

# Kinderturnen\*



Sparte: Kinderturnen im kissland (Gold)

Tag	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3	Kurs	Ort	TrainerIn
Mo	15:00 - 16:00	17:00 - 18:00		Eltern-Kind-Turnen 1-4 J.	BWL/ Gym	Undine
Mo	16:00 - 17:00			Mini-KiSS 3-4 J. ohne Eltern	BWL/ Gym	Undine
Di	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00		Eltern-Kind-Turnen 1-4 J.	BWL/ Gym	Undine/ Chiara
Mi	11:00 - 12:00			Eltern-Kind-Turnen 1-5 J.	BWL/ Gym	Susanne
Mi	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	Eltern-Kind-Turnen 1-4 J.	BWL/ Gym	Undine
Do	15:00 - 16:00			Eltern-Kind-Turnen 1-4 J.	BWL/ Gym	Undine
Do	16:00 - 17:00			Mini-KiSS 3-4 J. ohne Eltern	BWL/ Gym	Undine
Do	17:00 - 18:00			Mini-KiSS 4-5 J. ohne Eltern	BWL/ Gym	Undine
Fr	10:40 - 11:40			Eltern-Kind-Turnen 1-5 J.	BWL/ Gym	Sandra
Fr	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00		Eltern-Kind-Turnen 1-4 J.	BWL/ Gym	Chiara/ Undine
Sa	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	Eltern-Kind-Turnen 1-5 J.	BWL/ Gym	Mayleen/ Paris
So	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	Eltern-Kind-Turnen 1-5 J.	BWL/ Gym	Undine

# Kinderfußballschule\*

Sparte: Kinderfußballschule (Platin)

Tag	Zeit	Alter	Ort	Trainer
Di	16:00 - 17:30	4 - 6 Jahre	Ernst-Henning-Schule (neue Halle)	Niklas
Do	16:00 - 17:30	4 - 6 Jahre	Ernst-Henning-Schule (neue Halle)	Calvin



# JugendSportclub\*



Sparte: JugendSportclub (Gold)

Tag	Zeit	Kurs	Alter/ Level	Ort	TrainerIn
Mo	17:00 - 18:30	Judo	6-10 J./ Einsteiger	Sporthalle	Olaf + Anja
Mo	18:30 - 21:00	Parcours	ab 12 J./ Fortgeschrittene	Luisen Gymnasium	Jorrit
Di	19:30 - 21:30	Tricking	ab 10 J.	Gymnastikhalle	Jorrit
Di	18:00 - 19:15	Parcours	ab 8 J.	Sporthalle	Jorrit
Mi	17:30 - 19:00	Zirkus	ab 8 J.	Sporthalle	Alex
Fr	17:00 - 18:00	Sport Mix	ab 8 J.	Spieringstraße	Alex
Fr	18:00 - 18:50	Bogenschießen	ab 8 J.	Sporthalle	Alexander
Fr	18:30 - 19:30	Clip Dance	ab 6 J./ Einsteiger	Kursraum 1. OG	Tugce
Fr	19:00 - 19:50	Bogenschießen	ab 12 J.	Sporthalle	Alexander

# Zumba Kids\*



Sparte: JugendSportclub (Gold)

Tag	Zeit	Alter	Ort	Trainerin
Di	17:00 - 18:00	6 - 8 Jahre	kissland Kursraum 1. OG	Chiara
Do	16:00 - 16:55	3 - 5 Jahre	kissland Kursraum 1. OG	Chiara
Do	17:00 - 17:55	4 - 6 Jahre	kissland Kursraum 1. OG	Chiara

# Kindersportschule\* (KiSS)



SP = Silber Plus (KiSS Häschen-Gruppe), P = Platin (Kindersportschule ab 1. Klasse), G = Gold (JugendSportclub)  
SA = neue Halle Schule Sander Straße, Spier = alte Halle Ernst-Henning-Schule

\*Anmeldung zum Schwimmprogramm gesondert erforderlich

Kl.	Jg.	TrainerIn	Ort	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sparte
0a	2018	Sandra	kissland		16:00-17:00				SP
0b	2018	Calvin	kissland			15:30-16:30			SP
0e	2018	Sandra	kissland				15:00-16:00		SP
0f	2018	Sandra	kissland				16:00-17:00		SP
1a	2017	Sandra/ Pia	kissland		15:00-16:00		17:00-18:00		P
1e	2017	Calvin	kissland	16:00-17:00		16:30-17:30			P
1f	2017	Calvin	kissland	17:00-18:00				15:30-16:30	P
2a	2016	Pia	kissland				Schwimmprogramm*	16:30-17:30	P
2e	2016	Paulina	kissland		17:00-18:00		Schwimmprogramm*		P
2g	2016	Alexandra	Spier				Schwimmprogramm*	16:00-17:00	P
2h	2016	Lauris	SA		16:30-17:30		Schwimmprogramm*		P
2 + 3 Judo	2014-16	Olaf & Anja	kissland					16:30-17:30	G
3 Hockey	2014/15	Pia	kissland				18:00-19:00		G

