendliche ab 13 Jahre

Montag 20:00 - 22:00 Uhr

Mixedmannschaft

Timmendorfer Strand

Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr

Mixedmannschaft

## Tischtennis

Timmendorfer Strand

Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr

Donnerstag 15:30 - 17:00 Uhr

## Triathlon

Timmendorfer Strand

Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

ambitioniertes Lauftraining

Freitag 18:00 - 19:30 Uhr

Lauftreff für jedermann

Niendorf - Schwimmen

Montag 19:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr

Samstag 18:30 - 19:30 Uhr

## Gymnastik

Niendorf

Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr

Timmendorfer Strand

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Gymnastik

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Fit for Women & Men

Mittwoch 19:15 - 20:00 Uhr

Bauch, Beine, Po

## Step Aerobic

Timmendorfer Strand

Mittwoch 18:30 - 19:15 Uhr

## Faszien

Timmendorfer Strand

Montag 18:45 - 19:30 Uhr

Mittwoch 20:00 - 20:45 Uhr

## Kung Fu

Niendorf

Freitag 17:00 - 18:30 Uhr

alle Altersgruppen

## Spaß am Tanzen

Timmendorfer Strand

jeden 1. Freitag im Monat

## Badminton

Niendorf

Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

Jugend

Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr

Erwachsene

## Aquarobic

Schwimmhalle

Maria Meeresstern

Niendorf

Mittwoch 16:45 - 17.45 Uhr

Mittwoch 17:45 - 18.45 Uhr

## Sport für Ältere

Timmendorfer Strand

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr

Niendorf

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr

## Leichtathletik

Timmendorfer Strand

Mittwoch 16:00 - 17.00 Uhr

6 bis 9 Jahre

Mittwoch 17:00 - 18.30 Uhr

10 bis 18 Jahre

Donnerstag 16:00 - 17.30 Uhr

ab 11 Jahre

## Nordic Walking

Timmendorfer Strand

Mittwoch 09:30 Uhr

## Geräturnen

Timmendorfer Strand

Dienstag 16:00 - 18:30 Uhr

## Handball

Niendorf

Mittwoch 16:30 - 18:30 Uhr

5 bis 9 Jahre

Timmendorfer Strand

Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr

8 bis 10 Jahre

## Ballschule

Niendorf

Freitag 15:30 - 16:15 Uhr

3/4 Jahre

Freitag 16:15 - 17:00 Uhr

5/6 Jahre

## Yoga

Timmendorfer Strand

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr

## QiGong (ab 16.01.2020)

Timmendorfer Strand

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

## Herzsportgruppe

Curschmann-Klinik

Donnerstag 18:00 Uhr

Übungsgruppe 1

Donnerstag 19:00 Uhr

Übungsgruppe 2

Donnerstag 20:00 Uhr

Übungsgruppe 3

## Elternhockey

Timmendorfer Strand

**Sommer:** Platz OGT

Donnerstag 19:00 - 21:00 Uhr

**Winter:** Strand Arena

Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

## Reha Sport

## Orthopädie:

Timmendorfer Strand

Montag 17.30 - 18.15 Uhr

Niendorf

Dienstag 9.00 - 9.45 Uhr

Meerwasserhallenbad

## Fußball & Tennis

[www.strand08.de](http://www.strand08.de)

Sport im Verein  
macht Spaß und hält fit



[www.strand08.de](http://www.strand08.de)