

April 2019

TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

April 2019

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen (bis 18 Monate) (bis 18 Monate)	Jennifer Walterscheid	Familienzentrum St. Anna	14:30-15:15 15:15-16:00						
								ab 03.06.2019 (teilweise auch in den Ferien)	
Eltern-Kind-Turnen Minis (1,5-4 Jahre) Midis (2-4 Jahre)	Susanne Gerlach	Zeppelinstraße			09.55-10.55 14.45-15.45				
								Die Gruppe ist leider momentan voll ausgelastet!	
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	Kristin Brüning Katrin Lindemann Anna Hörstrup Isabel Werth	Udetstraße							
							15.00-16.00		
							16.00-17.00		Die beiden Gruppen sind voll belegt.
							17.00-18.00		Wir führen eine Warteliste!
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						
								Die Gruppe ist voll belegt. Wir führen eine Warteliste.	
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		Die Gruppe ist voll belegt. Wir führen eine Warteliste. Die Gruppe ist voll belegt. Wir führen eine Warteliste.
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 6-8 Jahre	Marion Roos Sylvia Lenz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Benedikt Fabiszisky	Zeppelinstraße	15.00-16.30						
Mädchenturnen 8-10 Jahre	Marion Roos Sylvia Lenz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Benedikt Fabiszisky	Zeppelinstraße	16.30-18.00						
Mädchenturnen ab 10 Jahre	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri	Udetstraße	17.30-19.00						
www.tvhangelar.de - Mit Spaß dabei! - info@tvhangelar.de									

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>							
Leistungsturnerinnen ab 10 Jahre	Sabine Lichtenberg	BPOL Halle 2							
Wettkampfturnerinnen	Nadine Koch Jennifer Zimmermann, <i>Miriam Worst</i>	Zepelinstraße					(Nach den Osterferien bis Herbstferien) (Nach den Herbstferien bis Osterferien)	09.30-12.00 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 <i>leistungsorientiert,</i> ab 12 Jahre	Thorsten Peters Tim Franz	Zepelinstraße							
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					18.30-19.30		

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 55+ <i>Fit und gesund</i>	Helga Kohn 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 <i>Voll belegt! Wir führen eine Warteliste!</i>				
Jedermann-Turnen	Hugo Schlichenmeier	BPOL Halle 2 **		20:00-22:00 (<i>** Voranmeldung erforderlich!</i>)					
Seniorenturnen 65+	Werner Kopitz	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 <i>Voll belegt! Wir führen eine Warteliste!</i>						
Wirbelsäulengymnastik	Reinhold Sander	BPOL Halle 2 **	19.00-20.15 (<i>** Voranmeldung erforderlich!</i>)						
Er & Sie 50+	Helga Kohn	Zeppelinstraße		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 Isabel Werth	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	<i>Voll belegt! Warteliste!</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)							
Lauftreff	Peter Udelhoven	Sportplatz Hangelar (Parkplatz)				18.00-19.30		NEU !!		
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			
Termine siehe Publikationen Geschäftsstelle, Schaukästen, Zeitungen und www.tvhangelar.de -> Wandern										
** 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 ÜL 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		<i>(Genehmigte Rehasportverordnung erforderlich)</i>					

Orthopädischer Rehasport	Corinna Wagner	Waldorfschule				16:00-16:45			
						16:45-17:30			
Info & Anmeldung:		Tel.: 02223 / 78 79 705		<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**

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