



Unser Sportprogramm

05.10.2024

| Sportart / Sportgruppe | Alter / Hinweis | Grupp. Kenn. | Zu- schlag | Tag | Zeiten | Ort | Leitung | Bemerkung |
|-------------------------------|-------------------|--------------|------------|-----|-------------|---------------|-------------------|---------------------------------------|
| Turnen (Kinder) | | | | | | | | |
| Eltern-Kind-Turnen | 2-4 Jahre | TKE07 | - | Mo | 14:45-15:45 | Halle 1 | Dausch, Gunda | |
| Eltern-Kind-Turnen | 2-4 Jahre | TKE06 | - | Mo | 15:45-16:45 | Halle 1/2 | Dausch, Gunda | |
| Allg. Kinderturnen | 4-5 Jahre | TKA01 | - | Di | 15:00-16:00 | Halle 1/2 | Dausch, Gunda | |
| Allg. Kinderturnen | 6-7 Jahre | TKA13 | - | Di | 16:00-17:00 | Halle 1/2 | Dausch, Gunda | |
| Krabbelgruppe | 1-2 Jahre | TKB02 | - | Mi | 15:30-16:30 | Halle 1/2 | Dausch, Gunda | |
| Turnen (Geräte) | | | | | | | | |
| Geräteturnen TeamGym | 8-...Jahre | TGM03 | - | Mo | 17:00-19:00 | Halle 1/2 | Schulz, Fabienne | Aufnahmestopp |
| Show-Turnen | 8-18 Jahre | TGX05 | - | Di | 17:15-19:00 | Halle 2 | Schulz, Fabienne | Aufnahmestopp |
| Show-Turnen | ab 18 Jahre | TGX05 | - | Di | 18:00-20:00 | Halle 2 | Schulz, Fabienne | Aufnahmestopp |
| Geräteturnen Jungen | ab 5 Jahre | TGJ01 | - | Mi | 15:15-16:45 | Halle 2 | Binder, Elvira | |
| Trampolinturnen | 9-13Jahre | TGT01 | - | Mi | 17:00-19:00 | Halle 2 | Schütte, Giulian | aktuell Aufnahmestopp |
| Geräteturnen Mädchen | 5-10 Jahre | TGM04 | - | Do | 16:00-17:30 | Halle 1 | Schulz, Fabienne | für Neueinsteiger |
| Geräteturnen TeamGym | 10-12 Jahre | TGM03-1 | - | Do | 17:00-18:30 | Halle 1 | Schulz, Fabienne | Aufnahmestopp / P-Übungen Wettkämpfer |
| Geräteturnen TeamGym | ab 13 Jahre | TGM03-2 | - | Do | 18:30-20:00 | Halle 1 | Schulz, Fabienne | Aufnahmestopp / LK Wettkämpfer |
| Geräteturnen Mädchen | ab 8 Jahre | TGX03 | - | Fr | 16:30-18:00 | Halle 1 | Dausch, Anika | |
| Show-Turnen | | TGX06 | - | Fr | 16:30-18:00 | Halle 2 | Schulz, Fabienne | Winter (nach Herbstferien bis Ostern) |
| Show-Turnen | | TGX06 | - | Fr | 18:00-20:00 | Halle 2 | Schulz, Fabienne | Sommer (nach Ostern bis Herbstferien) |
| Turnen (Frauen) | | | | | | | | |
| allg. Gymnastik | Frauen | TFG01 | - | Mi | 19:30-21:00 | Gymnastikraum | Engel, Traute | |
