

**Übungsplan**

**des**

**TV Hangelar**

Mai 2023

# TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan

Mai 2023

| <b>Eltern-Kind</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte                                      | Montag      | Dienstag     | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag     | Samstag                  | Sonntag                  |
|---|--|--|-------------|--------------|----------|-------------|-------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Krabbelturnen</b><br><i>(bis 18 Monate)</i>  | <a href="#">Heike Schwab</a>   | Familienzentrum<br>St. Anna                      | 14:30-16:00 |              |          |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Eltern-Kind-Turnen</b><br>Minis <i>(1,5-4 Jahre)</i>                                   | <a href="#">Dayana Richter-Bernburg</a>  |  |             | 09:55-10:55  |          |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| Midis <i>(2-4 Jahre)</i>  | <a href="#">Sandra Braun</a><br>Viktoria Schrader  | Graf-Zeppelinstraße                              |             | 14:45-15:45  |          |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Purzelzwerge</b><br>Kleinkinder in Bewegung<br><i>(1,5 bis einschließlich 3 Jahre)</i> | <a href="#">Heike Schwab</a><br><a href="#">Anja Gerken</a><br>Jens Gerken                               | Udetstraße                                       |             |              |          |             | 15:00-16:00 | <i>nur mit Anmeldung</i> |                          |
|   |  |  |             |              |          |             | 16:00-17:00 | <i>nur mit Anmeldung</i> |                          |
|   |  |  |             |              |          |             | 17:00-18:00 | <i>nur mit Anmeldung</i> |                          |
| <b>Krabbelzwerge</b><br><i>(6 bis 15 Monate)</i>  | <a href="#">Heike Schwab</a>   | Sportzentrum<br>St. Augustin<br>Granthamallee 27 |             | 9:00 - 10:30 |          |             |             |                          |                          |
| <b>Mädchen &amp; Jungen</b>   | Übungsleiter/in  | Sportstätte                                      | Montag      | Dienstag     | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag     | Samstag                  | Sonntag                  |
| <b>Kleinkinderturnen</b><br><i>4 - 6 Jahre</i>  | <a href="#">Sonja Kretschmer</a><br>Viktoria Schrader  | Udetstraße                                       | 16:00-17:30 |              |          |             |             |                          |                          |
| <b>Kleinkinderturnen</b><br><i>4 - 6 Jahre</i>  | <a href="#">Sylvia Lenz</a>  | Udetstraße                                       |             | 16:00-17:00  |          |             |             |                          |                          |
| <i>4 - 6 Jahre</i>  | Leif Dreeser, Katharina Schrader, Nika Franz, Viktoria Schrader  | Udetstraße                                       |             | 17:00-18:00  |          |             |             |                          |                          |
| <b>Hobby-Horsing</b><br><i>8 - 14 Jahre</i>   | <a href="#">Dewi Amongsari</a>   | Sportplatz Hangelar                              |             |              |          | 15:00-16:00 |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Mädchen</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte                                      | Montag      | Dienstag     | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag     | Samstag                  | Sonntag                  |
| <b>Mädchenturnen</b><br><i>6-8 Jahre</i>  | <a href="#">Julia Franz, Anna Hörstrup</a><br>Sylvia Lenz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer, Marion Roos | Graf-Zeppelinstraße                              | 15:00-16:30 |              |          |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Mädchenturnen</b><br><i>8-10 Jahre</i>   | <a href="#">Julia Franz, Anna Hörstrup</a><br>Sylvia Lenz, Anastasia Morlok, Daniela Krämer, Marion Roos | Graf-Zeppelinstraße                              | 16:30-18:00 |              |          |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Mädchenturnen</b><br><i>ab 10 Jahre</i>  | <a href="#">Sonja Kretschmer</a><br>Jasmin Nouri-Rüffer  | Udetstraße                                       | 17:30-19:00 |              |          |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |

