

Trainingsplan Wintersaison 2022/23

POLIZEISPORTVEREIN
BRAUNSCHWEIG e.V.



MONTAG								
DIENSTAG								
MITTWOCH								
DONNERSTAG								
FREITAG								
SAMSTAG								
SONNTAG								
	10:00 - 10:45 Reha-Sport Funktionstraining Gymnastikraum Leiferder Weg 5	9:00 - 10:00 Qi-Gong Gymnastikraum Leiferder Weg 5	9:30 - 10:30 Qi-Gong Gymnastikraum Osterbergstr. 69	9:30 - 10:30 Qi-Gong Gymnastikraum Osterbergstr. 69	09:00 - 09:30 Reha-Sport Wassergymnastik Wasserwelt Hamburger Straße	9:00 - 14:00 Cheerleading (12-15 Jahre) BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	10:00 - 12:00 Historisches Schwertfechten Grundschule Comeniusstraße 11	
	11:00 - 11:45 Reha-Sport Funktionstraining Gymnastikraum Leiferder Weg 5	9:30 - 10:30 Yoga Gymnastikraum Osterbergstr. 69	10:45 - 11:45 Qi-Gong Gymnastikraum Osterbergstr. 69	9:30 - 11:00 Nordic Walking Treffpunkt: Riddagshausen, Parkplatz Grüner Jäger	09:30 - 10:00 Reha-Sport Wassergymnastik Wasserwelt Hamburger Straße	10:00 - 11:30 Karate Kinder BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41		
	12:00 - 12:45 Reha-Sport Funktionstraining Gymnastikraum Leiferder Weg 5	9:30 - 11:00 Nordic Walking Treffpunkt: Riddagshausen, Parkplatz Grüner Jäger	12:30 - 13:15 Reha-Sport Funktionstraining Begegnungstätte In den Rosenäckern		10:00 - 10:45 Reha-Sport Funktionstraining Gymnastikraum Leiferder Weg 5	11:00 - 11:30 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße		
		10:00 - 11:00 Qi-Gong Gymnastikraum Leiferder Weg 5			11:00 - 11:45 Reha-Sport Funktionstraining Gymnastikraum Leiferder Weg 5	11:30 - 13:00 Karate Jugend + Erwachsene BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41		
					11:30 - 12:00 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße	11:30 - 12:00 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße		
					12:00 - 12:30 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße	12:00 - 12:30 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße		
					12:00 - 13:00 Qi-Gong Gymnastikraum Leiferder Weg 5	12:30 - 13:00 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße		
	13:00 - 13:45 Reha-Sport Funktionstraining Gymnastikraum Leiferder Weg 5	16:00 - 17:00 Handball Kinder (5-10 Jahre) Grundschule Bültenweg 9	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen (3-4 Jahre) Grundschule Heinrichstraße 30	15:00 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre) Grundschule Bültenweg 9	15:00 - 16:30 Leichtathletik AK Nordic Walking Treffpunkt: Polizeistadion	13:00 - 13:30 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße	14:00 - 17:00 Bogenschießen Grundschule Altmühlstraße 21	
	15:00 - 16:30 Leichtathletik AK Lauftreff Treffpunkt: Polizeistadion	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre) Grundschule Heinrichstraße 30	17:00 - 18:00 Eltern-Kind-Turnen (5-6 Jahre) Grundschule Heinrichstraße 30	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre) Grundschule Bültenweg 9	16:00 - 18:00 Cheerleading (5-11 Jahre) Grundschule Mascheroder Holz	13:30 - 14:00 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße	18:00 - 20:00 Cheerleading (ab 16 Jahren) BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	
	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen (3-4 Jahre) Grundschule Comeniusstraße 11	16:15 - 17:15 Judo Anfänger (4-10 Jahre) BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41	17:00 - 18:30 Taekwon-Do Anfänger ab 12 Jahren und gelb Gurt BBS 5 Leopoldstraße 32	16:00 - 17:00 Handball Kinder (5-10 Jahre) BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	16:30 - 18:00 Ju-Jutsu Kinder (ab 10 Jahren) Grundschule Bürgerstraße 2	14:00 - 14:30 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße		
	16:00 - 17:00 Taekwon-Do Minis (4-7 Jahre) BBS 5 Leopoldstraße 32	17:00 - 18:30 Pilates + Faszien + Entspannung Gymnastikraum Osterbergstr. 69	17:00 - 19:00 Ju-Jutsu Wettkampfttraining Grundschule Bürgerstraße 2	16:00 - 17:00 Judo Anfänger (4-10 Jahre) BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41	16:30 - 18:00 Judo Anfänger (11-17 Jahre) BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41	14:00 - 18:00 Cricket BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41		
	16:00 - 17:00 Taekwon-Do Kinder (8-11 Jahre) BBS 5 Leopoldstraße 32	17:00 - 18:30 Cheerleading (5-11 Jahre) Grundschule Comeniusstraße 11	17:00 - 19:00 Trampolin Inklusiv Sporthalle Raabeschule	17:00 - 18:00 Taekwon-Do Minis (4-7 Jahre) BBS 5 Leopoldstraße 32	18:00 - 20:00 Aikido Grundschule Comeniusstraße 11	14:30 - 15:00 Reha-Sport Wassergymnastik Bürger Badepark Nimes-Straße		