| Bauch, Beine, Po | Frauen | TFG06-1 | - | Sa | 09:00-10:00 | Gymnastikraum | Maushake, Pascal | zur Zeit kein Training |
| Turnen (Männer) | | | | | | | | |
| Fussballtennis | ab 16 Jahre | TMG01 | - | Di | 20:00-22:00 | Halle 1/2 | Roskamp, Falk | Frau + Mann |
| Turnen (Tanz, Aerobic) | | | | | | | | |
| Fröhlicher Tanzkreis | Frauen / Männer | TTS02 | - | Mo | 09:45-11:15 | Gymnastikraum | Stieglitz, Frauke | |
| Step-Aerobic, Bodystyling | Frauen | TTA02 | ZA02 | Mo | 18:30-19:30 | Gymnastikraum | Wilken, Gesa | |
| Tanzen | 4-6 Jahre | TTJ04 | - | Mi | 16:30-17:30 | Gymnastikraum | Dausch, Gunda | |
| Turnen (Gesundheit) | | | | | | | | |
| Sitzgymnastik | Frau. / Männ. 50+ | TWS03 | - | Mo | 15:15-16:15 | Halle 2 | Höffler, Irma | |
| Yoga | Frauen / Männer | TWY08 | ZA07 | Mo | 16:45-18:15 | Gymnastikraum | Mrutzek, Sabine | |
| Yoga | Frauen / Männer | TWY07 | ZA07 | Mo | 19:45-21:15 | Gymnastikraum | König, Sonja | |
| Wirbelsäulengymnastik | Frauen / Männer | TWW01 | - | Di | 09:15-10:15 | Gymnastikraum | König, Doris | |
| Yoga | Frauen / Männer | TWY09 | ZA07 | Di | 10:30-11:30 | Gymnastikraum | Reiß, Rainer | |
| Fitness und Spiel | Frau. / Männ. 50+ | TWS04 | ZA01 | Di | 17:00-18:00 | Fitnessraum | Ahls, Manuela | |
| Kräftigung mit Kleingeräten | Frauen / Männer | TWK01 | - | Di | 18:45-19:45 | Halle 1 | Pollmann, Jörg | |
| Wellfit Piales | Frauen / Männer | TWP01 | ZA01 | Mi | 08:30-09:30 | Gymnastikraum | Klingberg, Ulrike | |
| 60+ Gymnastik | Frauen / Männer | TWS01 | - | Mi | 09:45-10:45 | Gymnastikraum | Höffler, Irma | |
| 60+ Gymnastik | Frauen / Männer | TWS02 | - | Mi | 11:00-12:00 | Gymnastikraum | Höffler, Irma | |
| Yoga | Frauen / Männer | TWY06 | ZA07 | Fr | 09:00-10:30 | Gymnastikraum | König, Sonja | |
| Fitness und Spiel | | | | | | | | |
| Gehfußball | Frauen / Männer | BAF02 | - | Mo | 19:00-20:00 | Halle 1/2 | Walter, Michael | |
| Fitness und Spiel | Männer | BAF01 | - | Do | 20:00-22:00 | Halle 1/2 | Taddicken, Tilo | |
| Basketball | | | | | | | | |
| Basketball | ab 12 Jahre | BAB02-1 | - | Mi | 19:00-20:30 | Halle 2 | Jürgensen, Holger | gemischt |
| Basketball | ab 16 Jahre | BAB01 | - | Mi | 20:00-22:00 | Halle 1/2 | Jürgensen, Holger | gemischt |
| Badminton | | | | | | | | |
| Badminton | Erwachsene | BAM01 | - | Mo | 20:00-21:00 | Halle 1 | Wermann, Heiko | |



