

Unser Sportprogramm

19.03.2018

Sportart/ Sportgruppe	Alter/ Hinweise	Gru.- Kenn	Zu- schlag	Üb.- Tag	Übungszeit von bis	Halle/ Übungsort	Übungsleiter	Hinweis
Turnen (Kinder)								
Krabbelgruppe	1 - 2 Jahre	TKB02		Do	15,00 16,00	Sporthalle 1/2	Dausch, Gunda	
Eltern/Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	TKE07		Mon	14,45 15,45	Sporthalle 1	Dausch, Gunda	
Eltern/Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	TKE06		Mon	15,45 16,45	Sporthalle 1/2	Dausch, Gunda	
Allg. Kinderturnen	4 - 5 Jahre	TKA01		Die	15,00 16,00	Sporthalle 1/2	Decker, Corinna	
Allg. Kinderturnen	6 - 7 Jahre	TKA13		Die	16,00 17,00	Sporthalle 1/2	Decker, Corinna	
Turnen (Geräte)								
Gerätturnen Mädchen	5 - 10 Jahre	TGM04		Do	16,00 18,00	Sporthalle 1	Schulz, Fabienne	
Gerätturnen/TeamGym	8 - .. Jahre	TGM03		Mon	17,00 19,00	Sporthalle 1/2	Schulz, Fabienne	für jederman
Gerätturnen Mädchen	ab 10 Jahre	TGX03		Frei	15,00 16,30	Sporthalle 1	Dausch, Anika	
TeamGym	11 - .. Jahre	TGM03		Do	17,00 19,00	Sporthalle 1	Schulz, Fabienne	
Gerätturnen Jungen	6 - 18 Jahre	TGJ01		Frei	18,00 20,00	Sporthalle 2	Garbis, Michael	Gerätturnen neu
Trampolinturnen	9 - 13 Jahre	TGT01		Mitt	17,00 19,00	Sporthalle 2	Böhling, Gebhard	
Trampolinturnen	13 - .. Jahre	TGT01		Mitt	19,00 20,00	Sporthalle 2	Böhling, Gebhard	
Turnen (Frauen)								
Allg. Gymnastik	Frauen(I)	TFG01		Mitt	19,30 21,00	Gymnastikraum	Schaper, Rita	
Bauch, Beine, Po	Frauen	TFG06		Mitt	17,30 18,30	Gymnastikraum	Minkner, Anke	
Turnen (Männer)								
Gerätturnen Männer	Männer	TMG01		Die	20,00 22,00	Sporthalle 1/2	Böhling, Gebhard	
Gymn./Spiele/Turnen	Männer	TMG02		Frei	20,00 22,00	Sporthalle 2	Janischik, Werner	
Turnen (Tanz, Aerobic)								
Tanzen	4 - 6 Jahre	TTJ04		Mitt	15,15 16,15	Gymnastikraum	Dausch, Gunda	
Modern-Dance	7 - 12 Jahre	TTJ06		Die	17,00 18,00	Gymnastikraum	Janßen, Lina	
Step-Aerobic, Bodystyling	Frauen	TTA02	Z02	Mon	18,30 19,30	Gymnastikraum	Wilken, Gesa	
Fröhlicher Tanzkreis	Frauen/Män	TTS02		Mon	9,45 11,15	Gymnastikraum	Stieglitz, Frauke	
Zumba	Frauen/Män	TTZ01	Z03	Mitt	18,30 19,30	Gymnastikraum	König, Sonja	
Turnen (Gesundheit)								
Yoga	Frauen/Män	TWY06	Z01	Frei	9,00 10,30	Gymnastikraum	Striowsky, Tomma	
Yoga	Frauen/Män	TWY07	Z01	Mon	19,45 21,15	Gymnastikraum	Striowsky, Tomma	
Yoga	Frauen/Män	TWY08	Z01	Mon	17,00 18,30	Gymnastikraum	Mrutzek, Sabine	
Wirbelsäulengymnastik	Frauen/Män	TWW01		Die	9,15 10,15	Gymnastikraum	Schaper, Rita	
Wirbelsäulengymnastik	Frauen/Män	TWW02		Die	10,30 11,30	Gymnastikraum	Schaper, Rita	
Wellfit Pilates	Frauen/Män	TWP02	Z01	Do	19,15 20,15	Gymnastikraum	Klingberg, Ulrike	
Wellfit Pilates	Frauen/Män	TWP01	Z01	Die	19,00 20,00	Sporthalle 1	Klingberg, Ulrike	
60 Plus Gymnastik Sie+Er	Frauen/Män	TWS01		Mitt	9,45 11,15	Gymnastikraum	Striowsky, Tomma	
Fitness und Spiel	Frau/Männ	TWS03		Die	19,00 20,00	Sporthalle 2/Fitnessrau	Albersmann, Petra	
Walking II	Frauen/Män	TWA01		Do	9,00 10,00	Treff TuS-Parkplatz	Schaper, Rita	
Walking I	Frauen/Män	TTA01		Mon	17,30 18,30	Treff TuS-Parkplatz	Schaper, Rita	nach den Osterferien
Walking I	Frauen/Män	TWA01		Mon	14,30 15,30	Treff TuS-Parkplatz	Schaper, Rita	nach den Herbstferien
Fitness und Spiel								
Fitness und Spiel	Männer	BAF01		Do	20,00 22,00	Sporthalle 1/2	Pollmann, Jörg	
Fitness und Spiel	Frauen	BAF05		Mon	19,30 21,30	Sporthalle 2	Minkner, Anke	
Basketball								
Basketball	Erw/Jug. ab	BAB01		Mitt	20,00 22,00	Sporthalle 1/2	Jürgensen, Holger	
Basketball	Jung/Mädch	BAB02		Mon	19,00 20,00	Sporthalle 1	Janssen, Hans	
Basketball	Jung/Mädch	BAB02		Do	19,00 20,15	Sporthalle 2	Jürgensen, Holger	
Badminton								
Badminton	Jugend	BAM03		Mitt	17,00 19,00	Sporthalle 1	Jongebloed, Imke	
Badminton	Erwachsene	BAM01		Mon	20,00 21,00	Sporthalle 1	Lassowski, Kai-Uwe	
Badminton	Erwachsene	BAM02		Frei	20,00 22,00	Sporthalle 1	Lassowski, Kai-Uwe	

