

Gruppenübersicht ab 14.08.2020

Hinweise zum Lesen der Tabelle:

Bitte suchen Sie sich zunächst ihren bisherigen Sporttag (Zeit alt) sowie ihre Sportstätte in der unten aufgeführten Tabelle.

Für jede Sportstätte ist die ursprüngliche Kurszeit (vor Corona, bis 13.03.2020) aufgeführt.

Daneben finden Sie die ab 14.08.2020 gültige Trainingszeit (= neue Zeit).

MONTAG			
Universitätsplatz (UP)		Danzstraße (DS)	
Zeit (alt)	neue Zeit	Zeit (alt)	neue Zeit
9.30-11.00 50plus	9.15-10.30 50plus	8.30-9.30 Nmtgl.Ortho	8.15-9.00 Nmtgl.Ortho
11.05-12.35 SGKF	11.00-12.15 SGKF	9.30-11.00 50plus	9.00-10.15 50plus
10.55-11.55 Hockerfit	10.20-11.05 Hockerfit	9.30-11.00 BKNS	9.45-11.00 BKNS
12.00-13.00 Hockerfit	12.30-13.15 Hockerfit	11.10-12.10 TanzoFit	10.45-11.30 TanzoFit
		11.05-12.35 50plus	11.20-12.35 50plus
13.00-14.00 Nmtgl.Ortho	13.15-14.00 Nmtgl.Ortho	12.30-13.30 50plus (60 min)	11.45-12.45 50plus (60 min)
14.30-16.00 50plus	14.30-15.45 50plus	13.00-14.30 50plus	13.00-14.15 50plus
14.45-15.45 Hockerfit	14.45-15.30 Hockerfit	14.00-15.30 Tanzsport	13.15-14.15 Tanzsport
			14.30-15.30 Tanzsport
16.00-17.30 50plus	16.00-17.15 50plus		
17.30-19.00 Pro Rücken	17.30-18.45 Pro Rücken	14.30-15.30 Nmtgl. Ortho	14.45-15.30 Nmtgl. Ortho
19.15-20.45 GKF	19.00-20.15 GKF	15.30-16.30 Nmtgl.Stoff- wechselfitness	15.45-16.30 Nmtgl.Stoff- wechselfitness
		16.30-18.30 Gesundsport	16.45-18.30 Gesundsport
		17.00-18.30 TT (m/w)	17.00-18.15 TT (m/w)

DIENSTAG			
Universitätsplatz (UP)		Danzstraße (DS)	
Zeit (alt)	neue Zeit	Zeit (alt)	neue Zeit
9.30-11.00 Sanfte GKF	9.45-11.00 Sanfte GKF	8.00-9.30 PKNS	8.00-9.15 PKNS
11.00-12.30 BKNS	11.15-12.30 BKNS	10.00-11.30 50plus	10.15-11.30 50plus
12.30-13.30 Hockerfit	12.45-13.30 Hockerfit	11.00-12.30 50plus	10.30-11.45 50plus
12.30-13.30 Nmtgl.Ortho	13.00-13.45 Nmtgl.Ortho	11.35-12.35 Nmtgl. Ortho	11.45-12.30 Nmtgl. Ortho
13.30-14.30 Hockerfit	13.45-14.30 Hockerfit	13.00-14.30 50plus	13.00-14.15 50plus
15.15-16.15 Nmtgl.Ortho	14.15-15.00 Nmtgl.Ortho	13.40-15.10 Linedance (zuvor UP, jetzt DS)	13.30-14.45 Linedance
		15.45-16.45 Nmtgl.Ortho	15.45-16.30 Nmtgl.Ortho
16.30-18.00 NW-Fitness	16.30-18.00 NW-Fitness	17.00-18.00 Nmtgl.Ortho	17.00-17.45 Nmtgl.Ortho
18.45-20.15 GKF	19.00-20.15 GKF	17.00-18.30 Männer-TT	16.30-17.30 Männer-TT
		18.30-20.00 Männer-TT	17.45-18.45 Männer-TT
			19.00-20.00 Männer-TT

weitere Sportstätten:

8.00-9.15 MTT-Fitness (SH2)

16.30-18.00 Uhr MLU

20.00-21.00 Pro Aqua (ESH)

MITTWOCH			
Universitätsplatz (UP)		Danzstraße (DS)	
Zeit (alt)	neue Zeit	Zeit (alt)	neue Zeit
8.30-9.30 Nmtgl.Ortho	8.15-9.00 Nmtgl.Ortho	11.00-12.30 50plus	11.15-12.30 50plus
9.30-11.00 50plus	9.30-10.45 50plus	13.00-14.30 50plus	12.45-14.00 50plus
10.25-11.25 Hockerfit	9.45-10.30 Hockerfit		
		12.30-14.00 Tanzsport	12.00-13.00 Tanzsport
11.00-12.00 Nmtgl.BKNS	11.05-11.50 Nmtgl.BKNS	14.00-15.30 Uhr Tanzsport	13.15-14.15 Tanzsport
11.30-12.30 Hockerfit	11.30-12.15 Hockerfit		14.30-15.30 Tanzsport
12.05-13.05 Mtgl./Nmtgl. Ortho	12.10-13.10 Mtgl./Nmtgl. Ortho	14.30-16.00 SGKF	14.45-16.00 SGKF
12.40-13.40 Nmtgl.Ortho	12.45-13.30 Nmtgl.Ortho	16.00-17.00 Nmtgl.ortho	16.15-17.00 Nmtgl.ortho
13.10-14.10 Nmtgl.Ortho	13.30-14.15 Nmtgl.Ortho	17.00-18.00 Nmtgl.ortho	17.15-18.00 Nmtgl.ortho
14.10-15.40 50plus	14.45-16.00 50plus	18.00-19.00 Nmtgl.ortho	18.15-19.00 Nmtgl.ortho
17.00-18.30 Pro Rücken	17.00-18.15 Pro Rücken	17.00-18.30 BKNS	17.00-18.15 BKNS
18.45-20.15 GKF	18.30-19.45 GKF	18.30-20.00 Paartanz	18.30-20.00 Paartanz

