

August 2019

TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

August 2019

| Eltern-Kind | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------|------------|---|---------|--|
| Krabbelturnen (bis 18 Monate) | Jennifer Walterscheid | Familienzentrum St. Anna | 14:30-15:15 15:15-16:00 | | | | | | |
| | | | | | | | | | <i>Beide Gruppen sind voll belegt. Wir führen eine Warteliste!</i> |
| Eltern-Kind-Turnen Minis (1,5-4 Jahre) Midis (2-4 Jahre) | Susanne Gerlach | Zeppelinstraße | | 09:55-10:55 14:45-15:45 | | | | | |
| | | | | | | | | | <i>Die Gruppe ist voll belegt. Wir führen eine Warteliste!</i> |
| Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre) | Heike Schwab Katrin Lindemann Anna Hörstrup | Udetstraße | | | | | 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 | | <i>Gruppen sind voll belegt. Wir führen eine Warteliste!</i> |
| Mädchen & Jungen | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Kleinkinderturnen 4-6 Jahre | Sonja Kretschmer Carl Stromann, Katharina Schrader, Benedikt Fabiszisky (im Wechsel) | Udetstraße | 16:00-17:30 | | | | | | |
| | | | | | | | | | <i>Die Gruppe ist voll belegt. Wir führen eine Warteliste.</i> |
| Kleinkinderturnen 4-5 Jahre 5-6 Jahre | Marion Roos Sylvia Lenz Julia Franz Leif Dreeser, Benedikt Fabiszisky | Udetstraße | | 16:00-17:00 17:00-18:00 | | | | | |
| | | | | | | | | | <i>Beide Gruppen sind voll belegt. Wir führen eine Warteliste!</i> |
| Mädchen | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Mädchenturnen 6-8 Jahre | Marion Roos Sylvia Lenz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Carl Stromann | Zeppelinstraße | 15:00-16:30 | | | | | | |
| Mädchenturnen 8-10 Jahre | Marion Roos Sylvia Lenz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Carl Stromann | Zeppelinstraße | 16:30-18:00 | | | | | | |
| Mädchenturnen ab 10 Jahre | Sonja Kretschmer Jasmin Nouri | Udetstraße | 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 | Zeppelinstraße <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 | BPOL Halle 2 | | | | | | | |
| | | | | | | | | 18:00-20:15 Zur Zeit voll belegt. Daher führen wir eine Warteliste! <i>(** Voranmeldung erforderlich!)</i> | |
| Wettkampfturnerinnen | Nadine Koch Jennifer Zimmermann | Zeppelinstraße | | | | | (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 | Zeppelinstraße | | | | | 18:00-20:00 | | |
| Jungen | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Jungenturnen 6-8 Jahre | Thorsten Peters Carl Stromann | Zeppelinstraße <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 | Zeppelinstraße <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 | Zeppelinstraße | | | 18:30-20:15 | | | | |
| Frauen | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Fit ab 70 <i>Hockergymnastik, Tanz & Spiel</i> | Ute Korte Ulrike Nordstern | Zeppelinstraße | | | | | 15:00-16:30 | | |
| Frauen <i>Rückenschonende Problemzonengymnastik mit Handgeräten</i> | Sigrid Fitter | Zeppelinstraße | 20:15-21:45 | | | | | | |
| Fitness für Frauen <i>Rückenschonende Gymnastik</i> | Sigrid Fitter | Zeppelinstraße | 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 | | | 18:30-19:30 | | | | |
| Showtanzgruppe | Laura Barann | Pfarrheim St. Anna | | 20:30-22:00 | | | | | |
| Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim ÜL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote) | | | | | | | | | |

