

Februar 2019

TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

Februar 2019

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen <i>(bis 18 Monate)</i>	Jennifer Walterscheid	Familienzentrum St. Anna	14.30-15.30						
Eltern-Kind-Turnen Minis <i>(1,5-4 Jahre)</i> Midis <i>(2-4 Jahre)</i>	Susanne Gerlach	Zeppelinstraße		09.55-10.55					
				14.45-15.45	<i>Die Gruppe ist leider momentan voll ausgelastet!</i>				
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung <i>(1,5 bis einschließlich 3 Jahre)</i>	Kristin Brüning Isabel Werth Isabel Werth	Udetstraße					15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00		
Mädchen & Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kleinkinderturnen <i>4-6 Jahre</i>	Sonja Kretschmer <i>Marie Weigmann, Carl Stromann, Katharina Schrader, Benedikt Fabiszisky (im Wechsel)</i>	Udetstraße	16.00-17.30 Die Gruppe ist voll belegt. Wir führen eine Warteliste.						
Kleinkinderturnen <i>4-5 Jahre</i> <i>5-6 Jahre</i>	Marion Roos Sylvia Lenz Julia Franz, <i>Leif Dreeser, Benedikt Fabiszisky</i>	Udetstraße		16.00-17.00 17.00-18.00					
ZUMBA® für alle (Jugend)	Juliane Jordan	Udetstraße		18.00-19.00		18.30-19.30	18.00-19.00 19.00-20.00		
Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen <i>6-8 Jahre</i>	Marion Roos <i>Sylvia Lenz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Benedikt Fabiszisky</i>	Zeppelinstraße	15.00-16.30						
Mädchenturnen <i>8-10 Jahre</i>	Marion Roos <i>Sylvia Lenz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Benedikt Fabiszisky</i>	Zeppelinstraße	16.30-18.00						
Mädchenturnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri	Udetstraße <i>Marie Weigmann</i>	17.30-19.00						

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

Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frauen 55+ <i>Fit und gesund</i>	Helga Kohn Ute Korte, Ursula Grothoff	Zepelinstraße		15.45-17.15					
STEP mit Pep <i>Bodyworkout</i>	Josephine Pigulla	Udetstraße	19.00-20.30						
Präventives Beckenbodentraining	Tamara Behnke	Familienzentrum Menschenkinder					17:30-18:30	<i>(Auch in den Ferien!)</i>	
Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Männersport 40+ <i>Fitness & Gymnastik</i>	Reinhold Sander	Zepelinstraße			20.15-22.00	Voll belegt! Wir führen eine <i>Warteliste!</i>			
Jedermann-Turnen	Hugo Schlichenmeier	BPOL Halle 2 **		20:00-22:00	<i>(** Voranmeldung erforderlich!)</i>				
Seniorenturnen 65+	Werner Kopitz	Udetstraße			17.00-19.00				
Frauen & Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gymnastik	Waltraud Lenske	Zepelinstraße	19.00-20.15	Voll belegt! Wir führen eine <i>Warteliste!</i>					
Wirbelsäulengymnastik	Reinhold Sander	BPOL Halle 2 **	19.00-20.15	<i>(** Voranmeldung erforderlich!)</i>					
Bewegen statt schonen	Helga Kohn	Zepelinstraße	18.00-19.00 Ab 18. März 2018						
Er & Sie 50+	Helga Kohn	Zepelinstraße		17.30-18.30					
Fitness	Iris Reimann	Udetstraße		19.00-20.15					
ZUMBA® für alle	Juliane Jordan	Udetstraße		18.00-19.00		18.30-19.30	18.00-19.00 19.00-20.00		
Hatha-Yoga	Marion Petersen Isabel Werth N.N.	Waldorfschule Gymnastikhalle Sportzentrum West BPOL Geb.31, Raum 9 (<i>** Voranmeldung erforderlich!</i>)		18.00-19.00	17.00-18.00			11.30-12.30	
Cali - Selbstverteidigung	Jan Kok	Udetstraße			20.00-22.00				
www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de									

Badminton	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Mixed - Freizeitgruppe	Mathias Hoder	BPOL Halle 2 **	20:15-21:30 (** Voranmeldung erforderlich!)							
Volleyball	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Damen - Bezirksliga 3	Mirco Weyden	SZ Niederpleis/H.6 RSG - Halle 3	18:30-20:30		18.00-20.00					
Mixed I - Landesliga 4	Ronald von Rekowski	Zeppeleinstraße						20.00-22.00		
Mixed II - Kreisliga	Jürgen Vollmöller	Zeppeleinstraße						20.00-22.00		
Mixed III - Kreisklasse	Jürgen Vollmöller	Zeppeleinstraße						18.00-20.00		
Volleyballspieltreff	Tamara Behnke	Zeppeleinstraße						19.00-22.00		
Outdoorangebote	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Boule / Pétanque	Wolfgang Nelius	Sportplatz Hangelar	15.00-17.00		15.00-17.00					
Leichtathletik- & Sportabzeichen-Treff für Jedermann	Dorothea Krombholz Andreas Müller Maria Königsfeld Hugo Schlichenmeyer	Sportplatz Hangelar	18.00-19.30 (Nach Ostern bis Herbstferien)							
Lauftreff	Peter Udelhoven	Sportplatz Hangelar (Parkplatz)	18.00-19.30	NEU !!	18.00-19.30 ab 12./14. März 2019					
Nordic Walking-Treff	Josephine Pigulla	OGGS Pleiser Wald (Parkplatz)	16.00-17:30							
Walking-Treff	Josephine Pigulla	Sportplatz Hangelar (Parkplatz)	17.00-18.00							
Wandern ☞	Maria & Michael Feldhaus u.a.	Haus der Nachbarschaft oder ÖPNV Hangelar Mitte					Monatlich im Wechsel			
<i>Termine siehe Publikationen Geschäftsstelle, Schaukästen, Zeitungen und www.tvhangelar.de -> 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)										

