

**TV Hangelar 1962 e.V. - Übungsstundenplan**

**Übungsplan  
des  
TV Hangelar**

**Stand Januar 2026**

Eltern-Kind	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Krabbelturnen</b> (bis 18 Monate)	<a href="#">Katharina Düring</a> Nischa Einhaus	Familienzentrum St. Anna	14:30-16:00						<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Minis (1,5-4 Jahre)	<a href="#">Dayana Richter-Bernburg</a>			09:55-10:55					
Midis (2-4 Jahre)	<a href="#">Christina Plitzko</a> Anna Christina Weishaar	Graf-Zeppelinstraße		14:45-15:45				<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
4-6 Jahre	<a href="#">Heike Schwab</a> Nischa Einhaus	Udetstraße			16:00-17:00			<i>nur mit Anmeldung</i> <i>per Email</i>	
<b>Purzelzwerge</b> Kleinkinder in Bewegung (1,5 bis einschließlich 3 Jahre)	<a href="#">Nischa Einhaus</a> <a href="#">Heike Schwab</a> <a href="#">Nicola Richter</a> Dominique Killert				15:00-16:00	<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>			
		Udetstraße			16:00-17:00	<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>			
					17:00-18:00	<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>			
<b>Krabbelzwerge</b> (6 bis 15 Monate)	<a href="#">Heike Schwab</a>	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
<b>Kleinkinderturnen</b> 4 - 6 Jahre	<a href="#">Sonja Kretschmer</a> Florian Kretschmer, Janina Kretschmer	Udetstraße	16:00-17:30					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<b>Kleinkinderturnen</b> 4 - 6 Jahre	<a href="#">Sylvia Lenz</a> Nika Franz, Carlos Franz, Maya Krämer	Udetstraße		16:00-17:00				<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
4 - 6 Jahre	<a href="#">Sylvia Lenz</a> Nika Franz, Carlos Franz, Maya Krämer	Udetstraße		17:00-18:00				<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
Mädchen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mädchenturnen</b> 6-8 Jahre	<a href="#">Julia Franz</a> Daniela Krämer, Leila Franz, Maya Krämer	Graf-Zeppelinstraße	15:00-16:30					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<b>Mädchenturnen</b> 8-10 Jahre	<a href="#">Julia Franz</a> Daniela Krämer, Leila Franz, Maya Krämer	Graf-Zeppelinstraße	16:30-18:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<b>Mädchenturnen</b> ab 10 Jahre	<a href="#">Sonja Kretschmer</a> Jasmin Nouri-Rüffer	Udetstraße	17:30-19:00					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	

