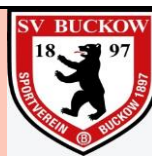




**SV Buckow 1897 e.V.**  
**Trainingszeiten**  
**Abteilung Gymnastik und Tanz**



Abteilungsleiterin: Ellen Falkenau Tel. 030-28 47 69 17 oder 0170-335 30 03

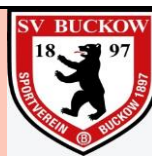
2017

**Anderungen vorbehalten!**

| Tag        | Zeit          |   | Ort  |
|------------|---------------|---|--|
| Montag     | 16.00 – 17.00 | <b>Kaha</b>   | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Montag     | 17.00 – 18.30 | <b>Yoga</b>   | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Montag     | 18.30 – 19.45 | <b>Ausdauertraining</b><br>(Frauen und Männer)      | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Montag     | 20.00 – 21.30 | <b>Line Dance</b><br>(Stufe 2)                      | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Dienstag   | 16.00 – 17.00 | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>(Frauen und Männer) | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Dienstag   | 17.00 – 18.00 | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>(Frauen und Männer) | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Dienstag   | 18.30 – 20.00 | <b>Power Fit</b><br>(Alle Altersgruppen)            | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Mittwoch   | 16.00 – 17.00 | <b>Easy Fitness</b><br>(50 Plus Rücken fit)         | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Mittwoch   | 17.00 – 18.00 | <b>Body Workout</b><br>(50 plus Rücken fit)         | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Mittwoch   | 18.15 – 19.30 | <b>Pump &amp; Move</b><br>(Frauen und Männer)       | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Mittwoch   | 19.30 – 20.30 | <b>Tanzen</b><br>(Fortschritt 1)                    | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Mittwoch   | 20.30 – 21.00 | <b>Tanzen</b><br>(Fortschritt 2)                    | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Donnerstag | 19.00 – 20.00 | <b>Gymnastik</b><br>(Frauen und Männer)             | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Freitag    | 16.00 – 17.30 | <b>Drums Alive</b><br>(Schüler ab 6 Jahre)          | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Freitag    | 17.30 – 18.30 | <b>Breakdance Anfänger</b><br>(Jedes Alter)         | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Freitag    | 18.30 – 19.30 | <b>Breakdance Fortgeschrittene</b><br>(Jedes Alter) | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Freitag    | 19.30 – 21.30 | <b>Tanzen</b><br>Freier Tanzabend                   | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Samstag    | 10.00 – 11.15 | <b>Wirbelsäulengymnastik</b>                        | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Samstag    | 11.30 – 12.30 | <b>Latino Dance</b>                                 | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Samstag    | 12.30 – 13.30 | <b>Hip Hop</b>                                      | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Samstag    | 14.00 – 15.00 | <b>Line Dance</b><br>Freies Training                | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Samstag    | 15.00 – 16.00 | <b>Line Dance</b><br>Freies Training                | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Sonntag    | 9.30 – 10.30  | <b>Gymnastik/Kondition</b><br>(Frauen und Männer)   | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Sonntag    | 10.30 – 12.00 | <b>Tanzen</b><br>Grundschritt Gruppe                | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Sonntag    | 12.00 – 13.30 | <b>Tanzen</b><br>Fortschritt 1                      | Sporthalle<br>An den Achterhöfe 13-17  |
| Dienstag   | 17.00 - 18.00 | <b>Tai Chi</b>                                      | Sporthalle<br>Am Bienenwaldring Breitunger Weg 1<br>oder Vereinsheim im Garten (nach Ansage) |
| Donnerstag | 16.30 – 18.00 | <b>Kinderturnen</b><br>(4-7 Jahre)                  | Sporthalle<br>Am Bienenwaldring Breitunger Weg 1   |