KiSS Stundenplan, ab 01.02. – 17.07.2024

# Klettern - Kinder & Erwachsene\*



Sparte: G – Gold (JugendSportclub)  
BP – Bronze Plus (Kurs-Abo kissland)

Tag	Zeit	Alter/ Level	Ort	TrainerIn	Sparte
Mo	15:15 - 16:00	Nur 5 Jahre / Anfänger	kissland KH	Thomas	G
Mo	16:00 - 16:55	ab 6 J. / Anfänger	kissland KH	Thomas	G
Mo	17:00 - 18:00	ab 8 J. / Fortgeschrittene	kissland KH	Thomas	G
Di	16:00 - 16:55	ab 6 J. / Anfänger	kissland KH	Lau	G
Di	17:00 - 18:00	ab 8 J. / Fortgeschrittene	kissland KH	Lau	G
Di	18:05 - 19:35	ab 10 J. / Profis	kissland KH	Birgit	G
Mi	16:00 - 16:55	ab 6 J. / Anfänger	kissland KH	Thomas	G
Mi	17:00 - 18:30	ab 10 J. / Fortgeschrittene	kissland KH	Thomas	G
Mi	18:35 - 20:00	Erwachsene	kissland KH	Lau	BP
Do	16:00 - 16:55	ab 6 J. / Anfänger	kissland KH	Lau	G
Do	17:00 - 18:00	ab 8 J. / Fortgeschrittene	kissland KH	Lau	G

\*Online Anmeldung erforderlich, unter: [www.tsg-bergedorf.de/kurse-im-kissland/indoor](http://www.tsg-bergedorf.de/kurse-im-kissland/indoor)

# Erwachsene



Sparte: Kurs-Abo kissland (Bronze-Plus)

Tag	Zeit	Kurs	Ort	TrainerIn
Mo	19:00 - 20:00	Zumba*	Kursraum 1. OG	Karolina
Di	09:00-09:50	Trittsicher/ Sturzprävention (ab 2.4.)	Kursraum 1. OG	Undine
Di	09:00 - 10:00	Rückengymnastik I	Gymnastikhalle	Susanne
Di	10:00 - 10:45	Rehasport (nur mit Verordnung)	Kursraum 1. OG	Undine
Di	10:15 - 11:15	Rückengymnastik II	Gymnastikhalle	Susanne
Di	11:30 - 12:15	Sitzgymnastik	Kursraum 1. OG	Susanne
Di	18:30 - 19:45	Deep Vinyasa Yoga	Kursraum 1. OG	Gabriele
Di	19:30 - 20:30	Vitalgymnastik ab 55	Sporthalle	Susanne
Di	20:30 - 21:30	Prellball	Sporthalle	Susanne
Mi	09:00 - 09:45	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sporthalle	Anke B.
Mi	10:00 - 10:45	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sporthalle	Anke B.
Mi	09:20 - 10:20	Fit Mix*	Kursraum 1. OG	Petra
Mi	09:30 - 10:45	Nordic Walking	kissland	Susanne
Mi	10:30 - 12:00	Yoga & Qigong	Kursraum 1. OG	Zsuzsanna
Mi	18:20 - 19:20	Bodystyling*	Gymnastikhalle	Birgit J.
Mi	19:00 - 20:00	Functional HIIT*	Kursraum 1. OG	Alex
Do	09:00 - 10:00	Vitaltraining I	Gymnastikhalle	Susanne
Do	10:15 - 11:15	Vitaltraining II	Gymnastikhalle	Susanne
Do	11:30 - 12:15	Hockerfitness	Kursraum 1. OG	Susanne
Do	18:00 - 19:00	Vinyasa Yoga*	Kursraum 1. OG	Gabriele
Do	19:00 - 20:30	Hatha Yoga Flow*	Kursraum 1. OG	Gabriele
Do	19:00 - 20:30	Bogenschießen*	Sporthalle	Alexander
Fr	09:00 - 10:00	Nordic Walking (aktives Tempo)	kissland	Susanne
Fr	09:15 - 10:00	MamaFit & Beckenboden*	Kursraum 1. OG	Isabel
Fr	10:15 - 11:15	Core & Functional*	Kursraum 1. OG	Chantal
Fr	10:15 - 11:30	Nordic Walking (ruhiges Tempo)	kissland	Susanne



\*Online Anmeldung erforderlich, unter: [www.tsg-bergedorf.de/kurse-im-kissland/indoor](http://www.tsg-bergedorf.de/kurse-im-kissland/indoor)

Stand: 03/2024



@tsgbergedorf\_kissland



@TSGkissland



@TSG kissland Wentorf



@tsgbergedorf1860



## Kontakt

TSG kissland Wentorf

Tel.: 040/401 136 430

[kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)