

Trainingspläne der Abteilungen

Aikido

Monika Hensel, 04106/69146

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	19.45-21.45	Erwachsene	Heidkamp Halle	Monika Hensel
Sonntag	10.30-12.00	Jugend + Erwachsene	Heidkamp Halle	Monika Hensel

Badminton

Günter Kolacki, Tel. 0176/63095273

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19.30-21.45	Jugend ab 12 Jahre	Comenius Halle	Günter Kolacki
Dienstag	19.30-21.45	Erwachsene	Comenius Halle	Günter Kolacki

Ballett

Darja Breme, Tel. 0174/6917134

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	14.15-15.00	Früherziehung 1 (Jahrgang 11-12)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Montag	15.00-15.45	Anfänger 8 (Jahrgang 10-11)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Montag	16.00-16.45	Anfänger 4 (Jahrgang 08-09)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Montag	16.45-18.00	Fortgeschrittene 2 (Jahrgang 00-03)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Dienstag	14.10-14.55	Früherziehung 4 (Jahrgang 12-13)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Dienstag	15.00-16.00	Anfänger 3 (Jahrgang 08-09)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Dienstag	16.00-17.00	Anfänger mit Kenntnissen (Jahrgang 06-07)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Dienstag	17.00-18.30	Fortgeschrittene 1+3 (Jahrgang 93-03)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	14.10-14.55	Früherziehung 5 (Jahrgang 13-14)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	15.00-16.00	Mittelstufe 1 (Jahrgang 04-06)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	16.00-17.00	Mittelstufe 2 (Jahrgang 05-06)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	17.00-18.00	Fortgeschrittene 1+3 (Jahrgang 93-03)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Donnerstag	14.15-15.00	Anfänger 7 (Jahrgang 10-11)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Donnerstag	15.15-16.00	Anfänger 2 (Jahrgang 07-08)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Donnerstag	16.00-17.30	Fortgeschrittene 2 (Jahrgang 00-03)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Freitag	14.00-14.45	Früherziehung 3 (Jahrgang 12-13)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaup
Freitag	14.10-14.55	Früherziehung 2 (Jahrgang 11-12)	Sport- und Rehaszentrum	Darja Breme
Freitag	15.00-15.45	Anfänger 6 (Jahrgang 09-10)	Sport- und Rehaszentrum	Darja Breme
Freitag	16.00-17.00	Anfänger 5 (Jahrgang 09-10)	Sport- und Rehaszentrum	Darja Breme
Freitag	17.00-18.15	Mittelstufe 1 (Jahrgang 04-06)	Sport- und Rehaszentrum	Darja Breme

Basketball

Dimitrij Finaev, 040/32048844

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19.00-21.00	U18-Jahre männlich	Comenius Halle	Erik Jung
Dienstag	20.00-21.45	1.Herren	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Mittwoch	17.00-18.30	U12-Jahre männlich/weiblich	Comenius Halle	Alexander Konau
Mittwoch	17.00-18.30	U14-Jahre männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Mittwoch	18.30-20.00	U16-Jahre männlich	Comenius Halle	Erik Jung
Mittwoch	19.30-21.45	Fun-Team männlich/weiblich	Comenius Halle	Ingo Konau
Donnerstag	17.00-18.30	U9-Jahre männlich/weiblich	Comenius Halle	Steffi Teichert
Donnerstag	17.00-18.30	U16-Jahre männlich	Comenius Halle	Erik Jung
Donnerstag	17.00-18.30	U14-Jahre männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Donnerstag	17.00-18.30	U12-Jahre männlich/weiblich	Comenius Halle	Alexander Konau
Donnerstag	18.30-20.00	U18-Jahre männlich	Comenius Halle	Erik Jung
Donnerstag	20.00-21.45	1.Herren	Comenius Halle	Thorsten Klatt

Boxen

Benjamin Kögel, tus-boxen@tquick.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.30	Jugendliche ab 16 Jahre u. Erwachsene	Heidkamp Halle	Marco Bärtling
Donnerstag	17.00-18.30	Kinder und Jugendliche 10 bis 15 Jahre	Heidkamp Halle	Marco Bärtling
Donnerstag	18.30-20.00	Jugendliche ab 16 Jahre u. Erwachsene	Heidkamp Halle	Marco Bärtling
Samstag	11.00-12.30	Kinder-, Jugendliche- und Erwachsenenentraining	Heidkamp Halle	Marco Bärtling

