

# Trainingspläne der Abteilungen

## Ballett

Geschäftsstelle, 04106/67582 | sport@tus-holstein-quickbom.de, für alle Gruppen Wartelisten

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.40-15.25	Früherziehung 1 ab 3,5 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Dienstag	15.30-16.30	Mittelstufe Vorbereitung 11-15 Jahre / Spitze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Dienstag	16.30-18.00	Fortgeschrittene ab 16 Jahre + / Spitze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	14.30-15.15	Früherziehung 2 ab 3,5 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	15.15-16.15	Anfänger 1 / 6-8-Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	16.30-18.00	Mittelstufe 11-15 Jahre Einstudierung Tänze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	14.30-15.15	Früherziehung 3 (nach dem Sommer Anfänger 1)	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	15.30-16.30	Anfänger 2 / 8-10 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	16.30-18.00	Fortgeschrittenen ab 16 Jahre + / Spitze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff

## Basketball

Mischa Eisenhuber, ABTEILUNGSLEITUNG-Basketball\_TuS-Quickbom@bbcq.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-19.00	U14 männlich	Lilli-Henoch Halle	Johann Lenz
Dienstag	15.30-17.30	U12/U14 weiblich	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Dienstag	17.30-19.30	Individual weiblich (U10-U18)	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Dienstag	20.00-21.45	Herren	Comenius Halle	Sebastian Bach
Mittwoch	17.00-18.30	U8/U10	Comenius Halle	Steffi Teichert
Mittwoch	17.00-18.30	U12 männlich	Comenius Halle	Sebastian Bach
Mittwoch	18.30-20.00	U16 männlich	Comenius Halle	Andreas Paul
Mittwoch	18.30-20.30	U16 weiblich	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Mittwoch	18.45-20.45	U18 weiblich	Comenius Halle	Sebastian Bach
Mittwoch	20.00-22.00	Fun Team	Heidkamp Halle	Eric Gentz
Donnerstag	17.00-18.30	U12 männlich	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	17.00-18.30	U12/U14 weiblich	Comenius Halle	Björn Hinrichs
Donnerstag	17.00-18.30	U8/U10	Comenius Halle	Steffi Teichert
Donnerstag	18.30-20.00	U16 männlich	Comenius Halle	Andreas Paul
Donnerstag	18.30-20.00	U16 weiblich	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Donnerstag	18.45-20.15	U18 weiblich	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	20.15-21.45	Herren	Comenius Halle	Sebastian Bach
Freitag	15.30-17.30	U14 männlich	Freie-Gemeinschaftsschule	Johann Lenz
Freitag	17.30-19.30	Individual männlich (U10-U18)	Freie-Gemeinschaftsschule	Manuela De Vries

## Boxen

Raiko Morales, boxen-quickbom@gmx.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.00	Kinder und Jugendliche 10 bis 15 Jahre	Heidkamp Halle	Raiko Morales
Dienstag	18.30-19.30	Jugendliche ab 16 Jahre u. Erwachsene	Heidkamp Halle	Raiko Morales

## Cross Training

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19:15-20:00	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch
Mittwoch	18:00-18.45	Cross Power für Frauen	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch
Donnerstag	18.30-19.15	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch

## Fitness und Gesundheit in den Hallen

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	18.00-18.50	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Goetheschule	Christine Orthwein
Montag	19.00-19.50	BBP	Turnhalle Goetheschule	Christine Orthwein
Mittwoch	18.00-18.50	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Waldschule	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	19.00-19.50	BBP	Turnhalle Waldschule	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	19.00-19.50	Freizeitsport 1	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Mittwoch	20.00-20.50	Freizeitsport 2	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Donnerstag	18.30-19.20	Wirbelsäulengymnastik	Lilli-Henoch Halle	Karin Leutner

## Fußball-Herren

Fikret Yilmaz, 0173/6186500, Fikret.Yilmaz66@web.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19.30-21.30	1. Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Mittwoch	19.15-20.15	2. Herren	Holsten-Stadion	Safi Sohrab
Mittwoch	20.00-22.00	Freizeitkicken	Turnhalle Waldschule	Simon Lamm
Donnerstag	19.30-21.30	1. Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Freitag	19.15-21.15	2. Herren	Holsten-Stadion	Safi Sohrab
Freitag	19.30-21.30	1. Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll

