

Bitte beachten:

Aufgrund der Corona - Schutzbestimmungen findet vorerst bis zum 31.01.2021
kein Sport statt.

Sobald bekannt ist, wie und wann es weitergeht werden wir darüber informieren.

Januar 2021

TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

Januar 2021

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen (bis 18 Monate)	Jennifer Walterscheid			14:30-15:15 15:15-16:00						
										<i>Bitte z.Zt. Kontakt mit der Übungsleiterin aufnehmen!</i>
Eltern-Kind-Turnen										
Minis (1,5-4 Jahre)	Susanne Gerlach	Zeppelinstraße	1		09:55-10:55					
Midis (2-4 Jahre)	Carla Jacob		1		14:45-15:45					<i>Die Gruppe ist voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
Purzelzwerge										
Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	Heike Schwab		1					15:00-16:00		<i>Gruppen sind voll belegt.</i>
	Katrin Lindemann	Udetstraße	2					16:00-17:00		<i>Die Übungsleiter führen eine Warteliste!</i>
			1					17:00-18:00		
Mädchen & Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kleinkinderturnen 4-6 Jahre	Sonja Kretschmer	Udetstraße	1	16:00-17:30						
	Carla Jacob, Katharina Schrader									<i>Die Gruppe ist voll belegt. Die Übungsleiter führen eine Warteliste!</i>
Kleinkinderturnen 4-6 Jahre	Sylvia Lenz	Udetstraße	1		16:15-17:30					
	Leif Dreeser, Anna Hörstrup, Calista Tzschucke									<i>Die Gruppe ist voll belegt. Die Übungsleiter führen eine Warteliste!</i>
Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen 6-8 Jahre	Marion Roos	Zeppelinstraße	1	15:00-16:30						
	Sylvia Lenz, Julia Franz, Leif Dreeser, Yvonne Melzer									
Mädchenturnen 8-10 Jahre	Marion Roos	Zeppelinstraße	2	16:30-18:00						<i>Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
	Sylvia Lenz, Julia Franz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Veronika Kolosova									
Mädchenturnen ab 10 Jahre	Sonja Kretschmer	Udetstraße	2	17:30-19:00						<i>Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
	Jasmin Nouri									
www.tvhangelar.de - Mit Spaß dabei! - info@tvhangelar.de										

Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Leistungsturnerinnen <i>6-10 Jahre</i>	Jennifer Zimmermann Nadine Koch Anna Hinterkeuser	Zeppelinstraße Leonie Zimmermann, Corinna Dönnebrink, Mia Korte	1			15:30-18:00	Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!			
Leistungsturnerinnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sabine Lichtenberg	Zeppelinstraße Aylin Achtermeyer, Anna Hinterkeuser, Miriam Worst	1		18:30-20:15	Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!				
Wettkampfturnerinnen	Nadine Koch Jennifer Zimmermann	Zeppelinstraße	1 1				(Nach den Osterferien bis Herbstferien)	09:30-12:00	(Nach den Herbstferien bis Osterferien) 14:00-16:00	
Turnerinnen <i>ab 13 Jahre</i>	Nadine Koch	Zeppelinstraße	1				18:00-20:00			
Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Jungenturnen <i>6-8 Jahre</i>	Thorsten Peters	Zeppelinstraße Leif Dreeser, Paul Jacob, Paul Stromann	1	Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!				16:00-17:15		
Jungenturnen <i>9-14 Jahre</i>	Thorsten Peters	Zeppelinstraße Leif Dreeser, Paul Jacob, Paul Stromann	2					17:30-18:45		
Jungenturnen <i>leistungsorientiert, ab 12 Jahre</i>	Tim Franz	Zeppelinstraße Paul Stromann	2		18:30-20:15					
Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit ab 70 <i>Hockerymnastik, Tanz & Spiel</i>	Ute Korte Ulrike Nordstern	Zeppelinstraße	1				15:00-16:30			
Frauen <i>Rückenschonende Problemzonen-gymnastik mit Handgeräten</i>	Sigrid Fitter	Zeppelinstraße	1	20:15-21:45						Kurs findet z. Zt. Nicht statt!
Fitness für Frauen <i>Rückenschonende Gymnastik</i>	Sigrid Fitter	Zeppelinstraße	1	08:30-10:00						
Frauen 40+ <i>Fitness</i>	Irene Hildebrandt				20:15-21:45	Bitte z. Zt. Kontakt mit der Übungsleiterin aufnehmen				
Frauen 45+ <i>Fitness-Muskelaufbau-Entspannung</i>	Renate Heck	Udetstraße	2			18:30-19:30				
Showtanzgruppe	Laura Barann	Haus der Nachbarschaft				20:00-22:00				
Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim UL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)										

Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frauen 60+ <i>Fit und gesund</i>	Ute Korte Ursula Grothoff	Zeppelinstraße	2		15:45-17:15					
STEP mit Pep <i>Bodyworkout</i>	Josephine Pigulla	Udetstraße	1	19:00-20:30						
Präventives Beckenbodentraining	Tamara Behnke	Familienzentrum Menschenkinder						17:30-18:30 <i>(Auch in den Ferien!)</i>		
Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Männersport 40+ <i>Fitness & Gymnastik</i>	Reinhold Sander	Zeppelinstraße	2		20:15-22:00					
Jedermann-Turnen	Hugo Schlichenmeier	Zeppelinstraße	2				16:30-18:00			
Seniorenturnen 65+	Werner Kopitz	Udetstraße	1			17:00-18:30				
Frauen & Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gymnastik	Waltraud Lenke	Zeppelinstraße	2	19:00-20:15						<i>Voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
Wirbelsäulengymnastik	Reinhold Sander	AEG	Halle 5	19:00-21:00						
Er & Sie 50+	Renate Heck	Zeppelinstraße	1		17:15-18:30					
Fitness	Iris Reimann	Udetstraße	1		19:00-20:15					
Zumba für alle	Juliane Jordan	Zeppelinstraße Udetstraße	1 2	18:00-19:00	18:00-19:00		18:30-19:30			
Hatha-Yoga	Anna Zajonz-Bielicki	Waldorfschule			18:00-19:00					<i>Der Kurs findet zZ nicht statt!</i>
Hatha-Yoga	Anna Zajonz-Bielicki	Waldorfschule				17:00-18:00				
Yoga-Balance	Anna Zajonz-Bielicki	Udetstraße	2				16:00-17:30			
Entspannung für Körper und Geist	Edith Sachsenweger	Waldorfschule						18:00-19:30		<i>Voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
Cali - Selbstverteidigung	Jan Kok	Udetstraße	1			19:30-21:30				
www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de										

Badminton	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mixed - Freizeitgruppe	Mathias Hoder Matthias Kretschmer	RSG, Halle Nr. 3				18:00-20:00	zZ bitte vorab Kontakt mit Übungsleiter aufnehmen			
Volleyball	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mixed I - Landesliga 1	Ronald von Rekowski	Zeppelinstraße	2				20:00-22:00			
Mixed II - Kreisklasse	Jürgen Vollmöller	Zeppelinstraße	2			18:00-20:00				
Hobby Mixed	Jürgen Vollmöller	Zeppelinstraße	1			20:00-22:00				
Volleyballspieltreff	Tamara Behnke	Zeppelinstraße	2					19:00-22:00		
Outdoorangebote	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	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 Königsfeld	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)			16:30-17:30					
Wandern	Maria & Michael Feldhaus u.a.			Haus der Nachbarschaft oder 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.										
Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim UL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)										
www.tvhangelar.de - Mit Spaß dabei! - info@tvhangelar.de										