



Unser Sportprogramm

02.05.2026

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	8-...Jahre	TGM03	-	Mo	16:45-18:45	Halle 1/2	Schulz, Fabienne	Leistungsgruppe/Aufnahmestopp
Show-Turnen		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	9-13+ Jahre	TGT01	-	Mi	17:00-19:00	Halle 2	Schütte, Giulian	
Geräteturnen Mädchen	ab Jhrg. 2016	TGM04-1	-	Do	16:00-17:30	Halle 1	Binder, Elvira	Anfänger
Geräteturnen Mädchen	Jhrg. 2017 - 2021	TGM04-2	-	Do	16:00-17:30	Halle 2	Kallee, Meitje	Turnelfen
Geräteturnen	ab 8 Jahre	TGM03-1	-	Do	17:30-20:00	Halle 1	Schulz, Fabienne	Fortgeschrittene / Aufnahmestopp
Geräteturnen Mädchen	ab 8 Jahre	TGX03	-	Fr	16:00-17:30	Halle 1/2	Dausch, Anika	Sporthalle 1 oder 2
Show-Turnen		TGX06	-	Fr	16:00-18:00	Halle 2	Schulz, Fabienne	
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	Z02	Mo	18:30-19:30	Gymnastikraum	Wilken, Gesa	
Tanzen	4-6 Jahre	TTJ04	-	Mi	16:30-17:30	Gymnastikraum	Dausch, Gunda	
Turnen (Gesundheit)								
Hockergymnastik	Frau. / Männ. 50+	TWS03	-	Mo	15:15-16:15	Halle 2	Höffler, Irma	
Yoga	Frauen / Männer	TWY08	Z07	Mo	16:45-18:15	Gymnastikraum	Mrutzek, Sabine	aktuell Aufnahmestopp
Yoga	Frauen / Männer	TWY07	Z07	Mo	19:45-21:15	Gymnastikraum	König, Doris	
Wirbelsäulengymnastik	Frauen / Männer	TWW01	-	Di	09:15-10:15	Gymnastikraum	König, Doris	
Yoga	Frauen / Männer	TWY09	Z07	Di	10:30-11:30	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	
Fitness und Spiel	Frau. / Männ. 50+	TWS04	Z01	Di	17:00-18:00	Fitnessraum	Ahlf, Manuela	
Kräftigung mit Kleingeräten	Frauen / Männer	TWK01	-	Di	18:45-19:45	Halle 1	Pollmann, Jörg	
Wellfit Piates	Frauen / Männer	TWP01	Z01	Mi	08:30-09:30	Gymnastikraum	nicht besetzt,	zur Zeit kein Training
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	Z07	Fr	09:00-10:30	Gymnastikraum	König, Doris	
Fitness und Spiel								
Gehfußball	Frauen / Männer	BAF02	-	Mo	18:45-20:00	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	Würl, Vanessa	
Badminton	Jugend	BAM03	-	Mi	17:00-19:00	Halle 1	Harms, Jesper	
Badminton	Erwachsene	BAM02	-	Fr	20:00-22:00	Halle 1	Würl, Vanessa	