**SV Buckow 1897 e.V.**  
**Trainingszeiten**  
**Abteilung Gymnastik und Tanz**



Abteilungsleiterin: Ellen Falkenau Tel. 030-28 47 69 17 oder 0170-335 30 03

2017

**Anderungen vorbehalten!**

|            |                                    |   |  |
|------------|------------------------------------|---|--|
| Montag     | 16.00 – 17.00                      | <b>Ismakogie</b><br>(Frauen und Männer)                             | KITA Sonnenkäfer<br>Holzmindener Str. 23                 |
| Samstag    | 10.00 – 11.00                      | <b>Eltern-Kind-Gruppe 1</b><br>(1-3 Jahre)                          | Schule am Regenweiher<br>Johannisthaler Chaussee 328-340 |
| Samstag    | 11.00 – 12.00                      | <b>Eltern-Kind-Gruppe 2</b><br>(3-5 Jahre)                          | Schule am Regenweiher<br>Johannisthaler Chaussee 328-340 |
| Samstag    | 14.00 – 15.00                      | <b>Kinder Ballspielgruppe</b><br>(6-8 Jahre)                        | Schule am Regenweiher<br>Johannisthaler Chaussee 328-340 |
| Samstag    | 15.00 – 16.30                      | <b>Kinder Fußball</b><br>(8-12 Jahre)                               | Schule am Regenweiher<br>Johannisthaler Chaussee 328-340 |
| Montag     | 16.30 – 18.00                      | <b>Line Dance</b><br>(für Anfänger)                                 | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Montag     | 18.00 – 19.00                      | <b>Zumba</b>  | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Montag     | 19.00 – 20.00                      | <b>Zumba</b>  | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Mittwoch   | 19.00 – 20.30                      | <b>Body Shape</b><br>(Wirbelsäule, Entspannung )                    | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Donnerstag | 16.00 – 17.00                      | <b>Breakdance</b><br>(Freies Training)                              | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Donnerstag | 17.00 – 18.00                      | <b>AROHA</b>  | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Donnerstag | 18.00 – 19.30                      | <b>Energy Dance</b>   | Sporthalle<br>Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34      |
| Montag     | 18.00 – 19.00                      | <b>Ismakogie</b><br>(Frauen und Männer)                             | Vereinsheim<br>Buckower Damm 260-262                     |
| Dienstag   | 10.00 – 11.30                      | <b>Qi Gong</b><br>(Frauen und Männer)                               | Vereinsheim<br>Buckower Damm 260-262                     |
| Mittwoch   | 19.00 – 20.30                      | <b>Line Dance</b><br>(Fortgeschrittene)                             | Vereinsheim<br>Buckower Damm 260-262                     |
| Montag     | 18.00 – 19.15                      | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>(Frauen und Männer)                 | Sporthalle<br>Zürich Grundschule Wederstr. 53            |
| Montag     | 19.15 – 20.45                      | <b>Tischtennis</b><br>(Frauen und Männer)                           | Sporthalle<br>Zürich Grundschule Wederstr. 53            |
| Donnerstag | 19.00 – 20.30                      | <b>Gymnastik/Wirbelsäule</b><br>(Frauen)                            | Sporthalle<br>Zürich Grundschule Wederstr. 53            |
| Dienstag   | 17.30 – 18.30                      | <b>Orientalischer Tanz (ab Jan. 2018)</b><br>(Frauen - Anfänger)    | Wilde Hütte<br>Wildhüterweg 3, 12351 Berlin              |
| Dienstag   | 18.45– 19.45                       | <b>Orientalischer Tanz (ab Jan. 2018)</b><br>(Frauen - Fortschritt) | Wilde Hütte<br>Wildhüterweg 3, 12351 Berlin              |
| Mittwoch   | 18.00 – 19.00                      | <b>Orientalischer Tanz (ab Jan. 2018)</b><br>(Mädchen ab 6 Jahre)   | Wilde Hütte<br>Wildhüterweg 3, 12351 Berlin              |
| Mittwoch   | 19.00 – 20.00                      | <b>Orientalischer Tanz (ab Jan 2018)</b><br>(Mädchen ab 12 Jahre)   | Wilde Hütte<br>Wildhüterweg 3, 12351 Berlin              |
| Montag     | 15.00 – 16.00 W<br>16.00 – 17.00 S | <b>Walking</b>  | Treff Britzer Garten<br>Eingang Buckower Damm            |
| Montag     | 18.30 – 20.00                      | <b>Nordic Walking (ab Jan. 2018)</b>                                | Treff Britzer Garten<br>Eingang Sangerhauser Weg         |
| Donnerstag | 18.30 – 20.00                      | <b>Nordic Walking (ab Jan. 2018)</b>                                | Treff Britzer Garten<br>Eingang Sangerhauser Weg         |