

## Trainingspläne der Abteilungen

### Badminton

**Ansprechpartner: Günter Kolacki**

**Tel. 04106/2427**

| Tag      | Uhrzeit     | Kurs               | Halle               | Übungsleiter   |
|----------|-------------|--------------------|---------------------|----------------|
| Dienstag | 19.00-21.45 | Jugend ab 12 Jahre | Sporthalle Heidkamp | Günter Kolacki |
| Dienstag | 19.00-21.45 | Erwachsene         | Sporthalle Heidkamp | Günter Kolacki |

### Ballett

**Ansprechpartnerin: Darja Breme**

**Tel.0174/6917134**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                                   | Halle                                    | Übungsleiter     |
|------------|-------------|--|--|------------------|
| Montag     | 14.15-15.00 | Anfänger 2A<br>(Jahrgang 02-03)        | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Montag     | 15.00-16.00 | Mittelstufe 2A<br>(Jahrgang 99-00)     | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Montag     | 16.00-17.00 | Fortgeschrittene 2<br>(Jahrgang 95-97) | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Dienstag   | 14.10-14.55 | Früherziehung 2<br>(Jahrgang 06-07)    | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Dienstag   | 15.00-16.00 | Anfänger 2B<br>(Jahrgang 02-03)        | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Dienstag   | 16.00-17.00 | Mittelstufe 2B<br>(Jahrgang 99-01)     | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Dienstag   | 17.00-18.30 | Fortgeschrittene 1<br>(Jahrgang 96-98) | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Mittwoch   | 14.10-14.55 | Früherziehung 1A<br>(Jahrgang 06-08)   | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Mittwoch   | 15.00-15.45 | Anfänger 1B<br>(Jahrgang 04-05)        | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Mittwoch   | 16.00-17.00 | Anfänger 2C<br>(Jahrgang 02-03)        | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Mittwoch   | 17.00-18.00 | Fortgeschrittene 3<br>(Jahrgang 92-95) | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Darja Breme      |
| Donnerstag | 14.15-15.00 | Früherziehung 1B<br>(Jahrgang 06-07)   | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Donnerstag | 15.15-16.00 | Früherziehung 1C<br>(Jahrgang 07-08)   | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Donnerstag | 16.00-17.00 | Mittelstufe 2 C<br>(Jahrgang 98-99)    | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Donnerstag | 17.00-18.00 | Fortgeschrittene 2<br>(Jahrgang 95-97) | Sport- und Fitness-Center<br>Ziegenweg 1 | Janina Vogelsang |
| Freitag    | 14.10-14.55 | Anfänger 1 A<br>(Jahrgang 05-06)       | Turnhalle Goetheschule                   | Darja Breme      |
| Freitag    | 15.00-16.30 | Fortgeschrittene 1<br>(Jahrgang 96-98) | Turnhalle Goetheschule                   | Darja Breme      |
| Freitag    | 16.30-18.00 | Fortgeschrittene 3<br>(Jahrgang 92-95) | Turnhalle Goetheschule                   | Darja Breme      |

### Cheerleader

**Ansprechpartnerin: Anna Sprißler**

**Tel.04106/621397**

| Tag    | Uhrzeit     | Kurs                    | Halle                  | Übungsleiter  |
|--------|-------------|-------------------------|------------------------|---------------|
| Montag | 17.00-18.00 | Cheerleader ab 10 Jahre | Turnhalle Goetheschule | Anna Sprißler |

