

Trainingszeiten

Die Trainingszeiten unseres Sportangebotes
nach Wochentagen sortiert:

Handball siehe unter [Handball \(SG VTB/Altjührden und JHSG\)](#)

[Montag](#) [Dienstag](#) [Mittwoch](#) [Donnerstag](#) [Freitag](#) [Samstag](#) [Sonntag](#)

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|---------------|--|--|
| ab 10:00 | Walking / Nordic Walking | Waldeingang Kreisel, Old. Str. |
| 16:15 – 17:30 | Triathlon - Schwimmen | Hallenbad Varel |
| 17:00 – 18:00 | Basketball - Mini | Sporthalle LMG |
| 17:00 – 20:00 | Judo | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| 17:15 – 18:15 | Reha-Sport – Geistige Behinderung | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| ab 18:00 | Lauftreff (Winter- und Sommerzeit) | Waldeingang Windallee/Stadion |
| 18:00 – 19:00 | Frauen-Turnen | Turnhalle GS Osterstraße |
| 18:00 – 19:00 | Wassergymnastik / Aquafitness | Hallenbad Varel |
| 18:00 – 19:30 | Basketball - Jugend | Sporthalle LMG |
| 18:00 – 20:00 | Tischtennis - Jugend | Sporthalle BBS |
| 18:30 – 20:00 | Volleyball - Damen/Herren | Sporthalle BBS |
| 18:30 – 20:00 | Volleyball (Punkt) - Damen | Sporthalle Oberschule, Arngaster Str. |
| 19:00 – 20:30 | Fit für mich | Gymnastikraum Oberschule, Rodenkirchener Str. |
| 20:00 – 21:45 | Volleyball (Punkt) - Herren | Sporthalle Oberschule, Arngaster Str. |
| 20:00 – 22:00 | Judo | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| 20:00 – 22:00 | Tischtennis - Erwachsene | Sporthalle BBS |
| 20:00 – 22:00 | Volleyball - Damen | Sporthalle BBS |
| 20:00 – 22:00 | Volleyball - Herren | Sporthalle BBS |

Montag

[↑Top](#)

Dienstag

[↑Top](#)

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|---------------|--|--------------------------------|
| 10:00 – 11:30 | Yoga | VTB-Turnerheim, Windallee |
| 14:00 – 15:00 | Lungensportgruppe „Luftikuss“ | VTB-Turnerheim, Windallee |
| 15:30 – 16:45 | Turnen der Älteren | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 16:00 – 17:00 | Turnen, Spiele u. Gymnastik (- 6 J.) | Turnhalle GS Osterstraße |
| 16:45 – 17:45 | Reha-Sport - Erwachsene | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 17:00 – 18:30 | Turnen, Spiele u. Gymnastik (- 11 J.) | Turnhalle GS Osterstraße |
| 17:00 – 20:00 | Judo | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| 17:45 – 18:45 | Reha-Sport - Erwachsene | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 18:30 – 20:00 | Qigong | VTB-Turnerheim, Windallee |
| 18:45 – 19:45 | Reha-Sport - Erwachsene | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 19:00 – 20:00 | Reha-Sport (Wasser) – Geistige Behinderung, 14-tgl. | Hallenbad Varel |

| | | |
|---------------|---|--|
| 19:30 – 20:30 | Fit-Bo | Gymnastikraum Oberschule, Rodenkirchener Str. |
| 20:00 – 22:00 | Judo | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| 20:00 – 22:00 | Tischtennis – Hobby (Erw.) | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| im Wechsel | Radsport/Radwandern , siehe individueller Terminplan | VTB-Turnerheim, Windallee |