## Fußball-Jugend

Fikret Yilmaz, 0173/6186500, Fikret.Yilmaz66@web.de | , vor jedem Probetraining bitte telefonisch bei den Trainern melden

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.00-17.00	Kindergarten (2018)	Turnhalle Waldschule	Fikret Yilmaz
Montag	17.00-18.00	1. E-Jugend (2012/2013)	Turnhalle Goetheschule	Ebert
Montag	17.00-19.00	1. E-Jugend (2012/2013)	Turnhalle Waldschule	Düsing
Dienstag	17.00-18.00	1. G-Jugend (2017)	Turnhalle Goetheschule	Fikret Yilmaz
Dienstag	17.00-18.30	3. E-Jugend (2014)	Holsten-Stadion	Müller/Stein
Dienstag	17.00-18.30	2. E-Jugend (2023/2013)	Holsten-Stadion	Katranicovic/Bensch
Dienstag	18.00-19.00	2. F-Jugend (2016)	Turnhalle Goetheschule	Fikret Yilmaz
Donnerstag	17.00-18.00	2. F-Jugend (2016)	Turnhalle Goetheschule	Fikret Yilmaz
Donnerstag	17.00-18.30	2. E-Jugend (2013/2013)	Holsten-Stadion	Katranicovic/Bensch
Donnerstag	17.00-18.30	1. F-Jugend (2015)	Holsten-Stadion	Pott/Knüppel
Donnerstag	17.00-18.45	1. C-Jugend (2008/2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	15.30-16.30	Kindergarten	Turnhalle Waldschule	Fikret Yilmaz
Freitag	16.00-17.30	3. E-Jugend (2014)	Holsten-Stadion	Müller/Stein
Freitag	16.30-17.30	1. G-Jugend (2017)	Turnhalle Waldschule	Fikret Yilmaz

## Handball

Karin Leutner, karin.leutner@tus-holstein-quickbom.de | 04106-621397, die angegebenen Jahrgänge entsprechen der Saison 2023/2024

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.30-17.30	Ballschule 4-6 Jahre	Freie-Gemeinschaftsschule	Daniela Laus
Montag	17.10-18.10	Minis (Jahrgang 2016-2017)	Heidkamp Halle	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Montag	17.30-19.00	E-Jugend weiblich (Jahrgang 2014-2015)	Heidkamp Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Montag	17.30-19.00	E-Jugend männlich (Jahrgang 2014-2015)	Heidkamp Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Montag	17.30-19.30	D-Jugend weiblich (Jahrgang 2012-2013)	Freie-Gemeinschaftsschule	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Montag	17.30-19.30	D-Jugend männlich (Jahrgang 2012-2013)	Freie-Gemeinschaftsschule	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Montag	19.30-21.00	Fun-Training für Erwachsene	Heidkamp Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	C-Jugend weiblich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	C-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Donnerstag	14.45-15.30	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Tanja Kühne
Donnerstag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Tanja Kühne
Donnerstag	17.00-18.00	Superminis 6 u. 7 Jahre	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Hannah Knickrehm
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Jacqueline Toonder
Freitag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	15.30-17.00	E-Jugend weiblich (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Freitag	15.30-17.00	E-Jugend männlich (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Freitag	17.00-18.30	D-Jugend männlich (Jahrgang 2012-2013)	Comenius Halle	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Freitag	17.00-18.30	D-Jugend weiblich (Jahrgang 2012-2013)	Comenius Halle	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Freitag	18.30-20.00	C-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Freitag	18.30-20.00	C-Jugend weiblich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner

## Jazz-Dance / Hip Hop

Geschäftsstelle, 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-17.45	Hip Hop Teens (ab 10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya

## Ju Jutsu

John Darboven, 0151/46664298

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	Kindertraining 6-14 Jahre	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Dienstag	18.30-20.00	Jugend- und Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Donnerstag	17.00-18.30	Kindertraining	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Donnerstag	18.30-20.00	Jugend- und Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Samstag	14.00-15.30	freies Training (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	John Darboven
Sonntag	13.00-15.00	freies Training (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	Ashot Arustamjan