Weitere Sportstätte: 7.00-8.00 Pro Aqua (ESH)

DONNERSTAG			
Universitätsplatz (UP)		Danzstraße (DS)	
Zeit (alt)	neue Zeit	Zeit (alt)	neue Zeit
8.20-9.20 Nmtgl.Ortho	8.15-9.00 Nmtgl.Ortho	9.30-11.00 50plus	9.30-10.45 50plus
9.30-11.00 50plus	9.15-10.30 50plus	9.30-11.00 BKNS	9.45-11.00 BKNS
11.05-12.35 50plus	10.50-12.05 50plus	12.15-13.45 LineDance	12.00-13.15 LineDance
11.00-12.00 Lungensport	11.00-11.45 Lungensport	14.00-15.30 LineDance	13.30-14.45 LineDance
12.00-13.00, Lungensport	12.05-12.50 Lungensport	15.30-17.00 Tanzsport	15.30-16.30 Tanzsport
12.40-13.40 Nmtgl.Ortho	12.30-13.15 Nmtgl.Ortho	15.45-16.45* Nmtgl.Ortho	aufteilen auf 16.45 Uhr und 17.45 Uhr*
13.45-14.45 Nmtgl.Ortho	13.45-14.30 Nmtgl.Ortho	16.45-17.45 Nmtgl.Ortho	16.45-17.30 Nmtgl.Ortho
		17.45-18.45 Nmtgl.Ortho	17.45-18.30 Nmtgl.Ortho
15.30-17.00 BKNS	15.30-16.45 BKNS	17.00-18.30 Pro Rücken	17.00-18.15 Pro Rücken
17.00-18.30 BKNS	17.00-18.15 BKNS	18.30-20.00 Pro Rücken	18.30-19.45 Pro Rücken
		18.45-20.15 Pro Rücken	18.45-20.00 Pro Rücken
Weitere Sportstätte: 8.00-9.15 MTT (SH2)			

FREITAG			
Universitätsplatz (UP)		Danzstraße (DS)	
Zeit (alt)	neue Zeit	Zeit (alt)	neue Zeit
8.00-9.30 PKNS	8.00-9.15 PKNS	10.00-11.30 Tanzsport	9.15-10.15 Tanzsport
			10.30-11.30 Tanzsport
		9.30-11.00 Sanfte GKF	9.30-10.45 Sanfte GKF
		11.00-12.30 PKNS	11.45-13.00 PKNS
9.15-10.15 Nmtgl.Ortho	9.30-10.15 Nmtgl.Ortho	11.15-12.45 50plus	11.00-12.15 50plus
10.20-11.20 Nmtgl.Ortho	10.30-11.15 Nmtgl.Ortho	13.00-14.30 50plus	12.30-13.45 50plus
12.20-13.20 Hockerfit	11.30-12.15 Hockerfit	13.00-14.30 PKNS	13.15-14.30 PKNS
13.00-14.30 50plus	13.00-14.15 50plus	16.30-17.15 Sportino-Zwerge	16.30-17.15 Und 17.30-18.30 (derzeit noch kein Sportbetrieb bzw.)
14.45-16.15 BKNS	15.00-16.15 BKNS	17.15-18.15 Sportino-Räuber	
Weitere Sportstätte: 7.00-8.00 Pro Aqua (ESH) 8.00-9.00 Pro Aqua (ESH)			

<u>Erläuterungen zu den Sportgruppen</u>	
GKF	Ganzkörperfitness
SGKF	Sanfte Ganzkörperfitness
PKNS	Prostatatekrebnsachsorge
BKNS	Brustkrebnsachsorge
Nmtgl.	Nichtmitglieder
Mtgl.	Mitglieder
TT	Tischtennis
ESH	Elbe-Schwimmhalle
SH2	Sporthalle 2
MLU	Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt
NW-Fitness	Nordic Walking-Fitness
<p>Aufgrund der Hygienevorgaben und ihrer hohen Teilnehmeranzahl müssen die Tanzsportgruppen weiterhin in kleineren Gruppen fungieren.</p> <p>* Die Gruppe Rehasport am Donnerstag um 15.45 Uhr wird aus organisatorischen Gründen vorläufig auf die Sportgruppen um 16.45 Uhr und 17.45 Uhr aufgeteilt. Bitte entscheiden Sie selbständig, welche Uhrzeit Sie nutzen möchten und verbleiben dann für den Zeitraum dieser vorübergehenden Planung in der gewählten Gruppe.</p>	