

# KURSÜBERSICHT DES SIB-CLUB E.V.

Gültig ab 25.8.2014

## Montag

14:00-14:45 Uhr Toben in der TALA VSK - Kl.5  
 14:45-15:45 Uhr Ballett und Kreativer Tanz Kl.1-2  
 15:45-16:45 Uhr Tanzen zu aktuellen Hits Kl. 4-7  
 14:45-15:30 Uhr Sportalarm Minis VSK, Kl. 1-2  
 15:30-16:15 Uhr Sportalarm Medis Kl. 2-4  
 15:30-16:15 Uhr Sportalarm Maxis Kl. 4-6  
 16:15-17:00 Uhr New Sports Kl. 4-6  
 16:15-17:00 Uhr New Sports Kl. 7-8  
 15:00-16:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen I bis 2,5 J.  
 16:00-17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen II ab 2,5 J.  
 17:00-18:00 Uhr Kinderturnen offen f. Alle  
 17:00-18:00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik  
 18:30-19.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik  
 18.45-19.45 Uhr Bauch-Beine-Po  
 20.00-21.00 Uhr Dance-Aerobic  
 18.00-19.00 Uhr Pilates für Jugendliche ab Kl. 6  
 19.00-20.15 Uhr Pilates für Erwachsene  
 20:15-21:30 Uhr Pilates mit Yoga-Elementen

TALA 300  
 Theaterraum  
 Theaterraum  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 TALA 300  
 TALA 300  
 TALA 300  
 Aula STW  
 TALA 300  
 STW  
 STW  
 Theaterraum  
 Theaterraum  
 Theaterraum

## Dienstag

14:30-16:00 Uhr Einrad für Grundschule Kl.2-4  
 15:30-17:00 Uhr Einrad für Sportklassen  
 17:00-18:30 Uhr Einrad für Profis  
 16:00-17:30 Uhr Fit im Team Kl. 3-6  
 18:00-19:00 Uhr Workout & Stretching (ab 2.9.14)  
 19.00-21.00 Uhr Team-Track K. 7-10

gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 TALA 300  
 Theaterraum  
 TALA 300

## Donnerstag

15.00-19.00 Uhr Aktivhalle TALA 300  
 15:30-17:00 Uhr Einrad für Sportklassen  
 16:00-17:00 Uhr Spiel Sport Spaß 3.-4.Kl.  
 17.00-18.00 Uhr Spiel Sport Spaß offen für Alle  
 19.30-20.30 Uhr Tanz-Fitness f. Frauen

TALA 300  
 gr. Sporthalle  
 STW  
 STW  
 TALA 300

## Mittwoch

14:00-14:45 Uhr Toben in der TALA Kl. 1-5  
 15.00-19.00 Uhr Aktivhalle TALA 300  
 14:45-15:30 Uhr Sportalarm Ballspiele VSK, Kl. 1+2  
 15:30-16:15 Uhr Sportalarm Ballspiele Kl. 3-5  
 15:30-16:15 Uhr Fußball f. Jungen u. Mädchen Kl. 1-3  
 16:15-17:00 Uhr Fußball f. Jungen u. Mädchen Kl. 4-6  
 14:45-15:45 Uhr Tanzen für Kids Kl.1-2  
 15:45-16:45 Uhr Tanzen zu aktuellen Hits Kl. 3-5  
 17.00-18.00 Uhr Tanz-Gymnastik  
 18.00-19.15 Uhr Fitness Damen & Herren  
 19.15-20.45 Uhr Faustball

TALA 300  
 TALA 300  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 Theaterraum  
 Theaterraum  
 STW  
 STW  
 STW

## Freitag

14:00-14:45 Uhr Toben in der TALA Kl. 1-5  
 15.00-19.00 Uhr Aktivhalle TALA 300  
 14:45-16:00 Uhr Parcour Kl. 1-4  
 15:45-17:00 Uhr Parcour Kl. 5-10  
 15:30-16:15 Uhr Einrad f. Anfänger GS+SEK1  
 16:15-17:00 Uhr Einrad f. Fortgeschrittene GS+SEK1  
 17:00-18:30 Uhr Einrad f. Erwachsene  
 17:00-18:30 Uhr Einrad f. Alle GS + SEK1  
 16:00-17:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab 2 J.  
 15:30-16:30 Uhr Trampolin VSK, Kl. 1+2  
 16:30-17:30 Uhr Trampolin Kl. 3-4  
 17:00-18:00 Uhr Trampolin Kl. 5-10

TALA 300  
 TALA 300  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 gr. Sporthalle  
 STW  
 gr. Sporthalle  
 gr.

# Stadtteil in Bewegung

### Sportstätten:

TALA 300: Tangstedter Landstraße 300, 22417 Hamburg

Gr. Sporthalle: Tangstedter Landstraße 300, 22417 Hamburg

Theaterraum: Tangstedter Landstraße 300, 22417 Hamburg neben der Mensa

STW = Stockflethweg: Sporthalle bzw. Aula Grundschule, Stockflethweg 160, 22417 Hamburg