Unser Sportprogramm

02.05.2026

Sportart / Sportgruppe	Alter / Hinweis	Grupp. Kenn.	Zu- schlag	Tag	Zeiten	Ort	Leitung	Bemerkung
Tischtennis								
Tischtennis	50+	BAT04	-	Di	10:00-12:00	Halle 1/2	Hinrichs, Walter	
Bogenschießen								
Bogenschießen		BOS01	-	Di	18:00-19:00	Außengelände	Henke, Stefan	Anfängerkurs
Bogenschießen		BOS01	-	Di	19:00-20:30	Außengelände	Henke, Stefan	Sommer
Bogenschießen		BOS01	-	Di	19:30-21:00	GS Oestringfelde	Henke, Stefan	Winter
Kampfkunst								
Tai Chi	8-80 Jahre	KST1	Z03	Di	11:45-12:45	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	Soloform
Jiu Jitsu	ab 6 Jahre	KSJ1	Z04	Di	16:30-17:45	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	ab Gelbgurt
Karate	8-60 Jahre	KSK1	Z04	Di	17:45-19:00	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	nur in den Ferien
ESV	Erw. / Jugendl.	KSV03	Z04	Di	19:00-21:00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
Kickboxen	14-60 Jahre	KSK2	Z04	Di	19:00-20:15	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	nur in den Ferien
MSK	14-60 Jahre	KSM1	Z04	Di	20:15-21:30	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	nur in den Ferien
Jiu Jitsu	ab 6 Jahre	KSJ2	Z04	Mi	16:30-17:45	Jungfernbusch	Reiß, Rainer	nicht in den Ferien
Karate	8-60 Jahre	KSK1	Z04	Mi	17:45-19:00	Jungfernbusch	Reiß, Rainer	nicht in den Ferien
Kickboxen	14-60 Jahre	KSK2	Z04	Mi	19:00-20:15	Jungfernbusch	Reiß, Rainer	nicht in den Ferien
MSK	14-60 Jahre	KSM1	Z04	Mi	20:15-21:30	Jungfernbusch	Reiß, Rainer	nicht in den Ferien
Tai Chi	8-80 Jahre	KST2	Z03	Do	11:15-12:15	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	
ESV	4-6 Jahre	KSV05	Z04	Do	16:00-18:00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
Tai Chi	8-80 Jahre	KST3	Z03	Fr	11:00-12:00	Gymnastikraum	Reiß, Rainer	Waffen
ESV	Kinder / Jugendl.	KSV01	Z04	Fr	16:00-17:00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV	Kinder / Jugendl.	KSV01-1	Z04	Fr	17:00-18:00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV		KSV02	Z04	Fr	18:00-19:00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
ESV		KSV06	Z04	Fr	19:00-21:00	Gymnastikraum	Adolph, Karl-Heinz	
Leichtathletik								
Leichtathletik (Sommer)	5-8 Jahre	LA01	-	Di	15:30-16:30	Sportpl. Beethovenstr.	Kraft, Claas	nach Osterferien
Leichtathletik (Winter)	5-8 Jahre	LA01	-	Di	15:30-16:30	GS Oestringfelde	Kraft, Claas	nach Herbstferien
Leichtathletik (Sommer)	9-11 Jahre	LA02	-	Di	16:00-17:00	Sportpl. Beethovenstr.	Kraft, Claas	nach Osterferien
Leichtathletik (Winter)	9-11 Jahre	LA02	-	Di	16:00-17:00	GS Oestringfelde	Kraft, Claas	nach Herbstferien
Leichtathletik (Sommer)	ab 12 Jahre	LA03-1	-	Di	17:00-18:30	Sportpl. Beethovenstr.	Kraft, Claas	nach Osterferien
Leichtathletik (Winter)	ab 12 Jahre	LA03-1	-	Di	17:00-18:30	GS Oestringfelde	Kraft, Claas	nach Herbstferien
Leichtathletik (Winter)	ab 12 Jahre	LA03-2	-	Di	17:00-18:30	Sportpl. Beethovenstr.	Menne, Jörn	nach Herbstferien Lauftraining
Leichtathletik (Sommer)	ab 12 Jahre	LA03-2	-	Di	17:00-18:30	Sportpl. Beethovenstr.	Menne, Jörn	nach Osterferien Lauftraining
Leichtathletik (Sommer)	ab 12 Jahre	LA03-3	-	Fr	17:00-19:00	Sportpl. Beethovenstr.	Jörgens, Sander	nach Osterferien
Leichtathletik (Sommer)	ab 12 Jahre	LA03-4	-	Fr	17:00-19:00	Sportpl. Beethovenstr.	Menne, Jörn	nach Osterferien Lauftraining
Leichtathletik (Winter)	ab 12 Jahre	LA03-5	-	Fr	17:30-20:00	Halle 1/2	Menne, Jörn	nach Herbstferien Lauftraining
Leichtathletik (Winter)	ab 12 Jahre	LA03-3	-	Fr	18:00-20:00	Halle 1/2	Jörgens, Sander	nach Herbstferien
Leichtathletik (Winter)	ab 12 Jahre	LA03-4	-	Fr	18:00-20:00	Halle 1/2	Menne, Jörn	nach Herbstferien Lauftraining
Leichtathletik (Sommer)	ab 12 Jahre	LA03-6	-	Sa	08:00-10:00	Sportpl. Beethovenstr.	Dessi, Sascha	nach Osterferien Lauftraining
Triathlon								
Triathlon	Erwachsene	TR01	Z06	Mo	19:30-20:30	AquaFit	Bendler, Carsten	Schwimmen
Triathlon	Erwachsene	TR01	Z06	Di	17:00-19:00	Sportpl. Beethovenstr.	Kraft, Claas	Laufen
Triathlon	Erwachsene	TR01	Z06	So	10:00-12:00	TuS Parkplatz	Kraft, Claas	Radfahren findet z.Zt. nicht statt
Geräte-Fitness								
Gerätefitness	Erwachsene	GFT02	Z05	Mo	09:00-11:00	Fitnessraum	Eilers, Manfred	
Gerätefitness	Erwachsene	GFT02-1	Z05	Mo	18:00-20:00	Fitnessraum	Zeit, Petra	
Gerätefitness	Erwachsene	GFT04-2	Z05	Mi	09:00-11:00	Fitnessraum	Janßen, Anke	



Unser Sportprogramm

02.05.2026

Sportart / Sportgruppe	Alter / Hinweis	Grupp. Kenn.	Zu- schlag	Tag	Zeiten	Ort	Leitung	Bemerkung
Gerätefitness	Erwachsene	GFT04-1	Z05	Mi	17:00-19:00	Fitnessraum	Zeit, Jürgen	
Gerätefitness	Erwachsene	GFT06-2	Z05	Fr	09:00-11:00	Fitnessraum	Pollmann, Helmut	