



# Unser Sportprogramm

10.03.2021

Sportart/ Sportgruppe	Alter/ Hinweise	Grupp- Kenn.	Zu- sch lag	Üb- Tag	Übungszeiten von bis	Halle/ Übungsort	Übungs- leiter	Hinweis
<b>Turnen (Kinder)</b>								
Krabbelgruppe	1 - 2 Jahre	TKB02		Do	15,00 - 16,00	Sporthalle 1/2	Dausch, Gunda	
Eltern/Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	TKE07		Mo	14,45 - 15,45	Sporthalle 1	Dausch, Gunda	
Eltern/Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	TKE06		Mo	15,45 - 16,45	Sporthalle 1/2	Dausch, Gunda	
Allg. Kinderturnen	4 - 5 Jahre	TKA01		Di	15,00 - 16,00	Sporthalle 1/2	Dausch, Gunda	ab 8.9.20 (14-täg.)
Allg. Kinderturnen	6 - 7 Jahre	TKA13		Di	16,00 - 17,00	Sporthalle 1/2	Dausch, Gunda	ab 8.9.20 (14-täg.)
<b>Turnen (Geräte)</b>								
Gerätturnen Mädchen	5 - 10 Jahre	TGM04		Do	16,00 - 17,30	Sporthalle 1	Schulz, Fabienne	für Anfänger
Gerätturnen/TeamGym	8 - .. Jahre	TGM03		Mo	17,00 - 19,00	Sporthalle 1/2	Schulz, Fabienne	
Gerätturnen Mädchen	ab 8 Jahre	TGX03		Fr	16,30 - 18,00	Sporthalle 1	Dausch, Anika	
Gerätturnen/TeamGym	10 - 12 Jahre	TGM03		Do	17,15 - 18,45	Sporthalle 1	Schulz, Fabienne	
Gerätturnen/TeamGym	ab 13 Jahre	TGM03		Do	18,30 - 20,00	Sporthalle 1	Schulz, Fabienne	
Trampolinturnen	9 - 13 Jahre	TGT01		Mi	17,00 - 19,00	Sporthalle 2	Schüttele, Giulian	
<b>Turnen (Frauen)</b>								
Allg. Gymnastik	Frauen	TFG01		Mi	19,30 - 21,00	Gymnastikraum	Schaper, Rita	
Bauch, Beine, Po	Frauen	TFG06		Mi	17,30 - 18,30	Gymnastikraum	Minkner, Anke	
<b>Turnen (Männer)</b>								
Gerätturnen Männer	Männer	TMG01		Di	20,00 - 22,00	Sporthalle 1/2	Garbis, Michael	
Gymn./Spiele/Turnen	Männer	TMG02		Fr	20,00 - 22,00	Sporthalle 2	Janischik, Werner	
<b>Turnen (Tanz, Aerobic)</b>								
Tanzen	4 - 6 Jahre	TTJ04		Mi	15,15 - 16,15	Gymnastikraum	Dausch, Gunda	
Step-Aerobic, Bodystyling	Frauen	TTA02	Z02	Mo	18,30 - 19,30	Gymnastikraum	Wilken, Gesa	
Fröhlicher Tanzkreis	Frauen/Männer	TTS02		Mo	9,45 - 11,15	Gymnastikraum	Stieglitz, Frauke	ab 31.08.20
Zumba	Frauen/Männer	TTZ01	Z03	Mi	18,30 - 19,30	Gymnastikraum	König, Sonja	
<b>Turnen (Gesundheit)</b>								
Yoga	Frauen/Männer	TWY06	Z01	Fr	9,00 - 10,30	Gymnastikraum	Striowsky, Tomm	
Yoga	Frauen/Männer	TWY07	Z01	Mo	19,45 - 21,15	Gymnastikraum	Striowsky, Tomm	
Yoga	Frauen/Männer	TWY08	Z01	Mo	17,00 - 18,30	Gymnastikraum	Mrutzek, Sabine	
Wirbelsäulengymnastik	Frauen/Männer	TWW07		Di	9,15 - 10,15	Gymnastikraum	Schaper, Rita	ab Mitte Nov.
Wirbelsäulengymnastik	Frauen/Männer	TWW02		Di	10,30 - 11,30	Gymnastikraum	Schaper, Rita	ab Mitte Nov.
Wellfit Pilates	Frauen/Männer	TWP01	Z01	Do	19,15 - 20,15	Gymnastikraum	Klingberg, Ulrike	
Kräftigung mit Kleingeräten	Frauen/Männer	TWK01		Di	18,45 - 19,45	Sporthalle 1	Pollmann, Jörg	
60 Plus Gymnastik Sie+Er	Frauen/Männer	TWS01		Mi	9,45 - 11,15	Gymnastikraum	Wegner, Hiltrud	
Fitness und Spiel	Frau/Männ 50+	TWS03		Di	18,00 - 19,00	Sporthalle 2/Fitness	Albersmann, Petr	
<b>Fitness und Spiel</b>								
Fitness und Spiel	Männer	BAF01		Do	20,00 - 22,00	Sporthalle 1/2	Taddicken, Thilo	
<b>Basketball</b>								
Basketball	ab 16 Jahre + Er	BAB01		Mi	20,00 - 22,00	Sporthalle 1/2	Jürgensen, Holge	
Basketball	10-15 Jahre	BAB02		Mo	19,00 - 20,00	Sporthalle 1	Jürgensen, Holge	
Basketball	10-15 Jahre	BAB02-		Mi	19,00 - 20,30	Sporthalle 2	Jürgensen, Holge	
<b>Badminton</b>								
Badminton	Jugend	BAM03		Mi	17,00 - 19,00	Sporthalle 1	Kretz, Andreas	
Badminton	Erwachsene	BAM01		Mo	20,00 - 21,00	Sporthalle 1	Wermann, Heiko	
Badminton	Erwachsene	BAM02		Fr	20,00 - 22,00	Sporthalle 1	Wermann, Heiko	
<b>Tischtennis</b>								
Tischtennis	6 -11 Jahre	BAT06		Mi	16,30 - 19,00	GS Jungfernbusch	Garbis, Kris Matth	
Tischtennis	6 -11 Jahre	BAT01		Fr	16,00 - 18,00	GS Jungfernbusch	Lipinski , Georg	
Tischtennis	ab 11 Jahre	BAT07		Mi	19,00 - 22,00	GS Jungfernbusch	Bender, Horst	
Tischtennis	ab 11 Jahre	BAT02		Fr	18,00 - 21,00	GS Jungfernbusch	Lipinski, Georg	
Tischtennis	50 Plus	BAT04		Di	10,00 - 12,00	Sporthalle 1/2	Tretter, Rudolf	



