

Oktober 2018

# TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

Oktober 2018

<b>Eltern-Kind</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Krabbelturnen</b> (bis 18 Monate)	Jennifer Walterscheid	Familienzentrum St. Anna	14.30-15.30						
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Minis (1,5-4 Jahre) Midis (2-4 Jahre)	Susanne Gerlach	Zeppelinstraße		09.55-10.55 14.45-15.45					
<b>Purzelzwerge</b> Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	Kristin Brüning Isabel Werth Isabel Werth	Udetstraße						15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00	
<b>Mädchen &amp; Jungen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kleinkinderturnen</b> 4-6 Jahre	Sonja Kretschmer Marie Weigmann, Carl Stromann, Katharina Schrader	Udetstraße	16.00-17.30						
<b>Kleinkinderturnen</b> 4-5 Jahre 5-6 Jahre	Marion Roos Sylvia Lenz Leif Dreeser	Udetstraße Udetstraße		16.00-17.00 17.00-18.00					
<b>ZUMBA® für alle (Jugend)</b>	Juliane Jordan	Udetstraße		18.00-19.00		18.30-19.30	18.00-19.00 19.00-20.00		
<b>Mädchen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mädchenturnen</b> 6-8 Jahre	Marion Roos Sylvia Lenz	Zeppelinstraße	15.00-16.30						
<b>Mädchenturnen</b> 8-10 Jahre	Marion Roos Sylvia Lenz	Zeppelinstraße	16.30-18.00						
<b>Mädchenturnen</b> ab 10 Jahre	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri	Udetstraße Marie Weigmann	17.30-19.00						

<b>Mädchen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Leistungsturnerinnen</b> 6-10 Jahre	Jennifer Zimmermann Nadine Koch, Aylin Achtermeyer Leonie Zimmermann, Anna Hinterkeuser	Zeppelinstraße							
									15.30-18.00 <b>Zur Zeit voll belegt. Daher führen wir eine Warteliste!</b>
<b>Leistungsturnerinnen</b> ab 10 Jahre	Sabine Lichtenberg Aylin Achtermeyer	BPOL Halle 2							
									18.00-20.15 <b>Zur Zeit voll belegt. Daher führen wir eine Warteliste!</b> <b>(** Voranmeldung erforderlich!)</b>
<b>Wettkampfturnerinnen</b>	Nadine Koch Jennifer Zimmermann.	Zeppelinstraße <i>Miriam Worst</i>							
									(Nach den Osterferien bis Herbstferien) 09.30-12.00 (Nach den Herbstferien bis Osterferien) 14.00-16.00
<b>Turnerinnen</b> ab 13 Jahre	Nadine Koch Victoria Urbach	Zeppelinstraße							18.00-20.00
<b>Jungen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Jungenturnen</b> 6-8 Jahre	<a href="#">Thorsten Peters</a> Paul Stromann, Leif Dreeser, Paul Jacob, Carl Stromann, Benedict Fabiszisky (im Wechsel)	Zeppelinstraße							16.00-17.30
<b>Jungenturnen</b> 9-14 Jahre	<a href="#">Thorsten Peters</a> Paul Stromann, Leif Dreeser, Paul Jacob, Carl Stromann, Benedict Fabiszisky (im Wechsel)	Zeppelinstraße							17.30-19.00
<b>Jungenturnen</b> leistungsorientiert, ab 12 Jahre	<a href="#">Thorsten Peters</a> <a href="#">Tim Franz</a>	Zeppelinstraße							18.30-20.15
<b>Frauen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Fit ab 70</b> <i>Hockergymnastik, Tanz &amp; Spiel</i>	Helga Kohn Ute Korte, Ulrike Nordstern	Zeppelinstraße							15.00-16.30
<b>Frauen</b> <i>Rückenschonende Problemzonengymnastik mit Handgeräten</i>	Sigrid Fitter	Zeppelinstraße							20.15-21.45
<b>Fitness für Frauen</b> <i>Rückenschonende Gymnastik, Tanz</i>	Helga Kohn	Zeppelinstraße							08.30-10.00
<b>Frauen 40+</b> <i>Fitness</i>	Irene Hildebrandt	Udetstraße							20.15-21.45
<b>Frauen 45+</b> <i>Fitness-Muskelaufbau-Entspannung</i>	Renate Heck	Udetstraße							19.00-20.00
<b>Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim UL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)</b>									

<b>Frauen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frauen 55+</b> <i>Fit und gesund</i>	Helga Kohn Ute Korte	Zeppelinstraße		15.45-17.15					
<b>STEP mit Pep - Bodyworkout</b>	Josephine Pigulla	Udetstraße	19.00-20.30						
<b>Präventives Beckenbodentraining</b>	Tamara Behnke	Familienzentrum Menschenkinder					17:30-18:30 <i>(Auch in den Ferien!)</i>		
<b>Männer</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Männersport 40+</b> <i>Fitness &amp; Gymnastik</i>	Reinhold Sander	Zeppelinstraße		20.15-22.00	<b>Voll belegt! Wir führen eine <i>Warteliste!</i></b>				
<b>Jedermann-Turnen</b>	Hugo Schlichenmeier	BPOL Halle 2 **		20:00-22:00	<i>(** Voranmeldung erforderlich!)</i>				
<b>Seniorenturnen 65+</b>	Werner Kopitz	Udetstraße			17.00-19.00				
<b>Frauen &amp; Männer</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Gymnastik</b>	Waltraud Lenske	Zeppelinstraße	19.00-20.15	<b>Voll belegt! Wir führen eine <i>Warteliste!</i></b>					
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Reinhold Sander	BPOL Halle 2 **	19.00-20.15	<i>(** Voranmeldung erforderlich!)</i>					
<b>Er &amp; Sie 50+</b>	Helga Kohn	Zeppelinstraße		17.30-18.30					
<b>Fitness</b>	Iris Reimann	Udetstraße		19.00-20.15					
<b>ZUMBA® für alle</b>	Juliane Jordan	Udetstraße		18.00-19.00		18.30-19.30	18.00-19.00 19.00-20.00		
<b>Hatha-Yoga</b>	Marion Petersen	Waldorfschule			17.00-18.00				
<b>Hatha-Yoga</b>	Isabel Werth Isabel Werth	BPOL Geb.31, Raum 9 ( <i>** Voranmeldung erforderlich!</i> ) Gymnastikhalle Sportzentrum West		18.15-19.15 <i>(seit März 18)</i>	<del>18.15-19.15</del>	09.45-10.45		11.30-12.30	
<b>Kali - Selbstverteidigung</b>	Jan Kok	Udetstraße		<b>NEU !! AB 24.11.2018</b>	20.00-22.00				
<b>www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de</b>									