	16:00 - 17:30 Ju-Jutsu Kinder (6-10 Jahre) Grundschule Bürgerstraße 2	17:00 - 23:00 Schach PSV Schützenheim	17:30 - 18:30 Lauftreff Treffpunkt: Polizeistadion	17:00 - 18:00 Taekwon-Do Kinder (8-11 Jahre) BBS 5 Leopoldstraße 32	18:00 - 20:00 Volleyball Mixed-Jugend (ab 14 Jahren) Sporthalle GS Heidberg			
	16:30 - 17:15 Judo Anfänger (4-10 Jahre) BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41	17:30 - 18:30 Karate Kinder BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	18:00 - 21:00 Schießen Luftgewehr/-pistole Sportanlage Leiferder Weg 5	17:00 - 20:00 Kanu Bootshaus im Bürgerpark, Friedrich-Kreis-Weg 6	18:00 - 20:00 Indiaca Wilhelmgymnasium Leonhardstraße 12			
	17:00 - 18:30 Taekwon-Do Jugend + Erw. BBS 5 Leopoldstraße 32	17:45 - 18:45 Yoga Grundschule Heinrichstraße 30	18:00 - 19:00 Pilates Grundschule Comeniusstraße 11	17:15 - 18:45 Leichtathletik (10-15 Jahre) Sporthalle CJD, Georg-Westermann-Allee 76	18:30 - 20:00 Karate Jugend + Erwachsene BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41			
	17:00 - 18:00 Eltern-Kind-Turnen (5-6 Jahre) Grundschule Comeniusstraße 11	18:30 - 20:00 Cheerleading (12-15 Jahre) Grundschule Comeniusstraße 11	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik Grundschule Comeniusstraße 11	18:00 - 19:30 Taekwon-Do Jugend + Erw. BBS 5 Leopoldstraße 32	19:00 - 22:00 Bogenschießen Grundschule Altmühlstraße 21			
	17:30 - 19:00 Ju-Jutsu Wettkampfttraining Grundschule Bürgerstraße 2	18:30 - 20:00 Ju-Jutsu Jugend (11-18 Jahre) BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41	19:00 - 20:30 Leichtathletik AK Senioren*innen BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	18:30 - 20:00 Karate für Frauen + Mädchen Turnhalle 1/3 CJD, Georg-Westermann-Allee 76	20:00 - 21:30 Ju-Jutsu (alle Gruppen) BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41			
	18:00 - 19:00 Wirbelsäulengymnastik Grundschule Comeniusstraße 11	18:30 - 20:00 Karate Jugend + Erwachsene BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	19:00 - 22:00 Bogenschießen Grundschule Altmühlstraße 21	18:30 - 20:30 Handball Erwachsene BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	20:00 - 22:00 Historisches Schwertfechten Grundschule Comeniusstraße 11			
	18:30 - 20:00 Karate Jugend + Erwachsene BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	18:45 - 20:15 Leichtathletik (ab 18 Jahren) Sporthalle CJD, Georg-Westermann-Allee	20:00 - 21:30 Judo Anfänger Erwachsene BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41	19:00 - 21:00 Volleyball Mixed-Hobby Kleine Burg Leopoldstraße 20				
	19:00 - 20:00 Yoga Vinyasa und Kundalini / Online	19:15 - 20:15 Wirbelsäulengymnastik Turnhalle 1/3 CJD, Georg-Westermann-Allee 76	20:00 - 21:30 Fußball Alt-Herren Kalthalle Melverode	19:30 - 21:00 Triathlon Erwachsene Schwimmen Wasserwelt Hamburger Straße				
	19:00 - 21:00 Aikido Grundschule Bürgerstraße 2	20:00 - 21:00 Zumba Fitness Grundschule Comeniusstraße 11	20:00 - 22:00 Historisches Schwertfechten Grundschule Comeniusstraße 11	20:00 - 21:30 Fußball Freizeit und Senioren Kalthalle Bienroder Weg 51				
	19:30 - 21:00 Triathlon Erwachsene Schwimmen Wasserwelt Hamburger Straße	20:00 - 21:30 Ju-Jutsu Erwachsene Bepo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str.	20:00 - 22:00 Kraft- und Fitnesstraining BePo Kraftraum Friedrich-Voigtländer-Str. 41	20:00 - 21:30 Ju-Jutsu Erwachsene BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41				
	20:00 - 21:00 Yoga Vinyasa und Kundalini / Online	20:00 - 22:00 Volleyball Mixed-Hobby Sporthalle GS Broitzem	20:30 - 22:00 Cheerleading (ab 16 Jahren) BePo Halle Friedrich-Voigtländer-Str. 41	20:00 - 21:30 Zirkeltraining 50+ Grundschule Mascheroder Holz				
	20:00 - 21:30 Fußball 1. Herren Kalthalle Veltenhof		20:30 - 22:00 Fußball 1. Herren Kunstrasen bei Freie Turner	20:00 - 21:30 Modern Arnis BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41				
	20:00 - 21:30 Modern Arnis BePo Dojo Friedrich-Voigtländer-Str. 41						Montag bis Freitag Schwimmen diverse Bäder Bitte in der Geschäftsstelle anfragen	
	20:00 - 22:00 Volleyball Mixed-Hobby Sporthalle Raabeschule Heidberg							
	20:00 - 22:00 Volleyball Mixed-Jugend (ab 14 Jahren) Sporthalle Raabeschule Heidberg						Montag bis Freitag Fußball Kinder + Jugend diverse Hallen Bitte in der Geschäftsstelle anfragen	
	20:00 - 22:00 Kraft- und Fitnesstraining BePo Kraftraum Friedrich-Voigtländer-Str. 41							
	20:30 - 21:30 Fußball Ü 40 + Freizeit Kalthalle Bienroder Weg 51						Montag bis Sonntag Triathlon Erwachsene Laufen & Radfahren nach Absprache	