Unser Sportprogramm

05.10.2024

| Sportart / Sportgruppe | Alter / Hinweis | Grupp. Kenn. | Zu- schlag | Tag | Zeiten | Ort | Leitung | Bemerkung |
|-------------------------|-------------------|--------------|------------|-----|-------------|------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Badminton | Jugend | BAM03 | - | Mi | 17:00-19:00 | Halle 1 | Kretz, Andreas | |
| Badminton | Erwachsene | BAM02 | - | Fr | 20:00-22:00 | Halle 1 | Wermann, Heiko | |
| Tischtennis | | | | | | | | |
| Tischtennis | 50+ | BAT04 | - | Di | 10:00-12:00 | Halle 1/2 | Hinrichs, Walter | |
| Kampfkunst | | | | | | | | |
| Tai Chi | | KST1 | ZA03 | Di | 11:45-12:45 | Gymnastikraum | Reiß, Rainer | Soloform |
| Jiu Jitsu | | KSJ1 | ZA04 | Di | 16:30-17:45 | Gymnastikraum | Reiß, Rainer | ab Gelbgurt |
| ESV | Erw. / Jugendl. | KSV03 | ZA04 | Di | 19:00-21:00 | Gymnastikraum | Adolph, Karl-Heinz | |
| Jiu Jitsu | | KSJ2 | ZA04 | Mi | 16:30-17:45 | Jungfernbusch | Reiß, Rainer | Partnerübung |
| Karate | | KSK1 | ZA04 | Mi | 17:45-19:00 | Jungfernbusch | Reiß, Rainer | |
| Kickboxen | | KSK2 | ZA04 | Mi | 19:00-20:15 | Jungfernbusch | Reiß, Rainer | |
| MSK | | KSM1 | ZA04 | Mi | 20:15-21:30 | Jungfernbusch | Reiß, Rainer | |
| Tai Chi | | KST2 | ZA03 | Do | 11:15-12:15 | Gymnastikraum | Reiß, Rainer | |
| ESV | 4-6 Jahre | KSV05 | ZA04 | Do | 16:00-18:00 | Gymnastikraum | Adolph, Karl-Heinz | |
| Tai Chi | | KST3 | ZA03 | Fr | 11:00-12:00 | Gymnastikraum | Reiß, Rainer | Waffen |
| ESV | Kinder / Jugendl. | KSV01 | ZA04 | Fr | 16:00-17:00 | Gymnastikraum | Adolph, Karl-Heinz | |
| ESV | Kinder / Jugendl. | KSV01-1 | ZA04 | Fr | 17:00-18:00 | Gymnastikraum | Adolph, Karl-Heinz | |
| ESV | | KSV02 | ZA04 | Fr | 18:00-19:00 | Gymnastikraum | Adolph, Karl-Heinz | |
| ESV | | KSV06 | ZA04 | Fr | 19:00-21:00 | Gymnastikraum | Adolph, Karl-Heinz | |
| Leichtathletik | | | | | | | | |
| Leichtathletik (Winter) | 5-8 Jahre | LA01 | - | Di | 15:00-16:00 | GS Oestringfelde | Meyer-Hasselhorn, Beate | nach Herbstferien |
| Leichtathletik (Sommer) | 5-8 Jahre | LA01 | - | Di | 15:45-16:45 | Sportpl. Beethovenstr. | Kraft, Claas | nach Osterferien |
| Leichtathletik (Sommer) | 9-11 Jahre | LA02 | - | Di | 15:45-16:45 | Sportpl. Beethovenstr. | Kraft, Claas | nach Osterferien |
| Leichtathletik (Winter) | 9-11 Jahre | LA02 | - | Di | 16:00-17:00 | GS Oestringfelde | Meyer-Hasselhorn, Beate | nach Herbstferien |
| Leichtathletik (Sommer) | ab 12 Jahre | LA03 | - | Di | 17:00-18:30 | Sportpl. Beethovenstr. | Kraft, Claas | nach Osterferien |
| Leichtathletik (Winter) | ab 12 Jahre | LA03 | - | Di | 17:00-18:30 | Sportpl. Beethovenstr. | Kraft, Claas | nach Herbstferien |
| Leichtathletik (Winter) | 5-8 Jahre | LA01-2 | - | Fr | 14:30-15:30 | Halle 1/2 | Meyer-Hasselhorn, Beate | zur Zeit kein Training |
| Leichtathletik (Winter) | 9-11 Jahre | LA02-2 | - | Fr | 15:30-16:30 | Halle 1/2 | Meyer-Hasselhorn, Beate | zur Zeit kein Training |
| Leichtathletik (Sommer) | ab 12 Jahre | LA03-2 | - | Fr | 17:00-19:00 | Sportpl. Beethovenstr. | Hasselhorn, Luisa | nach Osterferien |
| Leichtathletik (Winter) | ab 12 Jahre | LA03-2 | - | Fr | 18:00-20:00 | Halle 1/2 | Hasselhorn, Luisa | nach Herbstferien |
| Triathlon | | | | | | | | |
| Triathlon | Erwachsene | TR01 | ZA06 | Mo | 19:30-20:30 | AquaFit | Bendler, Carsten | Schwimmen |
| Triathlon | Erwachsene | TR01 | ZA06 | Di | 17:00-19:00 | Sportpl. Beethovenstr. | Kraft, Claas | Laufen |
| Triathlon | Erwachsene | TR01 | ZA06 | So | 10:00-12:00 | TuS Parkplatz | Kraft, Claas | Radfahren findet z.Zt. nicht statt |
| Geräte-Fitness | | | | | | | | |
| Gerätefitness | Erwachsene | GFT02 | ZA05 | Mo | 09:00-11:00 | Fitnessraum | Janßen, Anke | |
| Gerätefitness | Erwachsene | GFT02-1 | ZA05 | Mo | 18:00-20:00 | Fitnessraum | Zeit, Petra | |
| Gerätefitness | Erwachsene | GFT04-2 | ZA05 | Mi | 09:00-11:00 | Fitnessraum | Eilers, Manfred | |
| Gerätefitness | Erwachsene | GFT04-1 | ZA05 | Mi | 17:00-19:00 | Fitnessraum | Zeit, Jürgen | |
| Gerätefitness | Erwachsene | GFT06-2 | ZA05 | Fr | 09:00-11:00 | Fitnessraum | Pollmann, Helmut | |