**Basketball****Ansprechpartner: Thorsten Klatt****Tel.04106/129349**

| Tag        | Uhrzeit     | Mannschaft                  | Halle                       | Übungsleiter    |
|------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Montag     | 20.00-22.00 | 1. Damen                    | SVR-Sporthalle Bönningstedt | Daniel Müller   |
| Dienstag   | 19.00-21.00 | 2. Damen                    | Comenius-Sporthalle         | Sven Pienkoß    |
| Dienstag   | 19.00-20.30 | mU18                        | Comenius Sporthalle         | Ruben Petschke  |
| Dienstag   | 20.00-22.00 | 1. Herren                   | Comenius Sporthalle         | Patrick Dudziak |
| Mittwoch   | 17.00-18.30 | m14/m16                     | Comenius-Sporthalle         | Clifton Hassell |
| Mittwoch   | 17.00-18.30 | w15                         | Comenius-Sporthalle         | Anna Meyer      |
| Mittwoch   | 18.30-20.00 | m18                         | Comenius-Sporthalle         | Ruben Petschke  |
| Mittwoch   | 18.30-20.00 | w20                         | Comenius-Sporthalle         | Sven Pienkoß    |
| Mittwoch   | 20.00-21.45 | Fun-Team (Herren und Damen) | Comenius-Sporthalle         | John Posern     |
| Donnerstag | 16.00-17.00 | Jugend ab 10 Jahren         | Comenius Sporthalle         | Clifton Hassell |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | m14/m16                     | Comenius-Sporthalle         | Clifton Hassell |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | w15                         | Comenius-Sporthalle         | Anna Meyer      |
| Donnerstag | 18.30-20.00 | m18                         | Comenius-Sporthalle         | Ruben Petschke  |
| Donnerstag | 18.30-20.30 | 2. Damen                    | Comenius-Sporthalle         | Sven Pienkoß    |
| Donnerstag | 20.00-22.00 | 1. Damen                    | SVR-Sporthalle Bönningstedt | Daniel Müller   |
| Donnerstag | 20.00-22.00 | 1. Herren                   | Comenius-Sporthalle         | Patrick Dudziak |

**Boxen****Ansprechpartner: Grigor Adamjan****Tel. 04106/638586**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                                | Halle                  | Übungsleiter   |
|------------|-------------|-------------------------------------|------------------------|----------------|
| Donnerstag | 17.00-18.00 | Anfänger Kinder (10-14 Jahre)       | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |
| Donnerstag | 18.00-19.00 | Jugendliche (14-18 Jahre)           | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |
| Donnerstag | 19.00-20.00 | Kampfttraining für Fortgeschrittene | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |
| Samstag    | 14.00-15.00 | Anfänger Kinder (10-14 Jahre)       | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |
| Samstag    | 15.00-16.00 | Jugendliche (14-18 Jahre)           | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |
| Samstag    | 16.00-17.00 | Erwachsene                          | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |
| Sonntag    | 14.00-17.00 | Erwachsene, nach Vereinbarung       | Turnhalle Goetheschule | Grigor Adamjan |

**Budo****Ju Jutsu****Ansprechpartner: Sören Meyer****Tel.0160/96616413**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                | Halle                  | Übungsleiter     |
|------------|-------------|---------------------|------------------------|------------------|
| Dienstag   | 17.00-18.30 | Ju Jutsu 6-14 Jahre | Lilli-Henoch Halle     | Wilfried Behncke |
| Dienstag   | 18.30-20.00 | Ju Jutsu 15+        | Turnhalle Goetheschule | John Darboven    |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | Ju Jutsu 6-14 Jahre | Lilli-Henoch Halle     | Wilfried Behncke |
| Donnerstag | 18.45-20.15 | Ju Jutsu 15+        | Turnhalle Goetheschule | John Darboven    |
| Freitag    | 18.00-20.00 | Ju Jutsu 15+        | Turnhalle Goetheschule | John Darboven    |
| Samstag    | 15.00-16.00 | Ju Jutsu 15+        | Turnhalle Goetheschule | John Darboven    |

**Judo****Ansprechpartner: Günther Zech****Tel. 04106/68119**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                          | Halle                  | Übungsleiter   |
|------------|-------------|-------------------------------|------------------------|----------------|
| Dienstag   | 17.00-18.30 | Judo 6-9 Jahre                | Turnhalle Goetheschule | Günther Zech   |
| Dienstag   | 20.00-21.30 | Judo 14+                      | Turnhalle Goetheschule | Günther Zech   |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | Judo Fortgeschrittene und 10+ | Turnhalle Goetheschule | Günther Zech   |
| Samstag    | 10.00-11.00 | Judo 6+                       | Turnhalle Goetheschule | Björn Petersen |
| Samstag    | 16.00-17.30 | Judo 15+                      | Turnhalle Goetheschule | Björn Petersen |

**Aikido****Ansprechpartnerin: Monika Hensel****Tel.04106/69146**

| Tag     | Uhrzeit     | Kurs                     | Halle                  | Übungsleiter  |
|---------|-------------|--------------------------|------------------------|---------------|
| Freitag | 20.00-22.00 | Aikido Erwachsene        | Turnhalle Goetheschule | Monika Hensel |
| Sonntag | 10.30-12.00 | Aikido Jugend+Erwachsene | Turnhalle Goetheschule | Monika Hensel |