# Unser Sportprogramm

10.03.2021

Sportart/ Sportgruppe	Alter/ Hinweise	Grupp- Kenn.	Zu- sch lag	Üb- Tag	Übungszeiten von bis	Halle/ Übungsort	Übungs- leiter	Hinweis
--------------------------	--------------------	-----------------	-------------------	------------	-------------------------	---------------------	-------------------	---------

## Selbstverteidigung

ESV (Effektive Selbstverteic	Erw./Jugendl.	KSV03	Z04	Di	19,00 - 21,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Hein.	
ESV (Effektive Selbstverteic	Erw./Jugendl.	KSV05	Z04	Do	16,00 - 18,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Hein.	für jedermann
ESV (Effektive Selbstverteic	Kinder/Jugend	KSV01	Z04	Fr	16,00 - 17,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Hein.	
ESV (Effektive Selbstverteic	Kinder/Jugend	KSV01-	Z04	Fr	17,00 - 18,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Hein.	
ESV (Effektive Selbstverteic	Kinder/Jugend	KSV02	Z04	Fr	18,00 - 19,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Hein.	
ESV (Effektive Selbstverteic	Erw./Jugendl.	KSV06	Z04	Fr	19,00 - 21,00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Hein.	

## Leichtathletik (ges.)

Leichtathletik	5 - 8 Jahre	LA01		Di	15,00 - 16,00	Sportplatz Beethov	Meyer-Hasselhorr	n. Osterferien
Leichtathletik	9 - 11 Jahre	LA02		Di	16,00 - 17,00	Sportplatz Beethov	Meyer-Hasselhorr	n. Osterferien
Leichtathletik	ab 12 Jahre	LA03		Di	17,00 - 18,30	Sportplatz Beethov	Kraft, Claas	n. Osterferien
Leichtathletik	5 - 8 Jahre	LA01-2		Fr	17,00 - 18,00	Sportplatz Beethov	Meyer-Hasselhorr	n. Osterferien
Leichtathletik	9 - 11 Jahre	LA02-2		Fr	18,00 - 19,00	Sportplatz Beethov	Meyer-Hasselhorr	n. Osterferien
Leichtathletik	ab 12 Jahre	LA03-2		Fr	18,00 - 20,00	Sportplatz Beethov	Jörgens, Thorster	n. Osterferien
Leichtathletik	5 - 8 Jahre	LA01		Di	15,00 - 16,00	GS Oestringfelde	Meyer-Hasselhorr	n. Herbstferien
Leichtathletik	9 - 11 Jahre	LA02		Di	16,00 - 17,00	GS Oestringfelde	Meyer-Hasselhorr	n. Herbstferien
Leichtathletik	ab 12 Jahre	LA03		Di	17,00 - 18,30	Sportplatz Beethov	Kraft, Claas	n. Herbstferien
Leichtathletik	5 - 8 Jahre	LA01-2		Fr	14,30 - 15,30	Sporthalle 1/2	Meyer-Hasselhorr	erst n. Herbstferien
Leichtathletik	9 - 11 Jahre	LA02-2		Fr	15,30 - 16,30	Sporthalle 1/2	Meyer-Hasselhorr	erst n. Herbstferien
Leichtathletik	ab 12 Jahre	LA03-2		Fr	18,00 - 20,00	Sporthalle 1/2	Jörgens, Thorster	n. Herbstferien

## Triathlon (ges.)

Triathlon	Erwachsene	TR01	Z06	Mo	19,30 - 20,30	AquaFit Schortens	Eilers, Cord	Schwimmen (n. Öffn. Aquafit)
Triathlon	Erwachsene	TR01	Z06	Di	17,00 - 19,00	Sportplatz Beethov	Kraft, Claas	Laufen
Triathlon	Erwachsene	TR01	Z06	So	10,00 - 12,00	Treff TuS-Parkplatz	Eilers, Cord	Radfahren

## Geräte-Fitness (ges.)

Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT02	Z05	Mo	9,30 - 11,30	Fitnessraum	Janßen, Anke	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT02-	Z05	Mo	18,00 - 20,00	Fitnessraum	Zeitz, Petra	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT04-	Z05	Mi	9,30 - 11,30	Fitnessraum	Bergers, Hermann	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT04-	Z05	Mi	17,00 - 19,00	Fitnessraum	Zeitz, Jürgen	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT06-	Z05	Fr	9,30 - 11,30	Fitnessraum	Janßen, Anke	
Geräte-Fitness	Erwachsene	GFT06	Z05	Fr	17,00 - 19,00	Fitnessraum	Pollmann, Leande	