Übungsplan

des

TV Hangelar

Stand Oktober 2026

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen *(bis 18 Monate)*	Katharina Düring Nischa Einhaus	Familienzentrum St. Anna	14:30-16:00					*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Eltern-Kind-Turnen									
Minis *(1,5-4 Jahre)*	Dayana Richter-Bernburg	Graf-Zeppelinstraße		09:55-10:55					
Midis *(2-4 Jahre)*	Sonja Lambertz Sarah Hübner			14:45-15:45					
4-6 Jahre	Heike Schwab Nischa Einhaus	Udetstraße			16:00-17:00			*nur mit Anmeldung per Email*	
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung *(1,5 bis einschließlich 3 Jahre)*	Nischa Einhaus	Udetstraße					15:00-16:00	*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
	Heike Schwab						16:00-17:00	*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
	Nicola Richter						17:00-18:00	*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Krabbelzwerge *(6 bis 15 Monate)*	Heike Schwab	Sportzentrum St.Augustin Granthamallee 27		09:30 10:45				*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Mädchen & Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kleinkinderturnen *4 - 6 Jahre*	Sonja Kretschmer Florian Kretschmer, Janina Kretschmer	Udetstraße	16:00-17:30					*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Kleinkinderturnen									
4 - 6 Jahre	Sylvia Lenz Carlos Franz, Maya Krämer, Emily Unger	Udetstraße		16:00-17:00				*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
4 - 6 Jahre	Sylvia Lenz Carlos Franz, Maya Krämer, Emily Unger	Udetstraße		17:00-18:00				*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Kindertanz *Jahrgang 2020-2022*	Nicole Steger	Udetstraße						10:30-12:00 *Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen *6-8 Jahre*	Julia Franz Daniela Krämer, Leila Franz, Maya Krämer	Graf-Zeppelinstraße	15:00-16:30					*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Mädchenturnen *8-10 Jahre*	Julia Franz Daniela Krämer, Leila Franz, Maya Krämer	Graf-Zeppelinstraße	16:30-18:00					*Warteliste, nur mit Anmeldung*	

Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen *ab 10 Jahre*	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri-Rüffer	Udetstraße	17:30-19:00					*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Turnspaß für Mädchen *10 - 14 Jahre*	Viktoria Schrader Livia Pohl	Udetstraße				17:15-18:30			
Leistungsturnerinnen *5-10 Jahre*	Aylin Christ Nadine Koch	Graf-Zeppelinstraße Klara Koch, Carina Dönnebrink, Mia Korte, Maja Gebauer, Sarah Viele, Jule Gebauer			15:30-18:00			*die Gruppe ist voll* *halbjährliches Probetraining* *Jan. + Jun. nur mit Anmeldung*	
Leistungsturnerinnen *ab 10 Jahre*	Sabine Lichtenberg Nika Franz	BPOL-Halle 2		19:00-21:00				*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Wettkampfturnerinnen	Nadine Koch Aylin Christ	Graf-Zeppelinstraße K.Koch, C.Dönnebrink, M.Korte, M.+J.Gebauer, S.Viele			(Nach den Osterferien bis Herbstferien) (Nach den Herbstferien bis Osterferien)			09:30-12:00 13:30-16:00	
Turnerinnen *ab 13 Jahre*	Nadine Koch Aylin Christ	Graf-Zeppelinstraße				18:00-20:00			
Dancing Queens - **Tänzerische Gymnastik** *10 - 14 Jahre*	Anastasia Morlok Hannah Eisinger	Udetstraße						12:00-13:30	
Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Jungenturnen *6-8 Jahre*	Leif Dreeser Paul Moser, Vitus Niller, Carlos Franz	Graf-Zeppelinstraße					16:00-17:30	*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
Jungenturnen *9-12 Jahre*	Leif Dreeser Paul Moser, Vitus Niller, Carlos Franz	Graf-Zeppelinstraße					17:30-19:00		
Jungenturnen *leistungsorientiert, ab 12 Jahre*	Paul Moser	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						

Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim ÜL anmelden und mitmachen! *(Ausser voll belegte Angebote)* **31.10.2026**

Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness für Frauen ab 35 *Bauch Beine Po mit Kreislauftraining*	Daniela Krämer	Udetstraße		20:15-21:45					
Frauen 55+ *Fitness-Muskelaufbau*	Thomas Sieberg	Udetstraße		18:00-19:00					
Showtanzgruppe	Laura Faust	Pfarrheim St. Anna		20:30-22:00				*fällt z.Z. aus*	
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+	Reinhold Sander	Graf-Zeppelinstraße		20:00-21:30					
Männer Yoga	Thomas Sieberg	Udetstraße				18:30-20:00			
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					*Warteliste, nur mit Anmeldung*	
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 Düring, Jacqueline Seiler	Graf-Zeppelinstraße Udetstraße	18:00-19:00		18:30-19:30				
Pilates	Nicole Bahn-Dyas	Haus der Nachbarschaft					10:00-11:00	*nur mit Anmeldung*	
	Lukas Schwikart	Graf-Zeppelinstraße	20:15-21:15					*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						

www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de **31.10.2026**

Frauen & Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Teamsport	Leif Dreeser Thorsten Schmidt, Paul Jacob	Graf-Zeppelinstraße					19:00-20:30	*nur mit Anmeldung*	
Linedance	Lucas Flohr	Haus der Nachbarschaft	17:00-19:00						
Badminton	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mixed - Freizeitgruppe	Mathias Hoder Matthias Kretschmer	BPOL-Halle 2	20:00-21:45					*nur mit Anmeldung*	
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 - *Bezirksliga*	Senta Haas	Graf-Zeppelinstraße				20:00-22:00			
Mixed II - *Kreisliga*	Julien Didierlaurent	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*	Andreas & Emily Müller Maria Königsfeld	Sportplatz Hangelar	18:00-19:30 *(Nach Ostern bis Herbstferien)*						
Sportabzeichen Kindergruppen	Dietmar u. Marion Roos	Sportplatz Hangelar		*(Nach Ostern bis Herbstferien)*					
Wandern	Maria & Michael Feldhaus		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

31.10.2026