## Judo

Björn Petersen, info@laserwerk.net

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	6-15+ Jahre nach Absprache	Heidkamp Halle	Leo Michel
Dienstag	18.30-19.30	ab 14 Jahre und Erwachsene	Heidkamp Halle	Leo Michel
Donnerstag	17.00-18.30	6-15+ Jahre	Heidkamp Halle	Leo Michel
Donnerstag	18.30-19.30	ab 14 Jahre und Erwachsene	Heidkamp Halle	Leo Michel

## Karate

Geschäftsstelle, 04106/67582, sport@tus-holstein-quickborn.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.00	Jugendliche und Erwachsene	Heidkamp Halle	Max Rolf Jansen / Thomas Worien

## Kurse im Sport- und Fitness Center

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	09.00-09.50	Fitness Gymnastik	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Montag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Montag	18.00-18.50	Body Complete	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya
Dienstag	09.00-09.50	Cardio Aktiv (BBPR)	Sport- und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Dienstag	18.00-19.30	Workout Mix	Sport- und Fitness-Center	Mareen Becker / Ute Büttner
Mittwoch	09.00-09.50	Fitness-Cocktail	Sport- und Fitness-Center	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	10.00-11.30	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer
Mittwoch	18.00-18.50	BodyFit	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Mittwoch	19.00-19.50	Rücken-Mix	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Donnerstag	09.00-10.00	Yin Yoga	Sport- und Rehasentrum	Christina Hellmich
Donnerstag	10.15-11:05	Rücken Mix	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch
Donnerstag	17.00-18.00	Pilates Anfänger	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Donnerstag	18.00-18.50	Dance-Fitness	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	18.00-19.00	Pilates Fortgeschrittene	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Freitag	09.00-09.50	Pilates-BBP	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Freitag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Freitag	18.00-19.15	Rücken-Flow-Entspannung	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer

## Leichtathletik-Jugend

Gunar Seemann, gunarseemann@googlemail.com, 0176/47027611

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	17.00-19.00	Jugend ab 10 J. / Oster- Herbstferien	Schulzentrum Süd Sportplatz	Gunar Seemann
Mittwoch	17.00-19.00	Jugend ab 10 J. / Herbst- Osterferien	Lilli-Henoch Halle	Gunar Seemann

## Leichtathletik/Triathlon-Erwachsene

René Croissier, 04106/72330

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30	Laufen ca. 10 km	Ellerau, Schulstr. 1	Rolf Behnke
Donnerstag	19.00-20.00	Laufen, max. 10 km / Sommer	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke
Freitag	18.30-19.45	Lauf-Intervall Training	Heidkamp Halle	Uwe Janßen
Samstag	15.00-16.00	Laufen, max. 10 km / Winter	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke

## Line Dance

Gabriele Jasser, 0179/1488896

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	19.00-20.30	Fortgeschrittene	Sport-und Fitness-Center	Gabriele Jasser
Dienstag	19.45-20.35	Anfänger	Sport-und Fitness-Center	Gabriele Jasser
Dienstag	20.50-22.00	Tänzer mit Vorkenntnissen	Sport-und Fitness-Center	Gabriele Jasser
Mittwoch	20.30-22.00	Tänzer mit Vorkenntnissen	Sport-und Fitness-Center	Gabriele Jasser

## Psychomotorisches Spielen

Birte Langhein, 0176/48347397 | Aufnahmestopp für beide Gruppen,

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	15.00-16.00	Psychomo.Spielen (2012-14)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein
Montag	16.00-17.00	Psychomo.Spielen (2015-18)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein

## Rehabilitationssport Diabetes/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Sport für Diabetiker	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast

## Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	16.45-17.30	Sport in der Krebsnachsorge	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast

## Rehabilitationssport Koronar/Lilli-Henoch Halle

Wolfgang Bokholt, herzsport@bokholt.net

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	19.30-20.30	Trainingsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Ralf Schmid

## Rehabilitationssport Koronar/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Trainingsgruppe	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	9.00-10.00	Übungsgruppe	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	09.30-10.30	Übungsgruppe	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	10.45-11.45	Trainingsgruppe	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	12.00-13.00	Übungsgruppe	Sport-und Reha Zentrum	Conny Prinz
Freitag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast

