

## Montag

- 9:15 - 10:15 Uhr  Wirbelsäule Reha
- 10:15 - 11:15 Uhr  Bewegen statt schonen, Rückenfit
- 17:00 - 17:30 Uhr  Turnen Wettkampfgruppe (aufwärmen)
- 17:30 - 18:30 Uhr  Präventives Ausdauertraining/Wirbelsäule Reha
- 18:30 - 20:00 Uhr  Yoga (Kurs)
- 20:00 - 21:30 Uhr  Fatburn

## Dienstag

- 8:30 - 9:30 Uhr  Seniorensport m/W \*
- 9:30 - 10:30 Uhr  Seniorensport (Männer)\*
- 10:30 - 12:00 Uhr  Behindertensport
- 17:00 - 18:00 Uhr  Behindertensport
- 18:15 - 19:15 Uhr  Wirbelsäule Reha
- 19:15 - 20:15 Uhr  Fit&Gesund ! Rückenfit

## Mittwoch

- 9:00 - 10:00 Uhr  Bodyforming (Kurs)
- 10:00 - 11:00 Uhr  Wirbelsäule Reha
- 16:45 - 18:15 Uhr  Pilates (Kurs)
- 18:15 - 19:30 Uhr  Handball männliche B Jugend
- 19:30 - 21:00 Uhr  Fitness für jede Frau\*

## Donnerstag

- 8:00 - 9:00 Uhr  TriloChi (Kurs)
- 9:00 - 10:00 Uhr  BBP (Bauch, Beine ,Po) (Kurs)
- 10:00 - 11:00 Uhr  BBP (Bauch, Beine ,Po) (Kurs)
- 17:00 - 18:00 Uhr  COPD Lungensport
- 18:00 - 19:00 Uhr  Wirbelsäule Reha Wirbelsäule
- 19:00 - 20:00 Uhr  Reha

## Freitag

- 8:45 - 9:45 Uhr  Krabbeltturnen\*
- 9:45 - 10:45 Uhr  Wirbelsäule Reha
- 10:45 - 11:45 Uhr  Hüfte Knie (Reha/Kurs)
- 15:15 - 16:00 Uhr  Kindertanz (Kinder von 4-6 J.) \*
- 16:00 - 17:00 Uhr  moderner Kindertanz (Kinder ab 6 J.) \*
- 17:00 - 18:00 Uhr  Wirbelsäule Reha

\*(kein Kurs)

## Montag

- 15:30 - 16:30 Uhr  Handball wJF
- 16:30 - 18:00 Uhr  Handball wJE
- 17:30 - 19:00 Uhr  Wettkampfturnen
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball mJA
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball mJB
- 20:30 - 22:00 Uhr  Jeder-Mann-Ballsport

## Dienstag

- 15:30 - 16:30 Uhr  Handball mJF
- 16:30 - 17:45 Uhr  Handball mJE1 & mJE2
- 17:45 - 19:00 Uhr  Handball mJC1 / mJB2
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball 1. Herren
- 20:30 - 22:00 Uhr  Handball 2. Herren

## Mittwoch

- 15:30 - 17:00 Uhr  Handball wJF
- 17:00 - 19:00 Uhr  Handball mJB1
- 17:00 - 19:00 Uhr  Handball mJB2
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball mJA
- 20:30 - 22:00 Uhr  Handball 1. Damen

## Donnerstag

- 15:30 - 16:30 Uhr  Handball wJE
- 16:30 - 17:45 Uhr  Handball mJD1
- 16:30 - 17:45 Uhr  Handball mJD2
- 17:45 - 19:00 Uhr  Handball mJB1
- 17:45 - 19:00 Uhr  Handball mJA
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball 2. Herren
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball mJA
- 20:30 - 22:00 Uhr  Handball 1. Herren

## Freitag

- 14:45 - 17:00 Uhr  Wettkampfturnen
- 15:00 - 17:00 Uhr  Einsteigerturnen
- 17:00 - 18:30 Uhr  Handball mJC1
- 17:00 - 18:30 Uhr  Handball mJB2
- 18:30 - 20:00 Uhr  Handball 1. Herren
- 20:00 - 21:30 Uhr  Volleyball

## Montag

- 15:30 - 16:30 Uhr  Vorschulturnen 4-6 J.
- 16:30 - 17:30 Uhr  Eltern-Kind-Turnen
- 17:30 - 19:00 Uhr  Handball TW | Athletik mJA/mJB1
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball mJC1
- 20:30 - 22:00 Uhr  Handball Athletik 1. Herren

## Dienstag

- 15:30 - 17:30 Uhr  Turnen Einsteiger
- 17:30 - 19:00 Uhr  Handball mJD1
- 17:30 - 19:00 Uhr  Handball mJD2
- 19:00 - 20:15 Uhr  Herzsport
- 20:15 - 22:00 Uhr  Handball 2. Damen

## Mittwoch

- 15:15 - 16:15 Uhr  Eltern-Kind-Turnen
- 16:15 - 17:45 Uhr  Trampolin
- 17:30 - 19:00 Uhr  Handball wJD
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball wJB

## Donnerstag

- 15:00 - 16:15 Uhr  Zirkus
- 16:15 - 17:30 Uhr  Handball mJE1
- 16:00 - 17:30 Uhr  Handball mJE2
- 17:30 - 19:00 Uhr  Handball wJC
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball 1. Damen

## Freitag

- 15:30 - 16:30 Uhr  Handball Minihandball
- 16:30 - 18:00 Uhr  Handball mJF
- 18:00 - 19:30 Uhr  Badminton
- 19:30 - 22:00 Uhr  Tischtennis

Dahin werde ich ~~X~~ gehen! Kreuze einfach an...

BISSENDORF | WERSCHER STRASSE

FITNESSHALLE

BISSENDORF | WERSCHER STRASSE

SPORTHALLE

BISSENDORF | WERSCHER STRASSE

TURNHALLE

## Montag

- 18:00 - 18:45 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 18:45 - 19:30 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 19:30 - 20:15 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 20:15 - 21:00 Uhr  Aqua-Fitness | Reha

## Dienstag

- 20:00 - 20:45 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 20:45 - 21:30 Uhr  Aqua-Fitness | Reha

## Mittwoch

- 19:30 - 20:15 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 20:15 - 21:00 Uhr  Aqua-Fitness | Reha

## Donnerstag

- 19:00 - 19:45 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 20:00 - 20:45 Uhr  Aqua-Fitness | Reha
- 20:45 - 21:30 Uhr  Aqua-Fitness | Reha



Dahin werde ich  gehen! Kreuze einfach an...

## Dienstag

- 16:30 - 17:30 Uhr  Handball wJD
- 17:30 - 19:00 Uhr  Handball wJC
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball wJA
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball wJB

## Freitag

- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball 2. Damen
- 19:00 - 20:30 Uhr  Handball wJA
- 20:30 - 22:00 Uhr  Handball 3. Herren
- 20:30 - 22:00 Uhr  Handball 4. Herren

BISSENDORF | WERSCHER BERG

REHAKLINIK

SCHLEDERHAUSEN

WALDSPORTHALLE

GESCHÄFTSSTELLE  
TV BISSENDORF-HOLTE  
Spichernstraße 5 | 49143 Bissendorf  
Tel.: 05402 64 38 50 | Fax: 05402 64 38 51

[www.tv-bissendorf-holte.de](http://www.tv-bissendorf-holte.de)  
[info@tv-bissendorf-holte.de](mailto:info@tv-bissendorf-holte.de)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo.: 16:30 - 18:30 Uhr  
Fr.: 9:00 - 12:00 Uhr

