

**Übungsplan
des
TV Hangelar**

Stand April 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						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Eltern-Kind-Turnen Minis (1,5-4 Jahre)	Dayana Richter-Bernburg			09:55-10:55					
Midis (2-4 Jahre)	Christina Plitzko Sonja Lambertz	Graf-Zeppelinstraße		14:45-15:45					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
4-6 Jahre	Heike Schwab Nischa Einhaus	Udetstraße				16:00-17:00			<i>nur mit Anmeldung per Email</i>
Purzelzwerge Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	Nischa Einhaus Heike Schwab Nicola Richter Dominique Killert	Udetstraße					15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00		<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i> <i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i> <i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Krabbelzwerge (6 bis 15 Monate)	Heike Schwab	Sportzentrum St. Augustin Granthamallee 27		09:30 10:45					<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 Nika Franz, Carlos Franz, Maya Krämer	Udetstraße		16:00-17:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
4 - 6 Jahre	Sylvia Lenz Nika Franz, Carlos Franz, Maya Krämer	Udetstraße		17:00-18:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Kindertanz 4 - 6 Jahre	Nicole Steger	Udetstraße						10:30-12:00	<i>Startet am 2. Mai</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>
www.tvhangelar.de - <i>Mit Spaß dabei!</i> - info@tvhangelar.de									02.04.2026

Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mädchenturnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sonja Kretschmer Jasmin Nouri-Rüffer	Udetstraße	17:30-19:00						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Turnspaß für Mädchen <i>10 - 14 Jahre</i>	Viktoria Schrader	Udetstraße					17:15-18:30		
Leistungsturnerinnen <i>5-10 Jahre</i>	Aylin Achtermeyer Nadine Koch	Graf-Zeppelinstraße Klara Koch, Carina Dönnebrink, Mia Korte, Maja Gebauer, Sarah Viele				15:30-18:00			<i>die Gruppe ist voll halbjährliches Probetraining Jan. + Jun. nur mit Anmeldung</i>
Leistungsturnerinnen <i>ab 10 Jahre</i>	Sabine Lichtenberg Nika Franz	BPOL-Halle 2		19:00-21:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Wettkampfturnerinnen	Nadine Koch Jennifer Zimmermann Aylin Achtermeyer	Graf-Zeppelinstraße				(Nach den Osterferien bis Herbstferien)		09:30-12:00 13:30-16:00	
Turnerinnen <i>ab 13 Jahre</i>	Nadine Koch Aylin Achtermeyer	Graf-Zeppelinstraße					18:00-20:00		
Dancing Queens - Tänzerische Gymnastik <i>10 - 14 Jahre</i>	Anastasia Morlok Hannah Eisinger	Udetstraße						12:00-13:30	
Jungen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Jungenturnen <i>6-8 Jahre</i>	Leif Dreaser Paul Moser, Vitus Niller, Luka Dilber	Graf-Zeppelinstraße					16:00-17:30		<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
Jungenturnen <i>9-12 Jahre</i>	Leif Dreaser Paul Moser, Vitus Niller, Luka Dilber	Graf-Zeppelinstraße					17:30-19:00		
Jungenturnen <i>leistungsorientiert, ab 12 Jahre</i>	Paul Moser	Graf-Zeppelinstraße		18:30-20:00					
Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fit ab 70 <i>Hockergymnastik, Tanz & Spiel</i>	Ute Korte Ulrike Nordstern	Graf-Zeppelinstraße				15:00-16:30			
Frauen 40+ <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	Jürgen Hensel	Graf-Zeppelinstraße	08:30-10:00						
<i>Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim ÜL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)</i>									02.04.2026

Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness für Frauen ab 35 <i>Bauch Beine Po mit Kreislauftraining</i>	Daniela Krämer	Udetstraße		20:15-21:45					
Frauen 45+ <i>Fitness-Muskelaufbau</i>	Thomas Sieberg	Udetstraße			18:30-19:30				
Showtanzgruppe	Laura Faust	Pfarrheim St. Anna		20:30-22:00				<i>fällt z.Z. aus</i>	
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+	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		<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 Lenske	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 Düring, Jacqueline Seiler	Graf-Zeppelinstraße Udetstraße	18:00-19:00	18:00-19:00					
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						
www.tvhangelar.de - Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - info@tvhangelar.de									02.04.2026

Frauen & Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Teamsport	Leif Dreeser Thorsten Schmidt	Graf-Zeppelinstraße					19:00-20:30	<i>nur mit Anmeldung</i>	
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			19:30-21:30				
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 / Pétanque	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		<i>(Nach Ostern bis Herbstferien)</i>				
Hobby Horsing	Tanja Ebner	Sportplatz Hangelar				15:15-16:15		<i>fällt z.Z. krankheitsbedingt aus voraussichtl. bis Pfingsten 2026</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									

02.04.2026