# Rehabilitationssport

## Diabetes Ansprechpartnerin: Karin Leutner Tel.04106/621397

| Tag    | Uhrzeit     | Kurs                 | Halle  | Übungsleiter  |
|--------|-------------|----------------------|--|---------------|
| Montag | 17.00-18.00 | Sport für Diabetiker | Sport- und Rehasentrum<br>Ziegenweg 4, im Ärztezentrum | Karin Leutner |

## Koronar Ansprechpartner: Carl-Heinz Gabriel Tel. 04106/68070

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs            | Halle  | Übungsleiter |
|------------|-------------|-----------------|--|--------------|
| Donnerstag | 19.30-20.45 | Übungsgruppe    | Lilli-Henoch Halle<br>Ziegenweg 5, Quickborn | Ute Jotzer   |
| Donnerstag | 19.30-20.45 | Trainingsgruppe | Lilli-Henoch Halle<br>Ziegenweg 5, Quickborn | Ralf Schmid  |

## Lungensport Ansprechpartnerin: Karin Leutner Tel.04106/621397

| Tag      | Uhrzeit     | Kurs        | Halle  | Übungsleiter  |
|----------|-------------|-------------|--|---------------|
| Mittwoch | 18.00-19.00 | Lungensport | Sport- und Rehasentrum<br>Ziegenweg 4, im Ärztezentrum | Karin Leutner |

## Reha-Gymnastik Ansprechpartnerin: Karin Leutner Tel.04106/621397

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                             | Halle                  | Übungsleiter |
|------------|-------------|----------------------------------|------------------------|--------------|
| Montag     | 08.30-09.15 | Reha WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Montag     | 09.30-10.15 | Reha Hüfte/Knie                  | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Montag     | 11.30-12.15 | Reha WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Dienstag   | 11.30-12.15 | Reha Arthrose                    | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Dienstag   | 17.30-18.15 | Reha WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Mittwoch   | 08.00-08.45 | Reha WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Mittwoch   | 09.00-09.45 | Reha-Sport in der Krebsnachsorge | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Donnerstag | 08.30-09.15 | Reha Hüfte/Knie                  | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Donnerstag | 11.30-12.15 | Reha-WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Freitag    | 08.00-08.45 | Reha-Osteoporose                 | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Freitag    | 11.30-12.15 | Reha WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |
| Freitag    | 17.00-17.45 | Reha WS/Bandscheibe              | Sport- und Rehasentrum | TuS-Team     |

Lilli-Henoch Halle  
Ziegenweg 5, Quickborn

Sport- und Rehasentrum  
Ziegenweg 4, im Ärztezentrum

Infos unter: [www.tus-holstein-quickborn.de](http://www.tus-holstein-quickborn.de)



**Fitness+Gesundheit i. d. H. Ansprechpartnerin: Karin Leutner****Tel.04106/621397**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                         | Halle                     | Übungsleiter      |
|------------|-------------|------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Montag     | 18.00-19.00 | Wirbelsäulengymnastik        | Turnhalle Goetheschule    | Anna Sprißler     |
| Montag     | 19.30-21.00 | Fitness Gymnastik            | Turnhalle Goetheschule    | Alexandra Gehrcke |
| Montag     | 19.15-20.15 | Power Fitness-BBP            | Kindergarten Prophetensee | Anna Sprißler     |
| Montag     | 19.00-20.00 | Rückenfitness für Frauen     | Lilli-Henoch Halle        | Karin Brockwitz   |
| Montag     | 20.00-21.00 | Rückenfitness für Männer 50+ | Lilli-Henoch Halle        | Karin Brockwitz   |
| Mittwoch   | 19.00-20.15 | Freizeitsport 1              | Lilli-Henoch Halle        | Klaus Betz        |
| Mittwoch   | 20.15-21.15 | Freizeitsport 2              | Lilli-Henoch Halle        | Klaus Betz        |
| Mittwoch   | 19.30-20.30 | Gymnastik                    | Turnhalle Waldschule      | Tordis Drewes     |
| Donnerstag | 18.30-19.30 | Wirbelsäulengymnastik        | Lilli-Henoch Halle        | Karin Leutner     |

