

Bitte beachten:

Aufgrund der Corona Krise ist der Übungsstundenplan gültig bis vorerst 12.10.2020.

Alle Teilnehmer*innen werden gebeten, sich mit den Übungsleiter*innen in Verbindung zu setzen, um Details zu klären (Sportstätte, Uhrzeiten, Voraussetzungen, etc.)

Wegen der Corona - Abstandsregeln sind den jeweiligen Gruppen die Umkleideräume zugeordnet worden (Raum 1 bzw Raum 2).

Die Duschen bleiben weiterhin geschlossen!

August 2020

TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

August 2020

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krabbelturnen (bis 18 Monate)	Jennifer Walterscheid	Familienzentrum St. Anna		14:30-15:15 15:15-16:00						
										<i>Beide Gruppen sind voll belegt. Die Übungsleiter führen eine Warteliste!</i>
Eltern-Kind-Turnen										
Minis (1,5-4 Jahre)	Susanne Gerlach	Zepelinstraße	1		09:55-10:55					
Midis (2-4 Jahre)			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 Katrin Lindemann	Udetstraße	1 2 1					15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00		<i>Gruppen sind voll belegt. Die Übungsleiter führen eine Warteliste!</i>
Mädchen & Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kleinkinderturnen 4-6 Jahre	Sonja Kretschmer Jeremias Schremser	Udetstraße	1	16:00-17:30						
										<i>Die Gruppe ist voll belegt. Die Übungsleiter führen eine Warteliste!</i>
Kleinkinderturnen 4-6 Jahre	Sylvia Lenz Leif Dreeser, Anna Hörstrup, Katharina Schrader	Udetstraße	1		16:15-17:30					
										<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 Sylvia Lenz, Julia Franz, Leif Dreeser, Yvonne Melzer	Zepelinstraße	1	15:00-16:30						
Mädchenturnen 8-10 Jahre	Marion Roos Sylvia Lenz, Julia Franz, Yvonne Melzer, Leif Dreeser, Veronika Kolosova	Zepelinstraße	2	16:30-18:00						<i>Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
Mädchenturnen ab 10 Jahre	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri	Udetstraße	2	17:30-19:00						
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	1			15:30-18:00	Zur Zeit voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!			
Leistungsturnerinnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sabine Lichtenberg Aylin Achtermeyer, Anna Hinterkeuser, Miriam Worst	Zeppelinstraße	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		
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 Leif Dreeser, Paul Jacob, Paul Stromann, Florian Fischer	Sportplatz						16:00-17:30		
Jungenturnen <i>9-14 Jahre</i>	Thorsten Peters Leif Dreeser, Paul Jacob, Paul Stromann, Florian Fischer	Sportplatz						17:30-19:00		
Jungenturnen <i>leistungsorientiert, ab 12 Jahre</i>	Tim Franz Paul Stromann	Zeppelinstraße	2		18:30-20:15					
Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Umkleideraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit ab 70 <i>Hockergymnastik, 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						
Fitness für Frauen <i>Rückenschonende Gymnastik</i>	Sigrid Fitter	Zeppelinstraße	1	08:30-10:00						
Frauen 40+ <i>Fitness</i>	Irene Hildebrandt	Udetstraße	2		20:15-21:45					
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 Lense	Zeppelinstraße	2	19:00-20:15						<i>Voll belegt. Warteliste durch Übungsleiter!</i>
Wirbelsäulengymnastik	Reinhold Sander	Zeppelinstraße	1					17:30-19:00		
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	1	18:00-19:00						
Zumba Special Teens ab 10		Udetstraße	2		18:00-19:00		18:30-19:30			
Hatha-Yoga	Marion Petersen	Waldorfschule			18:00-19:00					<i>Kurs findet zur Zeit nicht statt!</i>
Yoga-Balance	Anna Zajonz-Bielicki	Udetstraße	2					16:00-17:30		
Entspannung für Körper und Geist	Edith Sachsenweger	Udetstraße	2					18:00-19:30		
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									
<i>(wird generell durch die Übungsleiter geregelt)</i>										
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
Leichtathletik- & Sportabzeichen-Treff für Jedermann	Hugo Schlichenmeier Andreas Müller Maria Königsfeld	Sportplatz Hangelar					18:00-19:30 <i>(Nach Ostern bis Herbstferien)</i>			
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										