

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 (mit Anmeldung vorher) | 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 |
|------------|-------------|---|---------------------------|-------------------|
| Dienstag | 14.10-14.55 | Früherziehung 1 (Jahrgang 2012-2013) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Dienstag | 15.00-16.00 | Anfänger mit Kenntnissen 2 (Jahrgang 2009-2010) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Dienstag | 16.00-17.00 | Mittelstufe 2 (Jahrgang 2005-2007) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Dienstag | 17.00-18.30 | Fortgeschrittene (Jahrgang 2002-2003) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Mittwoch | 14.10-14.55 | Früherziehung 3 (Jahrgang 2013-2014) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Mittwoch | 15.00-16.00 | Mittelstufe 1 (Jahrgang 2004-2006) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Mittwoch | 16.00-17.00 | Mittelstufe 2 (Jahrgang 2005-2007) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Mittwoch | 17.00-18.00 | Fortgeschrittene (Jahrgang 2002-2003) | Sport- und Fitness-Center | Darja Breme |
| Donnerstag | 14.30-15.30 | Anfänger 2 (Jahrgang 2011-2012) | Sport- und Fitness-Center | Raphaela Multhaup |
| Donnerstag | 15.30-16.30 | Anfänger 1 (Jahrgang 2010-2011) | Sport- und Fitness-Center | Raphaela Multhaup |
| Donnerstag | 16.30-17.30 | Anfänger mit Kenntnissen 1 (Jahrgang 2007-2009) | Sport- und Fitness-Center | Raphaela Multhaup |
| Freitag | 14.00-14.45 | Früherziehung 2 (Jahrgang 2012-2013) | Sport- und Fitness-Center | Raphaela Multhaup |
| Freitag | 14.10-14.55 | Früherziehung 4 (Jahrgang 2013-2014) | Sport- und Rehasentrum | Darja Breme |
| Freitag | 15.00-16.00 | Anfänger 3 (Jahrgang 2011-2012) | Sport- und Rehasentrum | Darja Breme |
| Freitag | 16.00-17.00 | Anfänger mit Kenntnissen 3 (Jahrgang 2009-2010) | Sport- und Rehasentrum | Darja Breme |
| Freitag | 17.00-18.15 | Mittelstufe 1 (Jahrgang 2004-2006) | Sport- und Rehasentrum | Darja Breme |

Basketball

Thorsten Klatt, Abteilungsleiter@bbcq.de

| 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 | 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 | Leon Stoessinger |

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 | Tom Oliver Quast |
| 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 | Anna-Lena Graeve |
| Montag | 19.00-20.00 | Rückenfitness für Frauen und Männer 50+ | Lilli-Henoch Halle | Tim Oliver Quast |
| Montag | 19.15-20.15 | Power Fitness | Kindergarten Prophetensee | Anna-Lena Graeve |
| Mittwoch | 19.00-20.00 | Freizeitsport 1 | Lilli-Henoch Halle | Jule Ecke / Ricarda Schwarck |
| Mittwoch | 19.00-20.00 | Wirbelsäulengymnastik | Turnhalle Waldschule | Petra Schall |
| Mittwoch | 20.00-21.00 | Freizeitsport 2 | Lilli-Henoch Halle | Jule Ecke / Ricarda Schwarck |
| 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 | Bernd Haladyn |
| Dienstag | 19.30-21.30 | Ü32-Mannschaft | Holsten-Stadion | Tim Scheffler |
| Donnerstag | 19.30-21.30 | Ligaspieler | Holsten-Stadion | Bernd Haladyn |

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) | Lilli-Henoch Halle | Johannes Mewes / Hendrik Gelien |
| Mittwoch | 16.30-18.00 | 1.F-Jugend (Jahrgang 2010-2011) / kl. Kunstrasen | Holsten-Stadion | Karen Melkonyan |
| Mittwoch | 17.30-19.00 | 1.D-Jugend (Jahrgang 2005-2006) / Kunstrasen | Lilli-Henoch Halle | Uwe Rieper / Mario Garziella Johannes Mewes / Hendrik Gelien |
| Freitag | 16.00-17.30 | 1.E-Jugend (Jahrgang 2008-2009) / kl. Kunstrasen | Holsten-Stadion | Gelien |
| Freitag | 16.00-17.30 | 1.D-Jugend (Jahrgang 2005-2006) / Kunstrasen | Holsten-Stadion | Uwe Rieper / Mario Garziella |
| Freitag | 16.30-17.30 | FB Kindergarten (Jahrgang 2012-2014) | Turnhalle Waldschule | Fikret Yilmaz |
| Freitag | 17.30-19.00 | 1.F-Jugend (Jahrgang 2010-2011) | Turnhalle Waldschule | Alexander Koll |