**Kurse Ansprechpartnerin: Karin Leutner****Tel. 04106/621397**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                    | Halle                     | Übungsleiter      |
|------------|-------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|
| Montag     | 09.00-10.00 | Fitness-Gymnastik       | Sport- und Fitness-Center | Susanne Damaske   |
| Montag     | 10.00-11.00 | Wirbelsäulengymnastik   | Sport- und Fitness-Center | Susanne Damaske   |
| Montag     | 18.00-19.00 | Body Power              | Sport- und Fitness-Center | Alexandra Gehrcke |
| Dienstag   | 09.00-10.00 | Cardio Aktiv (BBPR)     | Sport- und Fitness-Center | Anna Sprißler     |
| Dienstag   | 10.00-11.00 | Wirbelsäulengymnastik   | Sport- und Fitness-Center | Susanne Damaske   |
| Dienstag   | 18.30-19.30 | Step 1 Anfänger         | Sport- und Fitness-Center | Maren Achatz      |
| Dienstag   | 19.30-20.15 | BBP-light Stunde        | Sport- und Fitness-Center | Maren Achatz      |
| Mittwoch   | 09.00-10.00 | Fitness-Cocktail        | Sport- und Fitness-Center | Julia Lenhart     |
| Mittwoch   | 10.00-11.30 | Yoga                    | Sport- und Fitness-Center | Ute Jotzer        |
| Mittwoch   | 18.00-19.00 | Step 2 Fortgeschrittene | Sport- und Fitness-Center | Maren Achatz      |
| Mittwoch   | 19.00-20.00 | Bauch-Beine-Po-Rücken   | Sport- und Fitness-Center | Maren Achatz      |
| Mittwoch   | 19.00-20.00 | Wirbelsäulengymnastik   | Sport- und Rehasentrum    | Petra Schall      |
| Donnerstag | 10.00-11.00 | Wirbelsäulengymnastik   | Sport- und Fitness-Center | Susanne Damaske   |
| Donnerstag | 17.00-18.00 | Pilates Anfänger        | Sport- und Rehasentrum    | Christa Bock      |
| Donnerstag | 18.00-19.00 | Pilates Fortgeschritten | Sport- und Rehasentrum    | Christa Bock      |
| Freitag    | 09.00-10.00 | Step + Body             | Sport- und Fitness-Center | Maren Achatz      |
| Freitag    | 10.00-11.00 | Wirbelsäulengymnastik   | Sport- und Fitness-Center | Felix Kuck        |
| Freitag    | 18.00-19.00 | Power Workout           | Sport- und Fitness-Center | Nicole Wähling    |
| Freitag    | 19.00-20.00 | Fit ab 50               | Sport- und Fitness-Center | Nicole Wähling    |
| Freitag    | 20.10-21.30 | Yoga                    | Sport- und Fitness-Center | Ute Jotzer        |

**Sport- und Fitness-Center, Ziegenweg 1, 25451 Quickborn**

Öffnungszeiten des Fitness – Centers (04106-621397)

Montag – Freitag von 9.00 12.30 Uhr und 14.30 – 21.30 Uhr

Samstag von 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag von 10.00 – 14.30 Uhr



**Fußball-Herren****Ansprechpartner: Geschäftsstelle****Tel. 04106/67582**

| Tag        | Uhrzeit     | Mannschaft  | Halle                   | Übungsleiter   |
|------------|-------------|-------------|-------------------------|----------------|
| Dienstag   | 19.30-22.00 | Ligaspieler | Kunstrasen am Ziegenweg | Michael Böhnke |
| Donnerstag | 19.30-22.00 | Ligaspieler | Holsten Stadion         | Michael Böhnke |