<b>Badminton</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Mixed - Freizeitgruppe</b>	Matthias Hoder	BPOL Halle 2 **	20:15-21:30 (** Voranmeldung erforderlich!)							
<b>Volleyball</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Damen - Bezirksliga 3</b>	<a href="#">Mirco Weyden</a>	SZ Niederpleis/H.6 RSG - Halle 3	18:30-20:30		18.00-20.00					
<b>Mixed I - Landesliga 4</b>	<a href="#">Ronald von Rekowski</a>	Zeppelinstraße					20.00-22.00			
<b>Mixed II - Kreisliga</b>	<a href="#">Jürgen Vollmöller</a>	Zeppelinstraße					20.00-22.00			
<b>Mixed III - Kreisklasse</b>	<a href="#">Jürgen Vollmöller</a>	Zeppelinstraße					18.00-20.00			
<b>Volleyballspieltreff</b>	<a href="#">Tamara Behnke</a>	Zeppelinstraße					19.00-22.00			
<b>Outdoorangebote</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Boule / Pétanque</b>	Wolfgang Nelius	Sportplatz Hangelar	15.00-17.00					15.00-17.00		
<b>Leichtathletik- &amp; Sportabzeichen-Treff für Jedermann</b>	Dorothea Krombholz Andreas Müller Maria Königsfeld Hugo Schlichenmeyer	Sportplatz Hangelar	18.00-19.30 (Nach Ostern bis Herbstferien)							
<b>Nordic Walking-Treff</b>	Josephine Pigulla	OGGS Pleiser Wald (Parkplatz)	16.00-17:30							
<b>Walking-Treff</b>	Josephine Pigulla	Sportplatz Hangelar (Parkplatz)	17.00-18.00							
<b>Wandern</b> ☞	<a href="#">Maria &amp; Michael Feldhaus u.a.</a>	Haus der Nachbarschaft oder ÖPNV Hangelar Mitte					Monatlich im Wechsel			
<i>Termine siehe Publikationen Geschäftsstelle, Schaukästen, Zeitungen und <a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a> -&gt; Wandern</i>										

**\*\* Bei Angeboten in der Bundespolizei (BPOL) melden Sie sich bitte vorher bei der betreffenden Übungsleitung zwecks Sicherheitsüberprüfung durch die BPOL und Eintrag in die Teilnehmerliste an! Der Zutritt ist nur dann und nur in Verbindung mit einem amtlichen Ausweis möglich.**

**Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim UL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)**

**Präventionskurse** (Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich) Weitere Infos unter: [tvhangelar.de](http://tvhangelar.de) -> Kursangebote

	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rücken-fit</b>	<a href="#">Helga Kohn</a> <b>Info &amp; Anmeldung:</b>	Zeppelinstraße	<b>18.00-19.00</b>						
			<b>Tel.: 02241 / 29 198</b>	<i>(Kosten &amp; Kurszeiträume: Siehe Aushänge und Internet)</i>					



Die Kurse sind Pluspunkt Gesundheit & Sport Pro Gesundheit - zertifiziert & tragen das Siegel "Präventionsgeprüft". Sie sind damit von den Krankenkassen bezuschungsfähig!

**Rehasport** (In Kooperation durchgeführt vom Re(h)aktiv e.V. Königswinter) Weitere Infos unter: [tvhangelar.de](http://tvhangelar.de) -> Rehasport

<b>Verordnung erforderlich!</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Orthopädischer Rehasport</b>	<a href="#">Corinna Wagner</a> <b>Info &amp; Anmeldung:</b>	Gymnastikhalle Sportzentrum West	<b>10:00-10:45</b> <b>10:45-11:30</b>						
			<b>Tel.: 02223 / 78 79 705</b>	<i>(Genehmigte Rehasportverordnung erforderlich)</i>					
<b>Orthopädischer Rehasport</b>	<a href="#">Corinna Wagner</a> <b>Info &amp; Anmeldung:</b>	Waldorfschule				<b>16:00-16:45</b> <b>16:45-17:30</b>			
			<b>Tel.: 02223 / 78 79 705</b>	<i>(Genehmigte Rehasportverordnung erforderlich)</i>					

Der Re(h)aktiv e.V. ist in dieser Kooperation der Träger der Maßnahmen. Die fachliche Leitung der Angebote, sowie die Abrechnungsmodalitäten mit den Kostenträgern liegt in der Verantwortung des Re(h)aktiv e.V. **Info & Anmeldung bei unter Tel.: 02223 / 78 79 705 - E-Mail: [kontakt@rehaktiv-gesundheitssport.de](mailto:kontakt@rehaktiv-gesundheitssport.de)**

**[www.tvhangelar.de](http://www.tvhangelar.de) - Mit Spaß dabei! - [info@tvhangelar.de](mailto:info@tvhangelar.de)**