

**Turn- und Spielverein „Up ewig ungedeelt“ e. V.  
Ellerbek und Umgebung**



# ***Gesamtprogramm Erwachsene Herbst 2017***



***Gültig ab: 04.09.2017  
-Änderungen vorbehalten -***

*Fotos:*  
© Matthias Balzer / PIXELIO  
© birgitH / PIXELIO  
© Wolfgang Dirscherl / PIXELIO



**TSV Ellerbek e. V.**  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
25474 Ellerbek  
Telefon: (04101) 32747  
email: kontakt@tsv-ellerbek.de

Geschäftszeiten:  
montags: 9 – 13 Uhr  
mittwochs: 15 – 19 Uhr  
donnerstags: 9 – 13 Uhr

## Fitness, Gymnastik, Gesundheit



Tag	von	bis	Gruppe	Halle	Übungsleitung
Mo	08:30	09:30	Fitness-Zirkel	Fitness-Studio	Duygu Kemiksiz
Mo	09:45	10:45	Yoga Fit	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz
Mo	18:15	19:15	Pilates	Spiegelsaal	Christa Bock
Mo	18:00	18:55	BBPR	Turnhalle	Charlotte Engel
Mo	19:00	19:55	Step-Aerobic	Turnhalle	Charlotte Engel
Mo	19:00	20:00	Indoor Cycling <sup>1 2 3</sup>	Fitness-Studio	Carsten Peckmann
Mo	19:15	20:15	Yoga	Spiegelsaal	Christa Bock
Mo	20:15	21:15	Yogilates <sup>1 2 3</sup>	Spiegelsaal	Christa Bock
Mo	20:00	21:00	Body Forming	Turnhalle	Susanne Langbein
Mo	20:00	21:45	Fitnessstraining für Männer	Bönningstedt	Carsten Peckmann
Di	08:45	09:45	Yoga	Spiegelsaal	Christa Bock
Di	08:15	09:00	Nordic Walking	Trepp.: Turnh.	n. n.
Di	10:15	11:15	Indoor Cycling <sup>1 2 3</sup>	Fitness-Studio	Carsten Peckmann
Di	18:30	20:00	Fitnessstr. für junge Männer	Turnhalle	Gunnar Priebe
Di	20:00	21:00	Fitnessstraining für Damen	Turnhalle	Duygu Kemiksiz
Mi	08:30	09:45	Fitness 2 (Fortgeschr.)	Spiegelsaal	Christa Bock
Mi	09:45	11:00	Pilates	Spiegelsaal	Christa Bock
Mi	17:00	18:00	Fitness-Zirkel	Fitness-Studio	Duygu Kemiksiz
Mi	19:00	20:00	Fit ab 50	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz
Mi	19:30	20:30	Tabata <sup>3</sup>	Turnhalle	Michaela Kindervater
Mi	20:00	21:00	Indoor Cycling <sup>1 2 3</sup>	Fitness-Studio	Carsten Peckmann
Do	08:30	09:30	Pilates/Rückengymnastik	Spiegelsaal	Christa Bock

1 befristeter Kurs bis zu den Weihnachtsferien

2 – auch für Nichtmitglieder – (nähere Infos in unserem Kursprogramm)

3 für Mitglieder zusätzliche Kursgebühr/Spartenbeitrag

### Fitness-Studio Öffnungszeiten

Tag	von	bis	Betreuung
Mo	08:30	09:30	Duygu Kemiksiz
Mo	17:00	21:30	Carsten Peckmann/Gunnar Priebe
Di	09:00	11:30	Carsten Peckmann
Mi	17:00	21:00	Duygu Kemiksiz/Carsten Peckmann
Do	18:00	20:00	Duygu Kemiksiz
Fr	16:00	18:00	Duygu Kemiksiz

## Handball



Mannschaft	Tag	von	bis	Halle	Trainer
1. Herren	Mo	18:30	20:00	Bönningstedt	Tobias Skerka
	Di	20:30	22:00	Harbig-Halle	
	Do	19:00	20:30	Harbig-Halle	
2. Herren	Mo	18:30	20:00	Bönningstedt	Hans Riedel
	Do	19:00	20:30	Harbig-Halle	
3. Herren	Do	19:15	20:30	Harbig-Halle	Michael Näder
4. Herren /Senioren	Di	20:30	22:00	Bönningstedt	Jacob Wehmeier
5. Herren	Do	20:30	22:00		
6. Herren	Fr	20:30	22:00	Harbig-Halle	Melina Mester
1. Damen	Di	19:15	20:30	Harbig-Halle	Ingwert Ingwertsen
	Do	20:30	22:30	Harbig-Halle	
2. Damen	Mi	19:00	20:30	Harbig-Halle	Melanie Röwer
	Do	20:30	22:00	Harbig-Halle	
3. Damen	Mi	19:00	20:30	Harbig-Halle	Antje Krüger
4. Damen	Di	19:00	20:30	Bönningstedt	Rainer Janßen
	Fr	20:30	22:00	Harbig-Halle	
Leichtathletik-/ Spezialisten-Training <i>(Termine werden bekanntgegeben)</i>	Sa	10:00	12:00	Harbig-Halle	Andreas Benkendorf Olli Lehmann
Torwart-Training <i>(Termine werden bekanntgegeben)</i>	Sa	10:00	13:00	Harbig-Halle	Jan-Hendrik Knieriem

## Wasserwelt

Tag	von	bis	Gruppe	Halle	Übungsleitung
Mo	07:00	08:00	Wassergymnastik 1	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Di	17:00	18:00	Aqua-Fitness	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	09:45	10:45	Aqua-Jogging	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	17:00	18:00	Wassergymnastik	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	18:00	19:00	Aqua-Aerobic	Schwimmhalle	Petra Horstmann
Do	20:00	21:00	Wassergymnastik 2	Schwimmhalle	Petra Horstmann

## Kochen



Datum	von	bis	Ort	Übungsleitung
jeden 3. Montag im Monat	18:00	22:00	Schule Bönningstedt	Anne Klinkmüller
jeden 3. Dienstag im Monat	18:00	22:00	Schule Bönningstedt	Anne Klinkmüller

## Rückenfit



Gruppe	Tag	von	bis	Halle	Übungsleitung
Rückenschule <sup>1</sup>	Mi	17:00	18:00	Spiegelsaal	Carsten Peckmann
Wirbelsäulen-Gymnastik	Mi	18:00	19:00	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz
Wirbelsäulen-Gymnastik	Do	09:30	10:30	Spiegelsaal	Christa Bock
Wirbelsäulen-Gymnastik	Do	18:15	19:15	Spiegelsaal	Duygu Kemiksiz

*1 befristeter Kurs bis zu den Weihnachtsferien — auch für Nichtmitglieder –  
(nähere Infos in unserem Kursprogramm)  
für Mitglieder zusätzliche Kursgebühr*

## Tischtennis



Tag	von	bis	Halle
Mo	19:30	22:00	Harbig-Halle
Do	19:15	22:00	Turnhalle
Fr	19:15	22:00	Turnhalle



## Turnen

Tag	von	bis	Gruppe	Halle	Übungsleitung
Mi	18:00	19:30	Geräteturnen (Damen und Herren)	Turnhalle	Michaela Kindervater

## Volleyball



Tag	von	bis	Halle	Trainer
Fr	20:00	22:00	Bönningstedt	Frauke Peters