**Fußball-Jugend****Ansprechpartner: Thomas Blaume****Tel.0170/5533664**

| Tag        | Uhrzeit                    | Mannschaft                             | Halle                            | Übungsleiter       |
|------------|----------------------------|--|----------------------------------|--------------------|
| Montag     | 17.00-19.30                | 1. männlich B Jhrg. 95/96              | Holstenstadion/Grandplatz        | Thomas Blaume      |
| Mittwoch   | 17.00-19.30                | 1. männlich B Jhrg. 95/96              | Kunstrasen/Ziegenweg             | Thomas Blaume      |
| Montag     | 17.00-18.30<br>17.00-19.30 | 1. männlich D Jhrg. 2000               | Holstenstadion<br>Halle Heidkamp | Kai Hausendorf     |
| Freitag    | 16.00-17.30                | 1. männlich D Jhrg. 2000               | Holstenstadion                   | Kai Hausendorf     |
| Dienstag   | 17.00-18.30<br>17.30-19.00 | 2. männlich D Jhrg. 2001               | Holstenstadion<br>Halle Heidkamp | Mirko Vukobratovic |
| Donnerstag | 16.30-18.00                | 2. männlich D Jhrg. 2001               | Kunstrasen/Ziegenweg             | Mirko Vukobratovic |
| Dienstag   | 16.00-17.30                | 1. männlich E Jhrg. 01/02              | Halle Heidkamp                   | Christos Thomaidis |
| Donnerstag | 16.00-17.30                | 1. männlich E Jhrg. 01/02              | Holstenstadion                   | Christos Thomaidis |
| Freitag    | 16.00-17.30                | 1. männlich E Jhrg. 01/02              | Sporthalle Waldschule            | Christos Thomaidis |
| Donnerstag | 15.00-16.30                | 1. männlich G Jhrg. 05/06 Kindergarten | Holstenstadion/Kunstrasen        | Branimir Klus      |
| Freitag    | 14.30-16.00                | 1. männlich G Jhrg. 05/06 Kindergarten | Sporthalle Waldschule            | Branimir Klus      |

**Jazz-Dance/HipHop****Ansprechpartnerin: Anna Sprißler****Tel. 04106/621397**

| Tag     | Uhrzeit     | Kurs                        | Halle                     | Übungsleiter  |
|---------|-------------|-----------------------------|---------------------------|---------------|
| Freitag | 14.00-14.45 | Kids-Dance 1 (8-10 Jahre)   | Sport- und Fitness-Center | Anna Sprißler |
| Freitag | 14.45-15.30 | Kids Dance 2 (9-10 Jahre)   | Sport- und Fitness-Center | Anna Sprißler |
| Freitag | 15.30-16.15 | Teeny-Dance 1 (10-13 Jahre) | Sport- und Fitness-Center | Anna Sprißler |
| Freitag | 16.15-17.00 | Teeny-Dance 2 (ab 13 Jahre) | Sport- und Fitness-Center | Anna Sprißler |

**Handball****Ansprechpartner: Oliver Steinmetz****Tel. 04106/809458**

| Tag        | Uhrzeit     | Mannschaft               | Halle              | Übungsleiter      |
|------------|-------------|--------------------------|--------------------|-------------------|
| Montag     | 20.00-22.00 | Herren                   | Comenius Halle     | Oliver Steinmetz  |
| Donnerstag | 20.00-22.00 | Herren                   | Lilli-Henoch Halle | Oliver Steinmetz  |
| Dienstag   | 20.00-22.00 | Damen                    | Lilli-Henoch Halle | Klaus Betz        |
| Donnerstag | 20.00-22.00 | Senioren                 | Lilli-Henoch Halle | Oliver Steinmetz  |
| Montag     | 20.00-22.00 | männlich A-Jugend 93/94  | Comenius Halle     | Arne Scheidel     |
| Freitag    | 19.30-21.00 | männlich A-Jugend 93/94  | Comenius Halle     | Arne Scheidel     |
| Dienstag   | 17.30-19.00 | männlich B1-Jugend 95/96 | Comenius Halle     | Oliver Steinmetz  |
| Freitag    | 18.00-19.30 | männlich B1-Jugend 95/96 | Comenius Halle     | Oliver Steinmetz  |
| Dienstag   | 17.30-19.00 | männlich B2-Jugend 95/96 | Comenius Halle     | Oliver Steinmetz  |
| Freitag    | 18.00-19.30 | männlich B2-Jugend 95/96 | Comenius Halle     | Oliver Steinmetz  |
| Montag     | 18.30-20.00 | männlich C-Jugend 97/98  | Comenius Halle     | Yannick Bildstein |
| Freitag    | 17.00-18.00 | männlich C-Jugend 97/98  | Comenius Halle     | Yannick Bildstein |
| Montag     | 17.00-18.30 | männlich E-Jugend 01/02  | Comenius Halle     | Tristan Külpmann  |
| Freitag    | 16.00-17.00 | männlich E-Jugend 01/02  | Comenius Halle     | Tristan Külpmann  |
| Freitag    | 15.00-16.00 | männlich F-Jugend 03/04  | Comenius Halle     | Michaela Körber   |
| Dienstag   | 20.00-22.00 | weiblich A-Jugend 93/94  | Lilli-Henoch Halle | Petra Stepputat   |
| Freitag    | 19.00-20.30 | weiblich A-Jugend 93/94  | Comenius Halle     | Petra Stepputat   |
| Dienstag   | 16.00-17.30 | weiblich C-Jugend 97/98  | Comenius Halle     | Benjamin Huber    |
| Freitag    | 17.00-18.00 | weiblich C-Jugend 97/98  | Comenius Halle     | Benjamin Huber    |
| Montag     | 17.00-18.30 | weiblich D-Jugend 99/00  | Comenius Halle     | Adrienne Gruber   |
| Freitag    | 16.00-17.00 | weiblich D-Jugend 99/00  | Comenius Halle     | Adrienne Gruber   |
| Freitag    | 15.00-16.00 | Minis ab 6 Jahren        | Comenius Halle     | Lean Komsthöft    |

