Übungsplan

des

TV Hangelar

Juni 2024 TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan Juni 2024

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen *(bis 18 Monate)*	Nischa Einhaus	Familienzentrum St. Anna	14:30-16:00					*nur mit Anmeldung*	
Eltern-Kind-Turnen Minis *(1,5-4 Jahre)*	Dayana Richter-Bernburg	Graf-Zeppelinstraße		09:55-10:55					
Midis *(2-4 Jahre)*	Sandra Braun Viktoria Schrader			14:45-15:45				*nur mit Anmeldung*	
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung *(1,5 bis einschließlich 3 Jahre)*	Heike Schwab	Udetstraße					15:00-16:00	*nur mit Anmeldung*	
							16:00-17:00	*nur mit Anmeldung*	
	Anja Gerken Jens Gerken, Lotta Heilig						17:00-18:00	*nur mit Anmeldung*	
Krabbelzwerge *(6 bis 15 Monate)*	Heike Schwab	Sportzentrum St.Augustin Granthamallee 27		9:00 - 10:30				*Warteliste,nur mit Anmeldung*	

Mädchen & Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kleinkinderturnen *4 - 6 Jahre*	Sonja Kretschmer Viktoria Schrader, Florian Kretschmer	Udetstraße	16:00-17:30					*Warteliste,nur mit Anmeldung*	
Kleinkinderturnen *4 - 6 Jahre*	Sylvia Lenz Leif Dreeser, Nika Franz, Jonah Nicolas	Udetstraße		16:00-17:00					
4 - 6 Jahre		Udetstraße		17:00-18:00					
Hobby-Horsing *8 - 14 Jahre*	Dewi Amongsari	Sportplatz Hangelar				15:00-16:00		*nur mit Anmeldung*	

Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen *6-8 Jahre*	Julia Franz, Anna Hörstrup Sylvia Lenz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer, Marion Roos	Graf-Zeppelinstraße	15:00-16:30					*Warteliste,nur mit Anmeldung*	
Mädchenturnen *8-10 Jahre*	Julia Franz, Anna Hörstrup Sylvia Lenz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer, Marion Roos	Graf-Zeppelinstraße	16:30-18:00					*Warteliste,nur mit Anmeldung*	
Mädchenturnen *ab 10 Jahre*	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri-Rüffer	Udetstraße	17:30-19:00					*nur mit Anmeldung*	

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

Juni 2024

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

Juni 2024

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

www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de

Juni 2024

Badminton	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mixed - Freizeitgruppe	Mathias Hoder Matthias Kretschmer	BPOL-Halle 2	20:00-21:30					*nur mit Anmeldung*	

Cali - Selbstverteidigung	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Cali - Selbstverteidigung	Jan Kok	Udetstraße			19:30-22:00				

Volleyball	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mixed I - *Bezirksliga*	Senta Haas	Graf-Zeppelinstraße				20:00-22:00			
Mixed II - *Kreisliga*	Sandra Schwanke	Graf-Zeppelinstraße			18:00-20:00				
Hobby Mixed	Tim Franz	Graf-Zeppelinstraße			20:00-22:00				

Outdoorangebote	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Boule / Pètanque	Uwe Gawol Frank Börner	Sportplatz Hangelar		14:30-16:30		14:30-16:30		14:30-16:30	
Leichtathletik- & Sportabzeichen-Treff *für Jedermann*	Hugo Schlichenmeier Andreas Müller Maria Königsfeld	Sportplatz Hangelar	18:00-19:30 *(Nach Ostern bis Herbstferien)*						
Wandern	Maria & Michael Feldhaus u.a.		Parkplatz ÖPNV Hangelar Ost					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.***

Interesse? Bitte immer vorher bei den Übungsleitungen über E-Mail anmelden

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

Juni 2024