## Rehabilitationssport Lungensport/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	10.00-11.00	Lungensport	Sport-und Reha Zentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	18.00-19.00	Lungensport	Sport-und Reha Zentrum	Karin Leutner

## Rehabilitationssport Orthopädie/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Montag	09.15-10.00	Hüfte/Knie	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Montag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Vera Hansen
Montag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	10.15-11.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	17.15-18.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Ute Klafs
Dienstag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Ute Klafs
Mittwoch	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Karin Leutner
Donnerstag	09.15-10.00	Hüfte/Knie/Wirbelsäule	Sport-und Fitness-Center	Christine Orthwein
Donnerstag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Fitness-Center	Christine Orthwein
Freitag	08.10-08.55	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Freitag	10.15-11.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Freitag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport-und Rehazentrum	Tim Oliver Quast

## Rehabilitationssport Parkinson, Schlaganfall, MS/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	14.00-15.00	Sport bei Neurologischer Erkrankung	Sport-und Rehazentrum	Karin Leutner

## Tanz

Dominik Röhr, 04106/7069518

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	20.30-21.30	Dancit	Sport-und Fitness-Center	Tobias Lange
Donnerstag	19.00-20.00	Dancit	Sport-und Fitness-Center	Juliane Kerait
Donnerstag	20.15-21.15	Tanzkreis	Sport-und Fitness-Center	Nadine Passehl
Samstag	15.00-18.00	Sondertraining	Sport-und Fitness-Center	Anke Röhr / Dominik Röhr
Sonntag	19.00-20.00	Tanzkreis	Sport-und Fitness-Center	Alida Lüdemann / Frederik Meyn

## Tischtennis

Thorsten Lentfer, 0176/47713393 | Thorsten Lentfer, t.lentfer@gmx.net

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.30	Anfängergruppe	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Johannes Arndt
Montag	18.00-20.00	Fortgeschrittene Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Thomas Schuldt
Montag	20.00-22.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Mittwoch	18.00-20.00	Fortgeschrittene Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Thomas Schuldt
Mittwoch	20.00-22.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Donnerstag	17.15-18.45	Anfängergruppe	Lilli-Henoch Halle	Thomas Schuldt / Johannes Arndt
Donnerstag	18.45-20.45	Jugend Leistungstraining	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Samstag	10.00-12.00	Talentförderung Jüngere	Turnhalle Waldschule	Thorsten Lentfer / Markus Hanisch

## Turnen: Eltern-Kind Turnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.45-15.30	1-2 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Christina Hellmich
Dienstag	15.30-16.15	2-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Christina Hellmich
Dienstag	16.15-17.15	3-4 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Christina Hellmich
Freitag	14.30-15.15	1-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz
Freitag	15.15-16.00	1-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz
Freitag	16.00-17.00	2-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz

### Turnen: Kinderturnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.30-15.15	Kinderturnen 4-5 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Hannah Knickrehm
Dienstag	15.15-16.00	Kinderturnen 6-7 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Hannah Knickrehm
Dienstag	16.00-17.00	Kinderturnen 8-9 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Hannah Knickrehm
Donnerstag	15.00-15.45	Kinderturnen 4-5 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jacqueline Toonder
Donnerstag	15.45-16.30	Kinderturnen 6-7 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jacqueline Toonder
Donnerstag	16.30-17.30	Kinderturnen 8-9 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jacqueline Toonder

### Turnen: vorber. Leistungsturnen, Gerättturnen

Lea Wiens, lea.wiens@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	vorber. Leistungsturnen / Aufnahmestopp	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Dienstag	17.00-18.30	Leistungsturnen / Aufnahmestopp	Lilli-Henoch Halle	Claudia Kunze
Dienstag	18.30-20.00	Freies Gerättturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Donnerstag	17.00-18.15	Leistungsturnen / Aufnahmestopp	Lilli-Henoch Halle	Claudia Kunze
Donnerstag	18.15-19.30	Freies Gerättturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze

### Volleyball

Sabine Lienemann, sabine.lienemann@arcor.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Sabine Lienemann

### Walking

Detlef Mertelsmann, 04106/4728

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	Start 08.30	Jedermann	Sport- und Fitness-Center	Detlef Mertelsmann

Stand 24.04.2024