| <b>Mädchen</b>   | Übungsleiter/in   | Sportstätte   | Montag      | Dienstag    | Mittwoch    | Donnerstag                              | Freitag     | Samstag                    | Sonntag |
|--|---|---|-------------|-------------|-------------|---|-------------|----------------------------|---------|
| <b>Turnspaß für Mädchen</b><br>9 - 14 Jahre  | <a href="#">Katharina Schrader</a><br>Viktoria Schrader   | Udetstraße  |             |             |             | 17:30-18:30                             |             |                            |         |
| <b>Leistungsturnerinnen</b><br>5-10 Jahre  | <a href="#">Aylin Achtermeyer</a><br><a href="#">Nadine Koch</a><br><a href="#">Jennifer Zimmermann</a> | Graf-Zeppelinstraße<br>Klara Koch, Carina Dönnebrink, Mia Korte, Maja Gebauer |             |             | 15:30-18:00 |   |             | <i>nur mit Anmeldung</i>   |         |
| <b>Leistungsturnerinnen</b><br>ab 10 Jahre   | <a href="#">Sabine Lichtenberg</a><br>Yvonne Melzer, Carina Dönnebrink                                  | BPOL-Halle 2  |             | 19:00-20:30 |             |   |             |                            |         |
| <b>Wettkampfturnerinnen</b>  | <a href="#">Nadine Koch</a><br><a href="#">Jennifer Zimmermann</a><br><a href="#">Aylin Achtermeyer</a> | Graf-Zeppelinstraße   |             |             |             | (Nach den Osterferien bis Herbstferien) |             | 09:30-12:00<br>13:30-16:00 |         |
| <b>Turnerinnen</b><br>ab 13 Jahre  | <a href="#">Nadine Koch</a><br><a href="#">Jennifer Zimmermann</a><br><a href="#">Aylin Achtermeyer</a> | Graf-Zeppelinstraße   |             |             |             | 18:00-20:00                             |             |                            |         |
| <b>Dancing Queens -<br/>Tänzerische Gymnastik</b><br>10 - 14 Jahre   | <a href="#">Anastasia Morlok</a>  | Udetstraße  |             |             |             |   |             | 13:30-15:00                |         |
| <b>Jungen</b>  | Übungsleiter/in   | Sportstätte   | Montag      | Dienstag    | Mittwoch    | Donnerstag                              | Freitag     | Samstag                    | Sonntag |
| <b>Jungenturnen</b><br>6-8 Jahre   | <a href="#">Paul Jacob</a><br>Leif Dreeser, Paul Stromann, Nils Dirksen, Florian Schüler, Vitus Niller  | Graf-Zeppelinstraße   |             |             |             |   | 16:00-17:30 |                            |         |
| <b>Jungenturnen</b><br>9-14 Jahre  | <a href="#">Paul Jacob</a><br>Leif Dreeser, Paul Stromann   | Graf-Zeppelinstraße   |             |             |             |   | 17:30-19:00 |                            |         |
| <b>Jungenturnen</b><br>leistungsorientiert, ab 12 Jahre  | <a href="#">Paul Stromann</a>   | Graf-Zeppelinstraße   |             | 18:30-20:15 |             |   |             |                            |         |
| <b>Frauen</b>  | Übungsleiter/in   | Sportstätte   | Montag      | Dienstag    | Mittwoch    | Donnerstag                              | Freitag     | Samstag                    | Sonntag |
| <b>Fit ab 70</b><br>Hockerymnastik, Tanz & Spiel   | <a href="#">Ute Korte</a><br>Ulrike Nordstern   | Graf-Zeppelinstraße   |             |             |             | 15:00-16:30                             |             |                            |         |
| <b>Frauen 40+</b><br>Rückenschonende Gymnastik   | <a href="#">Rosi Papke</a>  | Graf-Zeppelinstraße   | 08:30-10:00 |             |             |   |             |                            |         |
| <b>Fitness für Frauen ab 35</b><br>Bauch Beine Po mit Kreislauftraining  | <a href="#">Daniela Krämer</a>  | Udetstraße  |             | 20:15-21:45 |             |   |             |                            |         |
| <b>Frauen 45+</b><br>Fitness-Muskelaufbau-Entspannung  | <a href="#">Renate Heck</a>   | Udetstraße  |             |             |             | 18:30-19:30                             |             |                            |         |
| <b>Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim ÜL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)</b> |   |   |             |             |             |   |             |                            |         |