Cross Training

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18:30 - 19:15	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Torben Rose
Mittwoch	10:30 - 11:15	Cross Power 50+	Sport- und Fitness-Center	Viktor Schmidt
Donnerstag	18:30 - 19:15	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Torben Rose

Fitness und Gesundheit in den Hallen

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Goetheschule	Ute Büttner
Montag	19.00-20.00	Fitness Gymnastik	Turnhalle Goetheschule	Ute Büttner
Montag	19.00-20.00	Rückenfitness für Frauen und Männer 50+	Lilli-Henoch Halle	Karin Kröger-Brockwitz
Montag	19.15-20.15	Power Fitness	Kindergarten Prophetensee	Jule Ecke
Mittwoch	19.00-20.00	Freizeitsport 1	Lilli-Henoch Halle	Karin Kröger-Brockwitz
Mittwoch	19.30-20.30	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Waldschule	Petra Schall
Mittwoch	20.00-21.00	Freizeitsport 2	Lilli-Henoch Halle	Karin Kröger-Brockwitz
Donnerstag	18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Lilli-Henoch Halle	Karin Leutner

Fußball-Herren

Fikret Yilmaz, 0173/6186500

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19.30-21.30	Ligaspieler	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Dienstag	19.30-21.30	Ü32-Mannschaft	Holsten-Stadion	Matthias Knöpke
Donnerstag	19.30-21.30	Ligaspieler	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz

Fußball-Jugend

Melanie Gomes, 0174 3884455 m.gomes@tus-holstein-quickborn-fussball.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2008-2009)	Holsten-Stadion	Johannes Mewes / Hendrik Gelien
Dienstag	18.00-19.30	1.B-Jugend (Jahrgang 2001-2002) / Kunstrasen	Holsten-Stadion	Dennis Weinhauer
Mittwoch	16.30-18.00	1.F-Jugend (Jahrgang 2010-2011)	Holsten-Stadion	Karen Melkonyan / Alexander Koll
Mittwoch	17.30-19.00	1.D-Jugend (Jahrgang 2005-2006) / Kunstrasen	Lilli-Henoch Halle	Uwe Rieper / Mario Garziella
Donnerstag	18.00-19.30	1.B-Jugend (Jahrgang 2001-2002) / Kunstrasen	Holsten-Stadion	Dennis Weinhauer
Freitag	16.00-17.30	1.D-Jugend (Jahrgang 2005-2006) / Kunstrasen	Holsten-Stadion	Uwe Rieper / Mario Garziella
Freitag	16.00-17.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2008-2009)	Holsten-Stadion	Johannes Mewes / Hendrik Gelien
Freitag	16.30-18.00	1.F-Jugend (Jahrgang 2010-2011)	Holsten-Stadion	Karen Melkonyan / Alexander Koll
Freitag	16.30-18.00	FB Kindergarten (Jahrgang 2012-2014)	Holsten-Stadion	Karen Melkonyan
Freitag	18.00-19.30	1.B-Jugend (Jahrgang 2001-2002) / Kunstrasen	Holsten-Stadion	Dennis Weinhauer

Handball

Arne Scheidel, 0170/5224002 | Jugendkoordinator: Andrea Kurschus, 0151/20143141

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	weiblich E 2008 und jünger	Comenius Halle	Sören Fritsch/Steven Hinsch
Montag	18.00-19.30	weiblich C-Jugend (Jahrgang 03-04)	Comenius Halle	Arne Scheidel / Franco Bräuer
Montag	20.00-21.45	1.Damen (Jahrgang 1998 und älter)	Heidkamp Halle	Arne Scheidel / Carl-Simon Ullfors
Dienstag	20.00-21.45	1.Herren (Jahrgang 1998 und älter)	Lilli-Henoch Halle	Stefan Schröder / Franco Bräuer
Dienstag	20.00-21.45	2.Herren (Jahrgang 1998 und älter)	Lilli-Henoch Halle	Andrea Kurschus
Donnerstag	20.00-21.45	Senioren (Jahrgang 1977 und älter)	Lilli-Henoch Halle	Rolf Nagelfeld
Donnerstag	20.00-21.45	2.Herren (Jahrgang 1998 und älter)	Lilli-Henoch Halle	Andrea Kurschus
Donnerstag	20.00-21.45	1.Herren (Jahrgang 1998 und älter)	Heidkamp Halle	Stefan Schröder / Franco Bräuer
Freitag	16.00-17.00	männlich E (Jahrgang 2008 und jünger)	Comenius Halle	Matthias Paschereit
Freitag	17.00-18.00	weiblich E (Jahrgang 2008 und jünger)	Comenius Halle	Sören Fritsch/Steven Hinsch
Freitag	17.00-18.00	Minis (Jahrgang 09 und jünger)	Comenius Halle	Andrea Kurschus/Maureen Wolter
Freitag	17.00-18.00	Torwarttraining	Comenius Halle	Andrea Kurschus
Freitag	18.00-19.30	weiblich C-Jugend (Jahrgang 03-04)	Comenius Halle	Arne Scheidel / Franco Bräuer
Freitag	19.00-20.30	1.Damen (Jahrgang 1999 und älter)	Comenius Halle	Arne Scheidel / Carl-Simon Ullfors