| Frauen | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|---|---|---|-------------|--|---------------------------|---------|
| Frauen 60+ <i>Fit und gesund</i> | Ute Korte Ursula Grothoff | Zeppelinstraße | | 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 | Zeppelinstraße | | 20:15-22:00 | Voll belegt! Wir führen eine Warteliste! | | | | |
| Jedermann-Turnen | Hugo Schlichenmeier | BPOL Halle 2 ** | | 20:00-22:00 | (** Voranmeldung erforderlich!) | | | | |
| Seniorenturnen 65+ | Werner Kopitz | Udetstraße | | | 17:00-18:30 | | | | |
| Frauen & Männer | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| Gymnastik | Waltraud Lenke | Zeppelinstraße | 19:00-20:15 | Voll belegt! Wir führen eine Warteliste! | | | | | |
| Wirbelsäulengymnastik | Reinhold Sander | BPOL Halle 2 ** | 19:00-20:15 | (** Voranmeldung erforderlich!) | | | | | |
| Er & Sie 50+ | Renate Heck | Zeppelinstraße | | 17:15-18:30 | | | | | |
| Fitness | Iris Reimann | Udetstraße | | 19:00-20:15 | | | | | |
| ZUMBA® für alle | Juliane Jordan | Udetstraße | | 18:00-19:00 | | 17:30-18:30 | | | |
| | | Zeppelinstraße | 18:00-19:00 | | | 18:30-19:30 | | | |
| Hatha-Yoga | Marion Petersen | Waldorfschule | | 18:00-19:00 | 17:00-18:00 | | | | |
| | | Gymnastikhalle Sportzentrum West | | | | | 11:30-12:30 | <i>fällt zur Zeit aus</i> | |
| | | BPOL Geb.31, Raum 9 (**Voranmeldung erforderlich!) | | | | 09:45-10:45 | | <i>fällt zur Zeit aus</i> | |
| Gesundheitstraining | Daniela Krämer | Udetstraße | <i>kann zur Zeit leider nicht stattfinden</i> | | | | | | |
| Cali - Selbstverteidigung | Jan Kok | Udetstraße | | | 19:30-21:30 | | | | |
| 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 - Landesliga 2 | Mirco Weyden | SZ Niederpleis/H.6 RSG - Halle 3 | 18:30-20:30 | | 18:00-20:00 | | | | |
| Mixed I - Landesliga 2 | Ronald von Rekowski | Zeppelinstraße | | | | 20:00-22:00 | | | |
| Mixed II - Kreisklasse | Jürgen Vollmöller | Zeppelinstraße | | | 20:00-22:00 | | | | |
| Mixed III - Kreisklasse | Jürgen Vollmöller | Zeppelinstraße | | | 18:00-20:00 | | | | |
| Volleyballspieltreff | Tamara Behnke | Zeppelinstraße | | | | | 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 Kromholz Andreas Müller Maria Königsfeld Hugo Schlichenmeyer | Sportplatz Hangelar | 18:00-19:30 (Nach Ostern bis Herbstferien) | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | |

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

| Verordnung erforderlich! | Übungsleiter/in | Sportstätte | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------|-----------------|-------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|--------------------------|-----------------|-------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|---|--|-------------|--|--|--|
| Orthopädischer Rehasport | Corinna Wagner | Gymnastikhalle | | 10:00-10:45 | | | | | |
| | | Sportzentrum West | | 10:45-11:30 | | | | | |
| | Info & Anmeldung: | Tel.: 02223 / 78 79 705 | | (Genehmigte Rehasportverordnung erforderlich) | | | | | |
| Orthopädischer Rehasport | Corinna Wagner | Waldorfschule | | | | 16:00-16:45 | | | |
| | | | | | | 16:45-17:30 | | | |
| | Info & Anmeldung: | Tel.: 02223 / 78 79 705 | | (Genehmigte Rehasportverordnung erforderlich) | | | | | |

*Beide Gruppen sind voll belegt.
Wir führen eine Warteliste!*

*Beide Gruppen sind voll belegt.
Wir führen eine Warteliste!*

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**

www.tvhangelar.de - Mit Spaß dabei! - info@tvhangelar.de