<b>Mädchen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Turnspaß für Mädchen</b> <i>10 - 14 Jahre</i>	<a href="#">Viktoria Schrader</a>	Udetstraße				17:15-18:30			
<b>Leistungsturnerinnen</b> <i>5-10 Jahre</i>	<a href="#">Aylin Achtermeyer</a> <a href="#">Nadine Koch</a>	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>	
<b>Leistungsturnerinnen</b> <i>ab 10 Jahre</i>	<a href="#">Sabine Lichtenberg</a> Nika Franz	BPOL-Halle 2		19:00-21:00				<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<b>Wettkampfturnerinnen</b>	<a href="#">Nadine Koch</a> <a href="#">Jennifer Zimmermann</a> <a href="#">Aylin Achtermeyer</a>	Graf-Zeppelinstraße			(Nach den Osterferien bis Herbstferien)	09:30-12:00			(Nach den Herbstferien bis Osterferien) 13:30-16:00
<b>Turnerinnen</b> <i>ab 13 Jahre</i>	<a href="#">Nadine Koch</a> <a href="#">Aylin Achtermeyer</a>	Graf-Zeppelinstraße			18:00-20:00				
<b>Dancing Queens - Tänzerische Gymnastik</b> <i>10 - 14 Jahre</i>	<a href="#">Anastasia Morlok</a> Hannah Eisinger	Udetstraße					12:00-13:30		
<b>Jungen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Jungenturnen</b> <i>6-8 Jahre</i>	<a href="#">Leif Dreeser</a> Paul Moser, Vitus Niller, Luka Dilber	Graf-Zeppelinstraße				16:00-17:30	<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>		
<b>Jungenturnen</b> <i>9-12 Jahre</i>	<a href="#">Leif Dreeser</a> Paul Moser, Vitus Niller, Luka Dilber	Graf-Zeppelinstraße				17:30-19:00			
<b>Jungenturnen</b> <i>leistungsorientiert, ab 12 Jahre</i>	<a href="#">Paul Moser</a>	Graf-Zeppelinstraße		18:30-20:00					
<b>Frauen</b>	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Fit ab 70</b> <i>Hockergymnastik, Tanz &amp; Spiel</i>	<a href="#">Ute Korte</a> Ulrike Nordstern	Graf-Zeppelinstraße			15:00-16:30				
<b>Frauen 40+</b> <i>Wirbelsäulengymnastik</i>	<a href="#">Jürgen Hensel</a>	Graf-Zeppelinstraße	08:30-10:00						
<b>Fitness für Frauen ab 35</b> <i>Bauch Beine Po mit Kreislauftraining</i>	<a href="#">Daniela Krämer</a>	Udetstraße		20:15-21:45					
<b><i>Bis zu drei Schnupperstunden sind bei uns kostenlos! - Hingehen, beim ÜL anmelden und mitmachen! (Ausser voll belegte Angebote)</i></b>								<b>05.01.2026</b>	

Frauen	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frauen 45+</b> <i>Fitness-Muskelaufbau Entspannung</i>	<a href="#">Thomas Sieberg</a>	Udetstraße			18:30-19:30				
<b>Showtanzgruppe</b>	<a href="#">Laura Faust</a>	Pfarrheim St. Anna		20:30-22:00				<i>fällt z.Z. aus</i>	
<b>Frauen 60+</b> <i>Fit und gesund</i>	<a href="#">Ute Korte</a>	Graf-Zeppelinstraße		15:45-17:15					
<b>STEP mit Pep Bodyworkout</b>	<a href="#">Josephine Pigulla</a>	Udetstraße	19:00-20:30						
<b>Präventives Beckenbodentraining</b>	<a href="#">Tamara Behnke</a>	Familienzentrum Menschenkinder					17:30-18:30	<i>nur mit Anmeldung</i>	
Männer	Übungsleiter/in	Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Männersport 40+</b>	<a href="#">Reinhold Sander</a>	Graf-Zeppelinstraße	20:00-21:30						
<b>Männer Yoga</b>	<a href="#">Thomas Sieberg</a>	Udetstraße			18:30-20:00				
<b>Jedermann-Turnen</b>	<a href="#">Joachim Töter</a>	Graf-Zeppelinstraße			16:30-18:00			<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<b>Seniorenturnen 65+</b>	<a href="#">Herbert Heinze</a>	Udetstraße	17:00-18:30						
Frauen & Männer	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					<i>Warteliste, nur mit Anmeldung</i>	
<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> Katharina Düring, Jacqueline Seiler	Graf-Zeppelinstraße Udetstraße	18:00-19:00 18:00-19:00						
<b>Pilates</b>	<a href="#">Nicole Bahn-Dyas</a> <a href="#">Lukas Schwikart</a>	Haus der Nachbarschaft Graf-Zeppelinstraße		20:15-21:15			10:00-11:00	<i>nur mit Anmeldung</i>	
<b>Yoga-Balance</b>	<a href="#">Anna Zajonz-Bielicki</a>	Udetstraße				16:00-17:15		<i>nur mit Anmeldung</i>	
<b>Entspannung für Körper und Geist</b>	<a href="#">Edith Sachsenweger</a>	Waldorfschule	17:00-18:30						
<b>Teamsport</b>	<a href="#">Leif Dreeser</a> Thorsten Schmidt	Graf-Zeppelinstraße					19:00-20:30	<i>nur mit Anmeldung</i>	