Jazz-Dance / Hip Hop

Geschäftsstelle, 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	14.45-15.30	Kids-Dance 1 (8-10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaupt
Freitag	15.30-16.15	Kids-Dance 2 (11-12 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaupt
Freitag	16.15-17.00	Jazz-Dance	Sport- und Fitness-Center	Raphaela Multhaupt

Ju Jutsu

John Darboven, 0151/46664298

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Schnelligkeitstraining (mit Anmeldung)	Lilli-Henoch Halle	Christian Birmele
Dienstag	17.00-18.00	Kindertraining	Heidkamp Halle	Wilfrid Behncke
Dienstag	18.30-20.00	Jugend- und Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Donnerstag	17.00-18.30	Kindertraining	Heidkamp Halle	Wilfrid Behncke
Donnerstag	18.30-20.00	Jugend- und Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Freitag	16.00-18.00	Jugend- und Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Samstag	14.00-16.00	freies Training (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	John Darboven
Sonntag	13.00-15.00	freies Training (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	John Darboven

Judo

Lisa Kachelmann, 04106/9779889

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	6-15+ Jahre	Heidkamp Halle	Lisa Kachelmann
Dienstag	20.00-21.30	14+	Heidkamp Halle	Lisa Kachelmann
Donnerstag	17.00-18.30	6-15+ Jahre	Heidkamp Halle	Lisa Kachelmann
Samstag	10.00-13.00	6+ nur nach Vereinbarung	Heidkamp Halle	Björn Petersen

Kurse im Sport- und Fitness Center

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	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	Mica Böhle
Dienstag	10.15-11.15	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	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Mittwoch	09.00-10.00	Fitness-Coctail	Sport- und Fitness-Center	Petra Schall
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	19.15-20.15	Bauch-Beine-Po-Rücken	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Donnerstag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Donnerstag	17.00-18.00	Pilates Abfänger	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Donnerstag	18.00-19.00	Latino	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Donnerstag	18.00-19.00	Pilates Fortgeschrittene	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Freitag	09.00-10.00	Step + Body	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Freitag	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Mica Böhle
Freitag	18.00-19.00	BBP light easy	Sport- und Fitness-Center	Carolin Gatzke
Freitag	19.00-20.00	Fit ab 50	Sport- und Fitness-Center	Carolin Gatzke
Freitag	20.15-21.45	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer

Leichtathletik-Erwachsene

René Croissier, 04106/72330

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30	Laufen 10 - 15 km	nach Absprache	Rolf Behnke
Donnerstag	18.30	Laufen, max. 15 - 20 km Quickb. / Winter	nach Absprache	René Croissier
Donnerstag	19.00	Laufen, max. 10 km / Sommer	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke
Freitag	19.00-20.15	Lauf - Intervall Training	Heidkamp Halle	Wilfried Kwiatkowski
Samstag	11.00 - 12.00	Schwimmen	VAF-Bad	René Croissier
Samstag	15.00	Laufen, max. 10 km / Winter	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke
Sonntag	10.00	Radfahren, 1,5 - 3,0 Std.	Fahrradfahren	René Croissier

Leichtathletik-Jugend

Gunar Seemann, 04106/121674

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

Line Dance

Gabriele Jasser, 0179/1488896

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

Psychomotorisches Spielen

Birte Langhein, 0176/48347397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	15.00-16.00	Psychomotorisches Spielen 5-8 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein
Montag	16.00-17.00	Psychomotorisches Spielen 3-5 Jahre	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 Rehazentrum	Karin Leutner

Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	17.00-17.45	Sport in der Krebsnachsorge	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose

Rehabilitationssport Koronar/Lilli-Henoch Halle

Sabine Jeske , 04123/685832

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	19.30-20.45	Übungsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Petra Schall / Cornelia Prinz
Donnerstag	19.30-20.45	Trainingsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Ralf Schmid

Rehabilitationssport Koronar/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	08.45-09.45	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	10.30-11.30	Trainingsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Freitag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall

Rehabilitationssport Lungensport/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	10.30-11.30	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Mittwoch	18.00-19.00	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	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	Torben Rose
Montag	09.30-10.15	Hüfte/Knie	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Montag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Montag	18.15-19.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall
Dienstag	10.30-11.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall
Dienstag	11.30-12.15	Arthrose	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall
Dienstag	17.30-18.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Mittwoch	08.00-08.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	08.30-09.15	Hüfte/Knie	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Karin Kröger-Brockwitz
Freitag	08.00-08.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall
Freitag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Freitag	17.00-17.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Petra Schall

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	20.30-22.00	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz
Donnerstag	19.00-20.30	Dancit	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz
Donnerstag	20.30-22.00	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz
Sonntag	17.30-19.00	Tanzkurs	Sport- und Fitness-Center	Anke Röhr / Dominik Röhr
Sonntag	19.00-20.30	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz

Tischtennis

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	18.00-20.00	Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Montag	20.00-21.45	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Dienstag	20.00-21.45	Erwachsene	Turnhalle Waldschule	Rainer Paesch
Mittwoch	18.00-20.00	Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Mittwoch	20.00-21.45	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Freitag	19.00-21.45	Erwachsene	Turnhalle Waldschule	Rainer Paesch

Turnen: Eltern-Kind Turnen

Claudia Kunze, die.claudia.kunze@googlemail.com 0174 2600362 | Lea Fromhein, lea.fromhein@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	14.30-15.15	Eltern-Kind (0-2 Jahre)	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Freitag	15.15-16.00	Eltern-Kind (0-2 Jahre)	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Freitag	16.00-17.00	Eltern-Kind (2-4 Jahre)	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose

Turnen: Kinderturnen

Claudia Kunze, die.claudia.kunze@googlemail.com 0174 2600362 | Lea Fromhein, lea.fromhein@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-19.00	1.Gerätturnen ab 9 Jahre	Lilli-Henoch Halle	Elvita Westphal
Dienstag	14.30-15.15	4. Kinderturnen 3-4 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	15.15-16.00	2. Kinderturnen 3-4 Jahre	Heidkamp Halle	Elvita Westphal
Dienstag	15.15-16.00	5. Kinderturnen 5-6 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	16.00-17.00	3. Kinderturnen 5-8 Jahre	Heidkamp Halle	Elvita Westphal
Dienstag	16.00-17.00	6. Kinderturnen ab 7 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Donnerstag	14.30-15.15	7. Kinderturnen 4-5 Jahre	Turnhalle Waldschule	Torben Rose
Donnerstag	15.15-16.00	8. Kinderturnen 6-7 Jahre	Turnhalle Waldschule	Torben Rose
Donnerstag	16.00-17.00	9. Kinderturnen ab 8 Jahre	Turnhalle Waldschule	Torben Rose

Turnen: vorber. Leistungsturnen, Gerätturnen

Claudia Kunze, die.claudia.kunze@googlemail.com 0174 2600362 | Lea Fromhein, lea.fromhein@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	vorber. Leistungsturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Dienstag	17.00-18.30	Leistungsturnen 1	Lilli-Henoch Halle	Claudia Kunze
Dienstag	18.30-20.00	Freies Gerätturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Donnerstag	17.00-18.15	Leistungsturnen 1	Lilli-Henoch Halle	Claudia Kunze
Donnerstag	18.15-19.30	Freies Gerätturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze

Volleyball

Sabine Lienemann, 04106/4251

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Sabine Lienemann
Donnerstag	16.45-18.45	Jugendliche Jahrgang 05-07 (Mixed)	Lilli-Henoch Halle	Nicole Gerken-Broneske

Walking

Detlef Mertelsmann, 04106/4728

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	08:30	Jedermann	Sport- und Fitness-Center	Detlef Mertelsmann