

Trainingsplan SSV Heilsberg e.V. (September 2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10.00 - 11.00 Tai Chi Sporthalle 1	17.00 - 18.00 Turnen (6-8 Jahre) Sporthalle 3	9.00 - 10.00 Senioren-sport 60+ Sporthalle 2	10.00 - 11.00 Tai Chi Sporthalle 1	9.00 - 10.15 Bodystyle Sporthalle 2	9.00 - 12.00 Badminton Sporthalle 3
17.30 - 18.45 Judo (6-12 Jahre) Sporthalle 1	17.00 - 18.30 Basketball (U14/16 12-14 Jahre) Sporthalle 1	10.00 - 11.00 Hockergymnasti k Sporthalle 2	16.00 - 18.00 Boule Sportplatz / Boulebahn	17.30 - 19.30 Tischtennis Jugend Sporthalle 3	11.00 - 12.30 Kickboxen (5-9 Jahre) Sporthalle 2
17.30 - 19.30 Tischtennis Sporthalle 3	18.00 - 18.45 Turnen (9-12 Jahre) Sporthalle 3	15.00 - 16.00 Turnen (4-6 Jahre) Sporthalle 3	17.00 - 18.30 Basketball (U14/16 12-14 Jahre) Sporthalle	18.00 - 22.00 Basketball (U16/18 14-17 Jahre) Sporthalle	20.00 - 22.00 Boxen Sporthalle 1
18.00 - 19.00 Breaking (7-12 Jahre) ERS / Turnhalle	18.30 - 20.00 Basketball U18 14-17 Jahre) Sporthalle 1	16.00 - 17.00 Turnen (Eltern & Kind) Sporthalle 3	17.30 - 18.30 Basketball U16 14-16 Jahre) Sporthalle	19.30 - 22.00 Tischtennis Sporthalle 2+3	
18.45 - 20.00 Judo (13-16 Jahre) Sporthalle 1	19.00 - 20.00 Pilates ERS / Turnhalle	19.00 - 20.00 Walking Georg-Muth-Haus Parkplatz	18.30 - 20.00 Basketball (U18 14-17 Jahre) Sporthalle	19.00 - 22.00 Basketball (Männer 1&2) Sporthalle 1	
19.00 - 20.00 Tanzen Anfänger (in Planung) ERS / Turnhalle	19.00 - 21.00 Fatburner Sporthalle 2	19.00 - 20.30 Kickbox Aerobic Sporthalle 2	18.30 - 20.00 Kickboxen (11-16 Jahre) Sporthalle 2		
19.30 - 21.00 Tanzen (Erwachsene) ERS / Turnhalle	19.00 - 22.00 Badminton (Erwachsene) Sporthalle 3	19.00 - 21.00 Boxen Sporthalle 1	20.00 - 22.00 Kickboxen Sporthalle 2		
19.30 - 21.00 Judo (ab 15 Jahre) Sporthalle 1	20.00 - 21.00 Crosstraining Sporthalle 2	20.00 - 22.00 Tischtennis Sporthalle 3	20.00 - 22.00 Kickboxen Sporthalle 2		
20.00 - 21.00 Judo (ab 16 Jahre / Erwachsene) Sporthalle	20.00 - 21.30 Wirbelsäulen- Gymnastik ERS / Turnhalle	20.30 - 22.00 Basketball (Herren) Sporthalle 2	20.00 - 21.00 Bodyforming Sporthalle 3		
19.30 - 22.00 Tischtennis Sporthalle 3	20.00 - 22.00 Boxen Sporthalle 1		20.00 - 22.00 Boxen Sporthalle 1		
20.00 - 22.00 Kickboxen Sporthalle 2					
21.00 - 22.00 Kickboxen Sporthalle 1					