Unser Sportprogramm

19.03.2018

Sportart/ Sportgruppe	Alter/ Hinweise	Gru.- Kenn	Zu- schlag	Üb.- Tag	Übungszeit von bis		Halle/ Übungsort	Übungsleiter	Hinweis
Tischtennis									
Tischtennis	6 -11 Jahre	BAT06		Mitt	16,30	19,00	GS Jungfernbusch	Göken, Christian	
Tischtennis	6 -11 Jahre	BAT01		Frei	16,00	18,00	GS Jungfernbusch	Lipinski , Georg	
Tischtennis	ab 11 Jahre	BAT07		Mitt	19,00	22,00	GS Jungfernbusch	Bender, Horst	
Tischtennis	ab 11 Jahre	BAT02		Frei	18,00	21,00	GS Jungfernbusch	Lipinski, Georg	
Tischtennis	50 Plus	BAT04		Die	10,00	12,00	Sporthalle 1/2	Tretter, Rudolf	
Selbstverteidigung									
ESV (Effektive Selbstverteidig	Erw./Jugendl.	KSV03	Z04	Die	19,00	21,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV (Effektive Selbstverteidig	Erw./Jugendl.	KSV05	Z04	Do	16,00	18,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	für jedermann
ESV (Effektive Selbstverteidig	Kinder/JugendKSV01	Z04		Frei	16,00	17,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV (Effektive Selbstverteidig	Kinder/JugendKSV01	Z04		Frei	17,00	18,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV (Effektive Selbstverteidig	Kinder/JugendKSV02	Z04		Frei	18,00	19,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV (Effektive Selbstverteidig	Erw./Jugendl.	KSV06	Z04	Frei	19,00	21,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
Leichtathletik									
Leichtathletik	Kinder 5 - 8	LA01		Die	15,00	16,00	Sportplatz Beethovenstr	Meyer-Hasselhorn,	nach Osterferien
Leichtathletik	Kinder 9 - 11	LA02		Die	16,00	17,00	Sportplatz Beethovenstr	Meyer-Hasselhorn,	nach Osterferien
Leichtathletik	Jugend ab 12	LA03		Die	17,00	18,00	Sportplatz Beethovenstr	Kraft, Claas	nach Osterferien
Leichtathletik	Kinder 5 - 8	LA01-2		Frei	17,00	18,00	Sportplatz Beethovenstr	Meyer-Hasselhorn,	nach Osterferien
Leichtathletik	Kinder 9 - 11	LA02-2		Frei	18,00	19,00	Sportplatz Beethovenstr	Meyer-Hasselhorn,	nach Osterferien
Leichtathletik	Jugend ab 12	LA03-2		Frei	18,00	20,00	Sportplatz Beethovenstr	Jörgens, Thorsten	nach Osterferien
Leichtathletik									
Leichtathletik	Kinder 5 - 8	LA01		Die	15,00	16,00	GS Oestringfelde	Meyer-Hasselhorn,	nach Herbstferien
Leichtathletik	Kinder 9 - 11	LA02		Die	16,00	17,00	GS Oestringfelde	Meyer-Hasselhorn,	nach Herbstferien
Leichtathletik	Jugend ab 12	LA03		Die	17,00	18,30	Sportplatz Beethovenstr	Kraft, Claas	nach Herbstferien
Leichtathletik	Kinder 5 - 8	LA01-2		Frei	14,30	15,30	Sporthalle 1/2	Meyer-Hasselhorn,	nach Herbstferien
Leichtathletik	Kinder 9 - 11	LA02-2		Frei	15,30	16,30	Sporthalle 1/2	Meyer-Hasselhorn,	nach Herbstferien
Leichtathletik	Jugend ab 12	LA03-2		Frei	16,30	18,30	Sporthalle 1/2	Jörgens, Thorsten	nach Herbstferien
Triathlon									
Triathlon	Erwachsene	TR01		Mon	18,00	19,30	Nautimo Wilhelmshaven	Eilers, Cord	Schwimmtraining
Triathlon	Erwachsene	TR01		Die	17,00	19,00	Sportplatz Beethovenstr	Kraft, Claas	Lauftraining
Triathlon	Erwachsene	TR01		So	10,00	12,00	Treff TuS-Parkplatz	Eilers, Cord	Radtraining
Geräte-Fitness									
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT02	Z05	Mon	9,30	11,30	Fitnessraum	Janßen, Anke	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT02	Z05	Mon	18,00	20,00	Fitnessraum	Zeit, Petra	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT04	Z05	Mitt	9,30	11,30	Fitnessraum	Bergers, Hermann	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT04	Z05	Mitt	17,00	19,00	Fitnessraum	Zeit, Jürgen	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT04	Z05	Mitt	19,00	21,00	Fitnessraum	Pollmann, Lennart	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT06	Z05	Frei	9,30	11,30	Fitnessraum	Janßen, Anke	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT06	Z05	Frei	17,00	19,00	Fitnessraum	Freese, Björn	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT07	Z05	Sa	10,00	12,00	Fitnessraum	Müller, Jann	