| <b>Frauen</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte                       | Montag      | Dienstag    | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag     | Samstag                  | Sonntag                  |
|--|--|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Showtanzgruppe</b>  | <a href="#">Laura Barann</a>                               | Pfarrheim St. Anna                |             | 20:30-22:00 |             |             |             |                          |                          |
| <b>Frauen 60+</b><br><i>Fit und gesund</i>   | <a href="#">Ute Korte</a><br>Ursula Grothoff               | Graf-Zeppelinstraße               |             | 15:45-17:15 |             |             |             |                          |                          |
| <b>STEP mit Pep</b> <i>Bodyworkout</i>   | <a href="#">Josephine Pigulla</a>                          | Udetstraße                        | 19:00-20:30 |             |             |             |             |                          |                          |
| <b>Präventives<br/>Beckenbodentraining</b>   | <a href="#">Tamara Behnke</a>                              | Familienzentrum<br>Menschenkinder |             |             |             |             | 17:30-18:30 | <i>nur mit Anmeldung</i> |                          |
| <b>Hula - Hoop</b>   | <a href="#">Florian Siebler-Guth</a><br>(vertretungsweise) | Graf-Zeppelinstraße               | 20:15-21:30 |             |             |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Männer</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte                       | Montag      | Dienstag    | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag     | Samstag                  | Sonntag                  |
| <b>Männersport 40+</b><br><i>Fitness &amp; Gymnastik</i>                                 | <a href="#">Reinhold Sander</a>                            | Graf-Zeppelinstraße               |             | 20:15-22:00 |             |             |             |                          |                          |
| <b>Jedermann-Turnen</b>  | <a href="#">Joachim Töter</a>                              | Graf-Zeppelinstraße               |             |             |             | 16:30-18:00 |             |                          |                          |
| <b>Seniorenturnen 65+</b>  | <a href="#">Herbert Heinze</a>                             | Udetstraße                        |             |             | 17:00-18:30 |             |             |                          |                          |
| <b>Frauen &amp; Männer</b>   | Übungsleiter/in  | Sportstätte                       | Montag      | Dienstag    | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag     | Samstag                  | Sonntag                  |
| <b>Fitness, Beweglichkeit</b>  | <a href="#">Waltraud Lenske</a>                            | Graf-Zeppelinstraße               | 19:00-20:15 |             |             |             |             |                          |                          |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b>   | <a href="#">Reinhold Sander</a>                            | BPOL-Halle 2                      | 19:00-20:00 |             |             |             |             |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Er &amp; Sie 50+</b>  | <a href="#">Gabi Kröniger</a>                              | Graf-Zeppelinstraße               |             | 17:15-18:30 |             |             |             |                          |                          |
| <b>Fitness</b>   | <a href="#">Iris Reimann</a>                               | Udetstraße                        |             | 19:00-20:15 |             |             |             |                          |                          |
| <b>Zumba für alle</b>  | <a href="#">Juliane Jordan</a>                             | Graf-Zeppelinstraße               | 18:00-19:00 |             |             |             |             |                          |                          |
|  | Katharina Neeb,<br>Jacqueline Seiler                       | Udetstraße                        |             | 18:00-19:00 |             | 18:30-19:30 |             |                          |                          |
| <b>Pilates</b>   | <a href="#">Nicole Bahn-Dyas</a>                           | Haus der Nachbarschaft            |             |             |             |             | 10:00-11:00 |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Yoga-Balance</b>  | <a href="#">Anna Zajonz-Bielicki</a>                       | Udetstraße                        |             |             |             |             | 16:00-17:30 |                          |                          |
| <b>Entspannung für<br/>Körper und Geist</b>  | <a href="#">Edith Sachsenweger</a>                         | Waldorfschule                     | 17:00-18:30 |             |             |             |             |                          |                          |
| <b>Teamsport</b>   | <a href="#">Paul Jacob</a><br>Leif Dreaser                 | Graf-Zeppelinstraße               |             |             |             |             | 19:00-20:30 |                          | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de</b> |  |                                   |             |             |             |             |             |                          |                          |

