

**Übungsplan  
des  
TV Hangelar**

<b>Eltern-Kind</b>	<b>Übungsleiter/in</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Krabbelturnen</b> (bis 18 Monate)	<a href="#">Nischa Einhaus</a>	Familienzentrum St. Anna	14:30-16:00						<i>nur mit Anmeldung</i>
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Minis (1,5-4 Jahre)	<a href="#">Tina Kirchner</a>			09:55-10:55					
Midis (2-4 Jahre)	<a href="#">Sandra Braun</a>	Graf-Zeppelinstraße Viktoria Schrader, Dayana Richter-Bernburg		14:45-15:45					<i>nur mit Anmeldung</i>
<b>Purzelzwerge</b> Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	<a href="#">Heike Schwab</a> <a href="#">Anja Gerken</a>	Udetstraße Jens Gerken, Lotta Heilig					15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00		<i>nur mit Anmeldung</i> <i>nur mit Anmeldung</i> <i>nur mit Anmeldung</i>
<b>Krabbelzwerge</b> (6 bis 15 Monate)	<a href="#">Heike Schwab</a>	Sportzentrum St. Augustin Granthamallee 27		9:00 - 10:30					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
<b>Mädchen &amp; Jungen</b>	<b>Übungsleiter/in</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Kleinkinderturnen</b> 4 - 6 Jahre	<a href="#">Sonja Kretschmer</a>	Udetstraße Viktoria Schrader, Florian Kretschmer, Janina Kretschmer	16:00-17:30						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
<b>Kleinkinderturnen</b> 4 - 6 Jahre	<a href="#">Sylvia Lenz</a>	Udetstraße Leif Dreeser, Nika Franz, Carlos Franz		16:00-17:00					
4 - 6 Jahre		Udetstraße		17:00-18:00					
<b>Mädchen</b>	<b>Übungsleiter/in</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Mädchenturnen</b> 6-8 Jahre	<a href="#">Julia Franz, Anna Hörstrup</a>	Graf-Zeppelinstraße Sylvia Lenz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer, Marion Roos	15:00-16:30						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
<b>Mädchenturnen</b> 8-10 Jahre	<a href="#">Julia Franz, Anna Hörstrup</a>	Graf-Zeppelinstraße Sylvia Lenz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer, Marion Roos	16:30-18:00						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
<b>Mädchenturnen</b> ab 10 Jahre	<a href="#">Sonja Kretschmer</a>	Udetstraße Jasmin Nouri-Rüffer	17:30-19:00						<i>nur mit Anmeldung</i>
<b><a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a> - Mit Spaß dabei! - <a href="mailto:info@tvhangelar.de">info@tvhangelar.de</a></b>									

<b>Mädchen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Turnspaß für Mädchen</b> 10 - 14 Jahre	<a href="#">Katharina Schrader</a> Viktoria Schrader	Udetstraße				17:15-18:30			<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
<b>Leistungsturnerinnen</b> 5-10 Jahre	<a href="#">Aylin Achtermeyer</a> <a href="#">Nadine Koch</a> <a href="#">Jennifer Zimmermann</a>	Graf-Zeppelinstraße Klara Koch, Carina Dönnebrink, Mia Korte, Maja Gebauer			15:30-18:00				<i>nur mit Anmeldung</i>
<b>Leistungsturnerinnen</b> ab 10 Jahre	<a href="#">Sabine Lichtenberg</a> Nika Franz	BPOL-Halle 2		19:00-21:00					<i>nur mit Anmeldung</i>
<b>Wettkampfturnerinnen</b>	<a href="#">Nadine Koch</a> <a href="#">Jennifer Zimmermann</a> <a href="#">Aylin Achtermeyer</a>	Graf-Zeppelinstraße				(Nach den Osterferien bis Herbstferien)		09:30-12:00	(Nach den Herbstferien bis Osterferien) 13:30-16:00
<b>Turnerinnen</b> ab 13 Jahre	<a href="#">Nadine Koch</a> <a href="#">Jennifer Zimmermann</a> <a href="#">Aylin Achtermeyer</a>	Graf-Zeppelinstraße				18:00-20:00			
<b>Dancing Queens - Tänzerische Gvmnastik</b> 10 - 14 Jahre	<a href="#">Anastasia Morlok</a>	Udetstraße						12:00-13:30	
<b>Jungen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Jungenturnen</b> 6-8 Jahre	<a href="#">Leif Dreaser</a> Paul Jacob, Paul Stromann, Nils Dirksen, Florian Schüler, Vitus Niller	Graf-Zeppelinstraße					16:00-17:30		
<b>Jungenturnen</b> 9-12 Jahre	<a href="#">Leif Dreaser</a> Paul Jacob, Paul Stromann	Graf-Zeppelinstraße					17:30-19:00		
<b>Jungenturnen</b> leistungsorientiert, ab 12 Jahre	<a href="#">Paul Stromann</a>	Graf-Zeppelinstraße		18:30-20:00					
<b>Frauen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Fit ab 70</b> Hockergymnastik, Tanz & Spiel	<a href="#">Ute Korte</a> Ulrike Nordstern	Graf-Zeppelinstraße				15:00-16:30			
<b>Frauen 40+</b> Wirbelsäulengymnastik	<a href="#">Jürgen Hensel</a>	Graf-Zeppelinstraße	08:30-10:00						
<b>Fitness für Frauen ab 35</b> Bauch Beine Po mit Kreislauftraining	<a href="#">Daniela Krämer</a>	Udetstraße		20:15-21:45					
<b>Frauen 45+</b> Fitness-Muskelaufbau Entspannung	Ansprechpartner <a href="#">Dietmar Roos</a>	Udetstraße			18:30-19:30				