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|---------------|---|---------------------------------------|
| 09:00 – 10:30 | Qigong | VTB-Turnerheim, Windallee |
| ab 15:00 | Walking / Nordic Walking (Winterzeit) | Waldeingang Kreisel, Old. Str. |
| 16:00 – 17:00 | Turnen, Spiele u. Gymnastik (- 6 J.) | Turnhalle GS Osterstraße |
| 17:00 – 18:30 | Volleyball - Jugend | Sporthalle Oberschule, Arngaster Str. |
| ab 17:00 | Walking / Nordic Walking (Sommerzeit) | Waldeingang Kreisel, Old. Str. |
| ab 17:45 | Lauftreff (nur im Sommer) | Waldeingang Windallee/Stadion |
| 18:00 – 20:00 | Basketball - Jugend | Sporthalle LMG |
| 18:30 – 19:30 | Lungensportgruppe „Luftikuss“ | VTB-Turnerheim, Windallee |
| 18:30 – 20:00 | Volleyball (Punkt) - Damen | Sporthalle Oberschule, Arngaster Str. |
| 20:00 – 21:45 | Volleyball (Punkt) - Herren | Sporthalle Oberschule, Arngaster Str. |
| 20:00 – 21:00 | Wassergymnastik / Aquafitness (nur Frauen) | Hallenbad Varel |
| 20:00 – 22:00 | Volleyball - Herren | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 20:00 – 22:00 | Basketball - Herren | Sporthalle LMG |
| im Wechsel | Radsport/Radwandern , siehe individueller Terminplan | VTB-Turnerheim, Windallee |

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|---------------|--|--------------------------------|
| 08:30 – 10:00 | Eltern-Kind-Turnen | Turnhalle GS Hafenschule |
| 15:30 – 16:30 | Triathlon – Laufen (Winterzeit) | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 16:00 – 17:30 | Triathlon – Laufen (Sommerzeit) | VTB-Turnerheim, Windallee |
| 18:00 – 20:00 | Sportabzeichen (Mai – September) | Waldstadion Varel |
| 19:00 – 20:00 | Frauen-Turnen | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| 19:30 – 21:00 | Wege zur Entspannung | VTB-Turnerheim, Windallee |
| 20:00 – 21:00 | Triathlon – Schwimmen (Erw.) | Hallenbad Varel |

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|---------------|---|--------------------------------|
| 15:00 – 16:30 | Mädchen-Turnen (ab 6 J.) | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| ab 15:00 | Walking / Nordic Walking (Winterzeit) | Waldeingang Kreisel, Old. Str. |
| 15:30 – 16:30 | Reha-Sport – Geistige Behinderung | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 16:30 – 17:30 | Reha-Sport – Geistige Behinderung | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 16:45 – 18:30 | Triathlon – Schwimmen (Jgd. Leist.) | Hallenbad Varel |
| 17:00 – 20:00 | Judo | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| ab 17:00 | Walking / Nordic Walking (Sommerzeit) | Waldeingang Kreisel, Old. Str. |
| ab 17:30 | Lauftreff (Sommerzeit) | Waldeingang Windallee |
| 18:00 – 20:00 | Tischtennis - Jugend | Sporthalle BBS |
| 18:00 – 20:00 | Basketball - Hobby/Mixed | Sporthalle BBS |
| 18:30 – 20:45 | Turnen - Sie + Er | Turnhalle Förderzentrum/Pesta. |
| 20:00 – 22:00 | Judo | Deharde-Sporthalle, Windallee |
| 20:00 – 22:00 | Tischtennis - Erwachsene | Sporthalle BBS |

| | | |
|---------------|---|---------------------------------------|
| 20:00 – 22:00 | Volleyball - Damen/Herren | Sporthalle Oberschule, Arngaster Str. |
| 20:00 – 22:00 | Basketball - Herren | Sporthalle LMG |

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|----------------------------|---|---------------------------|
| ab 14:00 | Lauftreff (Winterzeit) | Waldeingang Windallee |
| ab 17:00 nach Absprache | Lauftreff (Sommerzeit) | Waldeingang Windallee |
| im Wechsel | Radsport/Radwandern , siehe individueller Terminplan | VTB-Turnerheim, Windallee |

| Uhrzeit | Sportangebot | Ort / Treffpunkt |
|---------------|---|------------------------------|
| ab 09:00 | Wandern , 14-tgl. | Deharde-Turnhalle, Windallee |
| 10:00 – 12:00 | Sportabzeichen (Mai – September, jeweils 1. Sonntag) | Waldstadion Varel |

Mittwoch

↑[Top](#)

Donnerstag

↑[Top](#)

Freitag

↑[Top](#)

Samstag

↑[Top](#)

Sonntag

↑[Top](#)

Stand: 03.06.2018