Handball

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

| Tag | Uhrzeit | Kurs/Mannschaft | Ort | Übungsleiter |
|------------|-------------|--|--------------------|-------------------------------|
| Montag | 17.00-18.00 | weiblich E-Jugend (2008 und jünger) | Comenius Halle | Andrea Kurschus |
| Montag | 18.00-19.30 | weiblich C-Jugend (Jahrgang 2004-2005) | Comenius Halle | Arne Scheidel / Franco Bräuer |
| Montag | 20.00-21.45 | 1.Damen (Jahrgang 2000 und älter) | Heidkamp Halle | Carl-Simon Ullfors |
| Dienstag | 18.00-19.30 | weiblich C-Jugend (Jahrgang 2004-2005) | Comenius Halle | Arne Scheidel / Franco Bräuer |
| Dienstag | 20.00-21.45 | 1.Herren (Jahrgang 2000 und älter) | Lilli-Henoch Halle | Arne Scheidel |
| Donnerstag | 20.00-21.45 | 1.Herren (Jahrgang 2000 und älter) | Heidkamp Halle | Arne Scheidel |
| Donnerstag | 20.00-21.45 | 2.Herren (Jahrgang 2000 und älter) | Heidkamp Halle | Sverre Nader |
| Donnerstag | 20.00-21.45 | Senioren (Jahrgang 1978 und älter) | Heidkamp Halle | Rolf Nagelfeld |
| Freitag | 16.00-17.00 | männlich E-Jugend (Jahrgang 2008 und jünger) | Comenius Halle | Matthias Paschereit |
| Freitag | 16.00-17.00 | Ballschule | Comenius Halle | Leonie Beckmann |
| Freitag | 17.00-18.00 | weiblich E-Jugend (Jahrgang 2008 und jünger) | Comenius Halle | Andrea Kurschus |
| Freitag | 17.00-18.00 | Minis (Jahrgang 2011 und jünger) | Comenius Halle | Leonie Beckmann |
| Freitag | 17.00-18.00 | Torwarttraining | Comenius Halle | Andrea Kurschus |
| Freitag | 18.00-19.30 | weiblich C-Jugend (Jahrgang 2004-2005) | Comenius Halle | Arne Scheidel / Franco Bräuer |
| Freitag | 19.00-20.30 | 1.Damen (Jahrgang 2000 und älter) | Comenius Halle | 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 Mulhaupt |
| Freitag | 15.30-16.15 | Kids-Dance 2 (11-12 Jahre) | Sport- und Fitness-Center | Raphaela Mulhaupt |
| Freitag | 16.15-17.00 | Jazz-Dance | Sport- und Fitness-Center | Raphaela Mulhaupt |

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

Björn Petersen, petersen@laserwerk.net

| 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 | Anna-Lena Graeve |
| 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 | Petra Schall |

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 | 09.00-10.00 | 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 | Thalke Emmert |
| Freitag | 08.00-08.45 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Rehazentrum | Anna-Lena Graeve |
| Freitag | 10.30-11.15 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Rehazentrum | Tim Oliver Quast |
| Freitag | 11.30-12.15 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Rehazentrum | Tom Oliver Quast |
| Freitag | 17.00-17.45 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Fitness-Center | Thalke Emmert |

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 |
| Dienstag | 11.45-12.45 | Dancit Starter | Sport- und Fitness-Center | Delia Heck |
| Donnerstag | 19.00-20.00 | Dancit Starter/Move | Sport- und Fitness-Center | Daniel Benz |
| Donnerstag | 20.30-21.30 | Tanzkreis | Sport- und Fitness-Center | Daniel Benz |
| Sonntag | 17.30-18.45 | Tanzkurs | Sport- und Fitness-Center | Anke Röhr / Dominik Röhr |
| Sonntag | 19.00-20.30 | Tanzkreis | Sport- und Fitness-Center | Eileen Thomke |
| Sonntag | 20.15-21.15 | Tanzkreis | Sport- und Fitness-Center | Eileen Thomke |

Tischtennis

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

| 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

Juliane Hohmann, juliane.winterroth@gmx.de

| Tag | Uhrzeit | Kurs/Mannschaft | Ort | Übungsleiter |
|------------|-------------|--|--------------------|------------------------|
| Dienstag | 18.30-20.00 | Erwachsene | Lilli-Henoch Halle | Sabine Lienemann |
| Donnerstag | 16.45-18.45 | Jugendliche Jahrgang 2005-2007 (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 |

stand 01.04.2019