| <b>Badminton</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte         | Montag      | Dienstag                                   | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag | Samstag     | Sonntag                  |
|---|--|---------------------|-------------|--|-------------|-------------|---------|-------------|--------------------------|
| <b>Mixed - Freizeitgruppe</b>   | <a href="#">Mathias Hoder</a><br><a href="#">Matthias Kretschmer</a>                                     | BPOL-Halle 2        | 20:00-21:30 |  |             |             |         |             | <i>nur mit Anmeldung</i> |
| <b>Cali - Selbstverteidigung</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte         | Montag      | Dienstag                                   | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag | Samstag     | Sonntag                  |
| <b>Cali - Selbstverteidigung</b>  | <a href="#">Jan Kok</a>  | Udetstraße          |             |  | 19:30-21:30 |             |         |             |                          |
| <b>Volleyball</b>   | Übungsleiter/in  | Sportstätte         | Montag      | Dienstag                                   | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag | Samstag     | Sonntag                  |
| <b>Mixed I - Landesliga 1</b>   | <a href="#">Senta Haas</a>   | Graf-Zeppelinstraße |             |  |             | 20:00-22:00 |         |             |                          |
| <b>Mixed II - Kreisklasse</b>   | <a href="#">Christian Grotthaus</a>  | Graf-Zeppelinstraße |             |  | 18:00-20:00 |             |         |             |                          |
| <b>Hobby Mixed</b>  | <a href="#">Tim Franz</a>  | Graf-Zeppelinstraße |             |  | 20:00-22:00 |             |         |             |                          |
| <b>Outdoorangebote</b>  | Übungsleiter/in  | Sportstätte         | Montag      | Dienstag                                   | Mittwoch    | Donnerstag  | Freitag | Samstag     | Sonntag                  |
| <b>Boule / Pétanque</b>   | <a href="#">Wolfgang Nelius</a>  | Sportplatz Hangelar |             | 14:30-16:30                                |             | 14:30-16:30 |         | 14:30-16:30 |                          |
| <b>Leichtathletik- &amp; Sportabzeichen-Treff für Jedermann</b>   | <a href="#">Hugo Schlichenmeier</a><br><a href="#">Andreas Müller</a><br><a href="#">Maria Königfeld</a> | Sportplatz Hangelar |             | 18:00-19:30 (Nach Ostern bis Herbstferien) |             |             |         |             |                          |
| <b>Wandern</b>  | <a href="#">Maria &amp; Michael Feldhaus u.a.</a>  |                     |             | Parkplatz ÖPNV Hangelar Ost                |             |             |         |             | Monatlich im Wechsel     |
| <i>Termine siehe Publikationen Geschäftsstelle, Schaukästen, Zeitungen und <a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a> -&gt; Wandern</i>   |  |                     |             |  |             |             |         |             |                          |
| <b>** 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.</b> |  |                     |             |  |             |             |         |             |                          |
| <b>Interesse? Bitte immer vorher bei den Übungsleitungen über E-Mail anmelden</b>   |  |                     |             |  |             |             |         |             |                          |
| <b><a href="http://www.tvhangelar.de">www.tvhangelar.de</a> - Mit Spaß dabei! - <a href="mailto:info@tvhangelar.de">info@tvhangelar.de</a></b>  |  |                     |             |  |             |             |         |             |                          |