**Leichtathletik****Ansprechpartner: Rene Croissier****Tel. 04106/72330**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                     | Halle   | Übungsleiter   |
|------------|-------------|--------------------------|---|----------------|
| Mittwoch   | 17.00-19.00 | Jugendliche ab 6 Jahre   | Schulzentrum-Süd/Sportplatz<br>Osterferien – Herbstferien | Gunnar Seemann |
| Mittwoch   | 17.00-19.00 | Jugendliche ab 6 Jahre   | Lilli-Henoch Halle<br>Herbstferien – Osterferien          | Gunnar Seemann |
| Dienstag   | 18:30       | Laufen, max. 20 km       | Nach Absprache  | Rene Croissier |
| Donnerstag | 19:00       | Laufen, max. 10 km       | Waldschule (Sommer)                                       | Rolf Bumann    |
| Donnerstag | 18:30       | Laufen, ca. 10 km        | Nach Absprache (Winter)                                   | Rene Croissier |
| Samstag    | 15:00       | Laufen, max. 10 km       | Waldschule (Winter)                                       | Rolf Bumann    |
| Samstag    | 11.00-13.00 | Schwimmen                | Hallenbad HH-Bahrenfeld                                   | Rene Croissier |
| Sonntag    | 10:00       | Radfahren 1,5 – 3,0 Std. | Waldschule  | Rene Croissier |

**Tanz****Ansprechpartner: Dieter Möller****Tel. 04106/773404**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                        | Halle                     | Übungsleiter    |
|------------|-------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------|
| Montag     | 19.00-20.30 | Erwachsene Tanzkreis 1      | Sport- und Fitness-Center | Markus Sziedell |
| Montag     | 20.30-22.00 | Erwachsene Tanzkreis 2      | Sport- und Fitness-Center | Markus Sziedell |
| Donnerstag | 19.00-20.30 | Erwachsene Grundkurs        | Sport- und Fitness-Center | Markus Sziedell |
| Donnerstag | 20.30-22.00 | Erwachsene Tanzkreis 3      | Sport- und Fitness-Center | Markus Sziedell |
| Sonntag    | 17.30-19.00 | Erwachsene Tanzkurs Spezial | Sport- und Fitness-Center | Markus Sziedell |
| Sonntag    | 19.00-20.30 | Erwachsene Tanzkreis 4      | Sport- und Fitness-Center | Markus Sziedell |

**Tischtennis****Ansprechpartner: Hartmut Leutner****Tel. 04106/621397**

| Tag        | Uhrzeit     | Mannschaft | Halle                | Übungsleiter    |
|------------|-------------|------------|----------------------|-----------------|
| Montag     | 18.00-20.00 | Jugend     | Lilli-Henoch Halle   | Dieter Spieß    |
| Montag     | 20.00-21.45 | Erwachsene | Lilli-Henoch Halle   |                 |
| Dienstag   | 20.00-21.45 | Erwachsene | Turnhalle Waldschule | Rainer Paesch   |
| Mittwoch   | 18.00-20.00 | Jugend     | Lilli-Henoch Halle   | Melanie Kroener |
| Mittwoch   | 20.00-21.45 | Erwachsene | Lilli-Henoch Halle   |                 |
| Donnerstag | 20.00-21.45 | Erwachsene | Turnhalle Waldschule | Rainer Paesch   |