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

<b>Frauen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Showtanzgruppe</b>	<a href="#">Laura Faust</a>	Pfarrheim St. Anna		20:30-22:00					
<b>Frauen 60+</b> <i>Fit und gesund</i>	<a href="#">Ute Korte</a> Ursula Grothoff	Graf-Zeppelinstraße		15:45-17:15					
<b>STEP mit Pep</b> <i>Bodyworkout</i>	<a href="#">Josephine Pigulla</a>	Udetstraße	19:00-20:30						
<b>Präventives Beckenbodentraining</b>	<a href="#">Tamara Behnke</a>	Familienzentrum Menschenkinder					17:30-18:30	<i>nur mit Anmeldung</i>	
<b>Männer</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Männersport 40+</b> <i>Fitness &amp; Gymnastik</i>	<a href="#">Reinhold Sander</a>	Graf-Zeppelinstraße		20:00-22:00					
<b>Jedermann-Turnen</b>	<a href="#">Joachim Töter</a>	Graf-Zeppelinstraße				16:30-18:00		<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<b>Seniorenturnen 65+</b>	<a href="#">Herbert Heinze</a>	Udetstraße			17:00-18:30				
<b>Frauen &amp; Männer</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Fitness, Beweglichkeit</b>	<a href="#">Waltraud Lenske</a>	Graf-Zeppelinstraße	19:00-20:15						
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<a href="#">Reinhold Sander</a>	BPOL-Halle 2	19:00-20:00					<i>nur mit Anmeldung</i>	
<b>Er &amp; Sie 50+</b>	<a href="#">Gabi Kröniger</a>	Graf-Zeppelinstraße		17:15-18:30					
<b>Fitness</b>	<a href="#">Iris Reimann</a>	Udetstraße		19:00-20:15					
<b>Zumba für alle</b>	<a href="#">Juliane Jordan</a> Katharina Neeb, Jacqueline Seiler	Graf-Zeppelinstraße Udetstraße	18:00-19:00	18:00-19:00		18:30-19:30			
<b>Pilates</b>	<a href="#">Nicole Bahn-Dyas</a> <a href="#">Lukas Schwikart</a>	Haus der Nachbarschaft Pfarrheim St. Anna		19:30-20:30			10:00-11:00	<i>nur mit Anmeldung</i>	
<b>Yoga-Balance</b>	<a href="#">Anna Zajonz-Bielicki</a>	Udetstraße				16:00-17:15		<i>nur mit Anmeldung</i>	
<b>Entspannung für Körper und Geist</b>	<a href="#">Edith Sachsenweger</a>	Waldorfschule	17:00-18:30					<i>fällt aus gesundheitlichen Gründen z.Zt. aus</i>	
<b>Teamsport</b>	<a href="#">Paul Jacob</a> Leif Dreiser	Graf-Zeppelinstraße					19:00-20:30	<i>nur mit Anmeldung</i>	

[www.tvhangelar.de](http://www.tvhangelar.de) - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - [info@tvhangelar.de](mailto:info@tvhangelar.de)

<b>Badminton</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mixed - Freizeitgruppe</b>	<a href="#">Mathias Hoder</a> <a href="#">Matthias Kretschmer</a>	BPOL-Halle 2	20:00-21:30						<i>nur mit Anmeldung</i>
<b>Cali - Selbstverteidigung</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Cali - Selbstverteidigung</b>	<a href="#">Jan Kok</a>	Udetstraße			19:30-22:00				
<b>Volleyball</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mixed I - Bezirksliga</b>	<a href="#">Senta Haas</a>	Graf-Zeppelinstraße				20:00-22:00			
<b>Mixed II - Kreisliga</b>	<a href="#">Sandra Schwanke</a>	Graf-Zeppelinstraße			18:00-20:00				
<b>Hobby Mixed</b>	<a href="#">Tim Franz</a>	Graf-Zeppelinstraße			20:00-22:00				
<b>Outdoorangebote</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Boule / Pétanque</b>	<a href="#">Uwe Gawol</a> <a href="#">Frank Börner</a>	Sportplatz Hangelar		14:30-16:30		14:30-16:30		14:30-16:30	
<b>Leichtathletik- &amp; Sportabzeichen-Treff für Jedermann</b>	<a href="#">Hugo Schlichenmeier</a> <a href="#">Andreas Müller</a> <a href="#">Maria Königsfeld</a>	Sportplatz Hangelar		18:00-19:30 (Nach Ostern bis Herbstferien)					
<b>Wandern</b>	<a href="#">Maria &amp; Michael Feldhaus u.a.</a>			Parkplatz ÖPNV Hangelar Ost					Monatlich im Wechsel
<i>Termine siehe Publikationen Geschäftsstelle, Schaukästen, Zeitungen und <a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a> -&gt; Wandern</i>									
<b>** 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.</b>									
<b>Interesse? Bitte immer vorher bei den Übungsleitungen über E-Mail anmelden</b>									
<b><a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a> - Mit Spaß dabei! - <a href="mailto:info@tvhangelar.de">info@tvhangelar.de</a></b>									