

**Übungsplan
des
TV Hangelar**

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen (bis 18 Monate)	Nischa Einhaus Katharina Neeb	Familienzentrum St. Anna	14:30-16:00						<i>nur mit Anmeldung</i>
Eltern-Kind-Turnen Minis (1,5-4 Jahre)	Tina Kirchner			09:55-10:55					
Midis (2-4 Jahre)	Christina Plitzko Anna Christina Weishaar	Graf-Zeppelinstraße		14:45-15:45					<i>nur mit Anmeldung</i>
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	Nischa Einhaus						15:00-16:00		<i>nur mit Anmeldung</i>
	Heike Schwab	Udetstraße					16:00-17:00		<i>nur mit Anmeldung</i>
	Nicola Richter Dominique Killert						17:00-18:00		<i>nur mit Anmeldung</i>
Krabbelzwerge (6 bis 15 Monate)	Heike Schwab	Sportzentrum St. Augustin Granthamallee 27		09:00 10:30					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
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						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Sylvia Lenz Leif Dreeser, Nika Franz, Carlos Franz	Udetstraße		16:00-17:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
4 - 6 Jahre	Sylvia Lenz Leif Dreeser, Nika Franz, Carlos Franz	Udetstraße		17:00-18:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
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						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Mädchenturnen 8-10 Jahre	Julia Franz Daniela Krämer, Leila Franz, Maya Krämer	Graf-Zeppelinstraße	16:30-18:00						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Mädchenturnen ab 10 Jahre	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri-Rüffer	Udetstraße	17:30-19:00						<i>nur mit Anmeldung</i>
www.tvhangelar.de - Mit Spaß dabei! - info@tvhangelar.de									

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		<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
Leistungsturnerinnen 5-10 Jahre	Aylin Achtermeyer Nadine Koch Jennifer Zimmermann	Graf-Zeppelinstraße Klara Koch, Carina Dönnebrink, Mia Korte, Maja Gebauer, Sarah Viele			15:30-18:00			<i>nur mit Anmeldung</i>	
Leistungsturnerinnen ab 10 Jahre	Sabine Lichtenberg Nika Franz	BPOL-Halle 2		19:00-21:00				<i>nur mit Anmeldung</i>	
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	Leif Dreaser Paul Jacob, Paul Stromann, Vitus Niller	Graf-Zeppelinstraße					16:00-17:30		
Jungenturnen 9-12 Jahre	Leif Dreaser Paul Jacob, Paul Stromann	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 Hensele	Graf-Zeppelinstraße	08:30-10:00						
Fitness für Frauen ab 35 Bauch Beine Po mit Kreislauftraining	Daniela Krämer	Udetstraße		20:15-21:45					
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 45+ <i>Fitness-Muskelaufbau Entspannung</i>	Ansprechpartner Martin Lenz	Udetstraße			18:30-19:30				
Showtanzgruppe	Laura Faust	Pfarrheim St. Anna		20:30-22:00					
Frauen 60+ <i>Fit und gesund</i>	Ute Korte Ursula Grothoff	Graf-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>nur mit Anmeldung</i>	
Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Männersport 40+ <i>Fitness & Gymnastik</i>	Reinhold Sander	Graf-Zeppelinstraße		20:00-22:00					
Jedermann-Turnen	Joachim Töter	Graf-Zeppelinstraße				16:30-18:00		<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
Seniorenturnen 65+	Herbert Heinze	Udetstraße			17:00-18:30				
Frauen & Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness, Beweglichkeit	Waltraud Lenke	Graf-Zeppelinstraße	19:00-20:15					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
Wirbelsäulengymnastik	Reinhold Sander	BPOL-Halle 2	19:00-20:00					<i>nur mit Anmeldung</i>	
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			18:30-19:30		
Pilates	Nicole Bahn-Dyas	Haus der Nachbarschaft					10:00-11:00	<i>nur mit Anmeldung</i>	
	Lukas Schwikart	Graf-Zeppelinstraße	20:15-21:15					<i>nur mit Anmeldung</i>	
Yoga-Balance	Anna Zajonz-Bielicki	Udetstraße				16:00-17:15		<i>nur mit Anmeldung</i>	
Entspannung für Körper und Geist	Edith Sachsenweger	Waldorfschule	17:00-18:30					<i>fällt aus gesundheitlichen Gründen z.Zt. aus</i>	
Teamsport	Paul Jacob Leif Dreeser	Graf-Zeppelinstraße					19:00-20:30	<i>nur mit Anmeldung</i>	
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					<i>nur mit Anmeldung</i>	
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 / Pétanque	Uwe Gawol Frank Börner	Sportplatz Hangelar		14:30-16:30		14:30-16:30		14:30-16:30	
Leichtathletik- & Sportabzeichen-Treff <i>für Jedermann</i>	Hugo Schlichenmeier Andreas Müller Maria Königfeld	Sportplatz Hangelar		18:00-19:30 <i>(Nach Ostern bis Herbstferien)</i>					
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									