**Turnen****Ansprechpartner: Mark Schütze****Tel. 04106/975073****Ansprechpartnerin: Marlena Meier****Tel. 04106/809559**

| Tag        | Uhrzeit     | Kurs                                   | Halle                  | Übungsleiter    |
|------------|-------------|--|------------------------|-----------------|
| Dienstag   | 16.15-17.30 | Kinderturnen 4 – 8 Jahre               | Heidkamphalle          | Elvita Westphal |
| Dienstag   | 17.30-19.00 | Kinderturnen ab 9 Jahren               | Heidkamphalle          | Elvita Westphal |
| Dienstag   | 17.00-18.30 | vorber. Leistungsturnen*               | Lilli-Henoch Halle     | Mark Schütze    |
| Dienstag   | 17.00-18.30 | Leistungsturnen 1*                     | Lilli-Henoch Halle     | Marlena Meier   |
| Dienstag   | 18.30-20.00 | Freies Gerätturnen                     | Lilli-Henoch Halle     | Mark Schütze    |
| Dienstag   | 14.30-15.15 | Kinderturnen 3-4 Jahre                 | Turnhalle Goetheschule | Anna Sprißler   |
| Dienstag   | 15.15-16.00 | Kinderturnen 5-6 Jahre                 | Turnhalle Goetheschule | Anna Sprißler   |
| Dienstag   | 16.00-17.00 | Kinderturnen ab 7 Jahre                | Turnhalle Goetheschule | Anna Sprißler   |
| Donnerstag | 14.30-15.15 | Kinderturnen 4-5 Jahre                 | Turnhalle Waldschule   | Anna Sprißler   |
| Donnerstag | 15.15-16.00 | Kinderturnen 6-7 Jahre                 | Turnhalle Waldschule   | Anna Sprißler   |
| Donnerstag | 16.00-17.00 | Kinderturnen ab 8 Jahre                | Turnhalle Waldschule   | Anna Sprißler   |
| Donnerstag | 14.45-15.30 | Eltern/Kind (ab Laufalter bis 4 Jahre) | Turnhalle Goetheschule | Svea Günther    |
| Donnerstag | 15.30-16.15 | Eltern/Kind (ab Laufalter bis 4 Jahre) | Turnhalle Goetheschule | Svea Günther    |
| Donnerstag | 16.15-17.00 | Eltern/Kind (ab Laufalter bis 4 Jahre) | Turnhalle Goetheschule | Svea Günther    |
| Donnerstag | 17.00-18.15 | Leistungsturnen 1*                     | Lilli-Henoch Halle     | Mark Schütze    |
| Donnerstag | 18.15-19.30 | Freies Gerätturnen                     | Lilli-Henoch Halle     | Mark Schütze    |

\* Voraussetzung: regelmäßige Teilnahme am Training

**Psychom. Spielen****Ansprechpartnerin: Birte Langhein****Tel. 04821-6398444**

| Tag    | Uhrzeit     | Kurs                       | Halle                  | Übungsleiter   |
|--------|-------------|----------------------------|------------------------|----------------|
| Montag | 14.00-15.00 | Psychom. Spielen 3-5 Jahre | Turnhalle Goetheschule | Birte Langhein |
| Montag | 15.00-16.00 | Psychom. Spielen 5-8 Jahre | Turnhalle Goetheschule | Birte Langhein |

**Volleyball****Ansprechpartnerin: Sabine Lienemann****Tel. 04106/4251**

| Tag        | Uhrzeit     | Mannschaft               | Halle              | Übungsleiter     |
|------------|-------------|--------------------------|--------------------|------------------|
| Dienstag   | 18.30-20.00 | Erwachsene               | Lilli-Henoch Halle | Sabine Lienemann |
| Donnerstag | 18.30-20.00 | Jugend (11 bis 17 Jahre) | Lilli-Henoch Halle | Volker Hohmann   |

**Walking****Ansprechpartner: Detlef Mertelsmann****Tel. 04106/4728**

| Tag      | Uhrzeit | Kurs      | Halle                    | Übungsleiter       |
|----------|---------|-----------|--------------------------|--------------------|
| Mittwoch | 19:00   | Jedermann | vor dem Sport+Fitness-C. | Detlef Mertelsmann |
| Freitag  | 08:30   | Jedermann | vor dem Sport+Fitness-C. | Detlef Mertelsmann |

Weitere Infos unter: [www.tus-holstein-quickborn.de](http://www.tus-holstein-quickborn.de)

Stand: 18.04.2012