



MONTAG

Niendorf

Ballett

13:15 – 14 Uhr
ab 6 Jahre

14 – 14:45 Uhr
ab 8 Jahre

14:45 – 15:30 Uhr
ab 10 Jahre

15:45 – 17 Uhr
ab 12 Jahre

Timmendorfer Strand

Handball

16 – 18 Uhr

Niendorf

Reha – Sport Orthopädie

17 – 17:45 Uhr

Timmendorfer Strand-Arena

Bowls

17 – 19 Uhr

Niendorf, Schwimmhalle

Nachwuchs-Schwimmen

17:45 – 18:45 Uhr

Anfänger, Bronze

Niendorf

Faszien

17:45 – 18:30 Uhr

Niendorf, Schwimmhalle

Nachwuchs-Schwimmen

18:30 – 19:30 Uhr

Silber++!

Timmendorfer Strand-Arena

Zumba

19 – 20 Uhr

Niendorf, Schwimmhalle

Aquarobic

19:30 – 20:30

Timmendorfer Strand

Volleyball

20 Uhr – 22 Uhr

- Erwachsene
- Kinder und Jugendliche

* erste Anmeldung über die Übungsleiter:in



DIENSTAG

Timmendorfer Strand-Arena

Eltern-Kind-Turnen

15:30 – 16:30 Uhr

Niendorf

Volleyball

16 – 17:30 Uhr

ab 12 Jahre

Timmendorfer Strand

Gerätturnen

16.30-19:00 Uhr

ab 6 Jahre

Niendorf

Jumping-Fitness *

18 – 19:30 Uhr

Timmendorfer Strand

Gymnastik

19 – 20 Uhr

Timmendorfer Strand

Tischtennis

19.30 – 21 Uhr

Niendorf

Basketball

19.30 – 21 Uhr

ab 14 Jahre



MITTWOCH

Timmendorfer Strand

Nordic Walking

9:30 – 11 Uhr

Timmendorfer Strand

Leichtathletik

15 – 16 Uhr

6 bis 8 Jahre

Leichtathletik

16 – 17 Uhr

9 bis 11 Jahre

Timmendorfer Strand

Kinderturnen

15.30 – 16.30 Uhr

16.30 – 17.30 Uhr

4 bis 7 Jahre

Niendorf

Handball

16:30 – 18:30 Uhr

Timmendorfer Strand

Leichtathletik

17 – 18.30 Uhr

ab 12 Jahre

Timmendorfer Strand

Sport für Ältere

18 – 19 Uhr

Timmendorfer Strand

Step Aerobic

18:30 – 20 Uhr

Niendorf

Badminton

18:30 – 20 Uhr

Jugend

Timmendorfer Strand

BodyFit

for woman and man

19 – 20 Uhr

Timmendorfer Strand-Arena

Fußball

20 Uhr

Alt-Herren

Niendorf

Badminton

20 – 22 Uhr



DONNERSTAG

Timmendorfer Strand-Arena

Yoga für Kinder

15 – 16 Uhr

Timmendorfer Strand

Kinder Kinesiologie

15 – 16 Uhr

Bewegungspavillon

3 – 6 Jahre

Niendorf

Eltern-Kind-Turnen

15 – 16:30 Uhr

Timmendorfer Strand

Freizeit-Tischtennis

15:30 – 17 Uhr

Niendorf

Sport für Ältere

16:30 – 17:30 Uhr

Timmendorfer Strand

Yoga für Ältere und

Bewegungseingeschränkte

17 – 18 Uhr

Bewegungspavillon

DONNERSTAG

Curschmann-Klinik

Herzsportgruppe

18 – 19 Uhr

Übungsgruppe 1

Curschmann-Klinik

Herzsportgruppe

19 – 20 Uhr

Übungsgruppe 2

Timmendorfer Strand-OGT

Elternhockey

19 – 21 Uhr

Niendorf

Gymnastik

19:30 – 20:30 Uhr

Curschmann-Klinik

Herzsportgruppe

20 Uhr – 21 Uhr

Übungsgruppe 3

Niendorf, Schwimmhalle

Triathlon

20 – 21 Uhr


Niendorf

Jeder-Mann-Sport



20:30 – 22 Uhr




FUSSBALL
Bitte informiere dich unter
www.strandpiraten.net

TENNIS
Bitte informiere dich unter
NTSV Strand 08 Tennis

HANDBALL
Bitte informiere dich unter
HSG Lübecker Bucht




FREITAG

Timmendorfer Strand

Handball

16:30 – 18:00 Uhr

Niendorf

Mini-Volleyball

16.30 – 17.45 Uhr

7 – 11 Jahre

Timmendorfer Strand

Yoga @

17 – 18 Uhr

Bewegungspavillon

Niendorf

Mini-Volleyball

17.45 – 19 Uhr

10 – 12 Jahre

Timmendorfer Strand

Yoga *

18:15 – 19:15 Uhr

Bewegungspavillon

SAMSTAG



Niendorf, Schwimmhalle

Freies Schwimmen/

Triathlon

18:30 – 19:30 Uhr



SONNTAG

Niendorf

Jumping-Fitness *

10:30 – 12 Uhr



Änderungen vorbehalten!

Sport im Verein macht Spaß und hält fit.