Trainingszeiten

Tag	Beginn	Ende	Ort	Sparte	Alter	Übungsleiter
Mo.	15:20	16:00	GR	Kickboxen	10-14	Viktoriia
	15:30	17:00	TAdT	Eltern-Kind-Sport		Veronica
	16:00	17:00	GR	BJJ Kids	8-14	Fiona
	17:00	18:30	GR	BJJ NoGi		Marcel
	17:15	18:15	TAdT	YOGA		Pia
	18:30	20:00	GR	Kickboxen		Evgenij
	19:45	21:15	TAdT	Fitness		Antje / Beate
Di.	15:30	17:00	TAdT	Kleinkinder-Sport		Veronica
	17:00	18:30	TAdT	Kinderturnen		Steffi
	17:30	18:15	LH	Funktionstraining		Martin
	18:00	19:30	GR	Kickboxen		Marcel
	18:15	19:00	LH	Reha 1		Marianne
	18:30	20:00	TAdT	Volleyball	10-17	Mike
	18:45	19:45	LH	Herzsport		Heiko
	19:00	19:45	LH	Reha 2		Marianne
	19:30	20:30	GR	Krafttraining		Marcel
	20:00	21:30	TAdT	Stepp BBP		
Mi.	15:00	15:45	GR	Kickboxen	6-9	Alina
	15:50	16:30	GR	Kickboxen	10-14	Alina
	16:30	18:00	TAdT	Sommer-Biathlon		Andreas
	18:00	19:30	GR	BJJ		Marcel
	19:15	20:00	WH	Bauch-Beine-Po		Luisa
	20:00	20:45	WH	Stepp Aerobic		Luisa
	20:00	21:30	WH	Volleyball	18+	Robby
Do.	14:00	15:30	TAdT	Seniorinnen		Haidrun
	16:30	18:00	TAdT	Inline-Skating		Jan
	16:30	18:00	WH	Leichtathletik (Winterzeit)	Kids/Jgdl	Lena
	17:00	18:00	GR	Funktionstraining		Beate
	18:00	18:45	TAdT	Reha trocken		Christiane
	18:05	20:15	GR	Krafttraining HIIT		Marcel
	19:00	20:15	TAdT	Frauengymnastik		Tine
	20:15	21:15	TAdT	Zumba		Jessi
Fr.	15:10	15:50	GR	Kickboxen	6-9	Viktoriia
	16:00	17:30	GR	BJJ NoGi		Marcel
	17:00	18:30	LS	Leichtathletik (Sommerzeit)	Kids/Jgdl	Lena
	17:00	18:30	TAdT	Jugendturnen		Steffi
	17:30	20:00	GR	Kickboxen		Marcel
	18:30	19:30	LS	Leichtathletik Sportabz.		Monika
	20:00	21:30	TAdT	Fitness		

TAdT	Turnhalle an den Teichen	WH	Wilhelmstraße	Ka	Gs Karlstraße	LS	Stadion Liebigstraße
GR	Gymnastikraum - TAdT	BBS	Berufsschule	LH	Liebighalle (nicht Stiebel Eltron)	HB	Hallenbad Holzminden

	Montag		Dienstag						Mittwoch				Donnerstag				Freitag		
Uhrzeit	Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Liebighalle	Liebighalle	Liebigstadion	Wilhelmstr	Turnhalle	Gymnastikraum	Wilhelmstr	Wilhelmstr	Turnhalle	Gymnastikraum	Wilhelmstr	Liebigstadion	Turnhalle	Gymnastikraum	Uhrzeit
14:00									KiGa Bhfstr				14:00						14:00
14:10									10-11 h				Seniorinnen						14:10
14:20									extern										14:20
14:30																			14:30
14:40													Haidrun						14:40
14:50																			14:50
15:00																			15:00
15:10																		15:00	15:10
15:20		15:20																Kickboxen	15:20
15:30	15:30	Kickboxen 10-14	15:30										15:30					6-9 J.	15:30
15:40	Eltern-	Viktoriia	Klein-															Viktoriia	15:40
15:50	Kind-	16:05	Kinder							15:30								15:50	15:50
16:00	Sport	16:05	Sport							Kickboxen								16:00	16:00
16:10		BJJ Kids								10-14 J									16:10
16:20	Veronica	8-14J	Veronica							Alina								BJJ NoGi	16:20
16:30		Fiona							16:30	16:30			16:30		Winterzeit				16:30
16:40													Inline-Skating		16:30			Marcel	16:40
16:50	17:00	16:50	17:00						Sommer-	16:45					Leichathletik				16:50
17:00		17:00	17:00				ruht zZ		Biathlon	extern			Jan	17:00		Sommerzeit	17:00		17:00
17:10			Kinderturnen											Funktions-	Kids / Jgdl	17:00	Jugend-		17:10
17:20	17:15	BJJ NoGi					Leichtathletik		Andreas					training		Leichathletik	turnen	17:30	17:20
17:30	YOGA	Marcel	Steffi		17:30					Beate					Lena			17:30	17:30
17:40	Pia				Funktions-		Jugendliche			17:45				Beate		Kids / Jgdl	Steffi		17:40
17:50					training				18:00				18:00	18:00	18:00			Kickboxen	17:50
18:00				18:00	Martin		Lena		Kneipp 10 x	18:00			18:00	18:05		Lena		Marcel	18:00
18:10					18:15								Reha trocken	Krafttraining					18:10
18:20	18:15	18:30	18:30						extern	BJJ			Christiane	HIIT					18:20
18:30	mtv49	18:30	18:30	Kickboxen	18:15					Marcel						18:30	18:30		18:30
18:40			Volleyball	Marcel	Reha 1								18:45	Marcel		18:30			18:40
18:50		Kickboxen	10 - 17 J		Marianne	18:45										Leichathl.		20:00	18:50
19:00	extern	Evgenij				Herzsport							19:00			Sportabz.			19:00
19:10			Mike		19:00	Heiko						19:15				Monika			19:10
19:20				19:30	19:00					19:30		Bauch-	Frauengymn						19:20
19:30				19:30	Reha 2				PSV			Beine-				19:30			19:30
19:40				Krafttraining	Marianne				extern			Po	Tine						19:40
19:50	19:45	20:00	20:00	Marcel								Luisa							19:50
20:00	Fitness				19:45	19:45						20:00							20:00
20:10											20:00	20:00							20:10
20:20	Antje/Beate		reserviert								Volleyball	Stepp	20:15	20:15			reserviert		20:20
20:30				20:30							18 J +		20:15						20:30
20:40												Aerobic	Zumba						20:40
20:50											Robby	Luisa							20:50
21:00			Stepp BBP									20:45	Jessi				Fitness		21:00
21:10																			21:10
21:20	21:15												21:15						21:20
21:30											21:30								21:30
21:40																			21:40
21:50																			21:50
22:00																			22:00
Uhrzeit	Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Liebighalle	Liebighalle	Liebigstadion	Wilhelmstr	Turnhalle	Gymnastikraum	Wilhelmstr	Wilhelmstr	Turnhalle	Gymnastikraum	Wilhelmstr	Liebigstadion	Turnhalle	Gymnastikraum	Uhrzeit
	Montag		Dienstag						Mittwoch				Donnerstag				Freitag		

Stand 01.09.2026