

**Übungsplan
des
TV Hangelar**

August 2022

TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

August 2022

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen <i>(bis 18 Monate)</i>	Sandra Franz	Familienzentrum St. Anna	14:30-15:15 15:15-16:00						
Eltern-Kind-Turnen Minis <i>(1,5-4 Jahre)</i>	Dayana Richter-Bernburg			09:55-10:55					
Midis <i>(2-4 Jahre)</i>	Ulrike Könsgen Sandra Braun Viktoria Schwester	Zeppelinstraße		14:45-15:45					
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung <i>(1,5 bis einschließlich 3 Jahre)</i>	Heike Schwab Anja Gerken Jens Gerken	Udetstraße					15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00		
Krabbelzwerge Kleinkinder <i>(6 bis 15 Monate)</i>	Heike Schwab	Sportzentrum St. Augustin Granthamallee 27		9:00 - 10:30					
Mädchen & Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kleinkinderturnen <i>4 - 6 Jahre</i>	Sonja Kretschmer Viktoria Schrader	Udetstraße	16:00-17:30						
Kleinkinderturnen <i>4 - 6 Jahre</i>	Sylvia Lenz	Udetstraße		16:00-17:00					
<i>4 - 6 Jahre</i>	Leif Dreeser, Katharina Schrader, Nika Franz	Udetstraße		17:00-18:00					
Hobby-Horsing <i>8 - 14 Jahre</i>	Dewi Amongsari	Sportplatz Hangelar				15:00-16:00			<i>Anmeldung nur über Übungsleiter</i>
Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen <i>6-8 Jahre</i>	Marion Roos Sylvia Lenz, Julia Franz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer	Zeppelinstraße	15:00-16:30						<i>z.Zt. Aufnahmestopp, Kontakt mit Übungsli. aufnehmen</i>
Mädchenturnen <i>8-10 Jahre</i>	Marion Roos Sylvia Lenz, Julia Franz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer	Zeppelinstraße	16:30-18:00						<i>z.Zt. Aufnahmestopp, Kontakt mit Übungsli. aufnehmen</i>
Mädchenturnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri-Rüffer	Udetstraße	17:30-19:00						

Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit & Fun for Girls <i>10 - 14 Jahre</i>	Daniela Krämer	Udetstraße				17:30-18:30			
Leistungsturnerinnen <i>6-10 Jahre</i>	Aylin Achtermeyer Nadine Koch	Zeppelinstraße Ellen Mayer, Carina Dönnebrink, Mia Korte, Maja Gebauer			15:30-18:00				
Leistungsturnerinnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sabine Lichtenberg Yvonne Melzer	BPOL-Halle 2		19:00-20:30					
Wettkampfturnerinnen	Nadine Koch Jennifer Zimmermann Aylin Achtermeyer	Zeppelinstraße				(Nach den Osterferien bis Herbstferien) 09:30-12:00 (Nach den Herbstferien bis Osterferien) 13:30-16:00			
Turnerinnen <i>ab 13 Jahre</i>	Nadine Koch Jennifer Zimmermann Aylin Achtermeyer	Zeppelinstraße				18:00-20:00			
Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Jungenturnen <i>6-8 Jahre</i>	Paul Jacob Leif Dreeser, Paul Stromann, Nils Dirksen, Florian Schüler	Zeppelinstraße					16:00-17:30		
Jungenturnen <i>9-14 Jahre</i>	Paul Jacob Leif Dreeser, Paul Stromann	Zeppelinstraße					17:30-19:00		
Jungenturnen <i>leistungsorientiert, ab 12 Jahre</i>	Paul Stromann Leif Dreeser	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 40+ <i>Rückenschonende Gymnastik</i>	Rosi Papke	Zeppelinstraße	08:30-10:00						
Fitness für Frauen ab 35 <i>Bauch Beine Po mit Kreislauftraining</i>	Daniela Krämer	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 UL 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	Teilnahme nur nach Rücksprache mit Übungsleitung	
Hula - Hoop	Tina Kirchner	Zeppelinstraße	20:15-21:30					Für alle Altersgruppen, Anmeldung über Übungsleiter	
Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Männersport 40+ <i>Fitness & Gymnastik</i>	Reinhold Sander	Zeppelinstraße		20:15-22:00					
Jedermann-Turnen	Joachim Töter	Zeppelinstraße				16:30-18:00			
Seniorenturnen 65+	Herbert Heinze	Udetstraße			17:00-18:30				
Frauen & Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gymnastik	Waltraud Lenske	Zeppelinstraße	19:00-20:15						
Wirbelsäulengymnastik	Reinhold Sander	BPOL-Halle 2	19:00-20:00						
Er & Sie 50+	Gabi Kröniger	Zeppelinstraße		17:15-18:30					
Fitness	Iris Reimann	Udetstraße		19:00-20:15					
Zumba für alle	Juliane Jordan Katharina Neeb, Jacqueline Seiler	Zeppelinstraße Udetstraße	18:00-19:00	18:00-19:00		18:30-19:30			
Pilates	Nicole Bahn-Dyas	Haus der Nachbarschaft					10:00-11:00	nur mit Anmeldung!	
Pilates	Nicole Bahn-Dyas	Pfarrheim St. Anna		19:30-20:30				nur mit Anmeldung!	
Yoga-Balance	Anna Zajonz-Bielicki	Udetstraße				16:00-17:30			
Entspannung für Körper und Geist	Edith Sachsenweger	Waldorfschule	17:00-19:00						
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 Matthias Kretschmer	BPOL-Halle 2	20:00-21:30						
Cali - Selbstverteidigung	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Cali - Selbstverteidigung	Jan Kok	Udetstraße			19:30-21:30				
Volleyball	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mixed I - Landesliga 1	Senta Haas	Zeppelinstraße				20:00-22:00			
Mixed II - Kreisklasse	Christian Grotthaus	Zeppelinstraße			18:00-20:00				
Hobby Mixed	Tim Franz	Zeppelinstraße			20:00-22:00				
Outdoorangebote	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Boule / Pétanque	Wolfgang Nelius	Sportplatz Hangelar		14:30-16:30		14:30-16:30		14:30-16:30	
Leichtathletik- & Sportabzeichen-Treff für Jedermann	Hugo Schlichenmeier Andreas Müller Maria Königfeld	Sportplatz Hangelar		18:00-19:30 (Nach Ostern bis Herbstferien)					
Wandern	Maria & Michael Feldhaus u.a.			Parkplatz ÖPNV Hangelar Ost				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.									
Interesse? Bitte immer vorher bei den Übungsleitungen über E-Mail anmelden									
www.tvhangelar.de - Mit Spaß dabei! - info@tvhangelar.de									