

# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Fußball

Abteilungsleiter/Jugend

Sascha Helfenstein

Tel. 0179-5099796

### Erwachsene:

1. Herren	Di./Do.	ab 19.30
2. Herren	Di./Do.	ab 19.30
1. Frauen	Di./Do.	ab 19.30
2. Frauen	Di./Do.	ab 19.30
1. Senioren	Mi.	ab 19.30

### Kinder / Jugendliche:

1.B-Jun. 2004/2005	Mo.	18.00 - 19.30
	Mi.	18.00 - 19.30
	Fr.	17.00 - 18.00
1.D-Jun. 2007	Mo.	17.00 - 18.30
	Do.	17.30 - 19.00
	Fr.	17.00 - 18.30
2.D-Jun.2008	Mi.	16.00 - 17.30
	Fr.	16.00 - 17.30
2.E-Jun. 2010	Di.	17.00 - 18.30
	Fr.	17.00 - 18.00
1.F-Jun. 2011	Mo.	17.00 - 18.00
	Mi.	17.00 - 18.00
2.F-Jun. 2012	Mo.	17.00 - 18.00
1.G-Jun.2013	Mi.	16.30 - 17.30
Spielgruppe 2014/2015	Do.	16.30 - 17.30

### Trainer/Übungsleiter

SP	M. Jürgensen/ H. Klemme
SP	Thomas Gutsche
SP	Kai Wagner
SP	Wilko Gerdes
SP	Christian Koopmann

## Tennis

Abteilungsleiter:

Peter Bothstede

Tel. 0 41 01 / 20 86 68

Jugendwart:

Andreas Ziehm

Tel. 0 41 01 / 53 89 35 0

Sportwartin:

Rita Dreistein

Tel. 0 41 01 / 28191

Trainingszeiten nach Absprache

## Handball

Abteilungsleiter:

Mario Schneider

Tel. 0 41 01 / 83 72 93

Jugendwartin:

Marion Klenz

Tel. 0 41 01 / 3 75 25 8

Herren	Di/Do,	20.00 - 22.00	S	M. Schneider/ C. Münzberg
Damen	Di.	19.30 - 20.30	S	G.Achterberg/M. Schneider
Mini-Minis (3-8 Jahre)	Di.	17.00 - 18.00	S	Stefan Diestel/ M. Gripp
E-Jugend weiblich	Do.	16.00 - 17.30	S	Ulrike Reddie/ L. Koch
D/C-Jugend gemischt	Di.	18.00 - 19.30	S	M. Schneider/ V. Palinkas-Petersen
	Do.	17.30 - 19.00	S	
B-Jugend	Di.	19.30 - 20.30	S	M. Schneider
	Do.	19.00 - 20.30	S	M. Schneider

## Judo

Abteilungsleiterin:

Kristin Pirsig

E-Mail: kristin.pirsig@gmx.de

Kinder Einsteiger ab 6 J.	Mo.	16.00 - 17.15
Kinder/Jugendl. Fortgeschrittene	Mo.	17.15 - 18.30
Jugendliche/Erwachsene	Mo.	18.30 - 20.00
Kinder und Jugendliche	Fr.	17.00 - 18.30
Jugendliche/Erwachsene	Fr.	18.30 - 20.30

## Fitness/Turnen

Abteilungsleiterin:

Birgit Bull

Tel. 0 41 01 / 51 13 11

Jugendwartin:

Birgit Engelbrecht

### Erwachsene:

Fit in die Woche I	Mo.	09.00 - 10.00	T	Ilona Jacobs
Fit in die Woche II	Mo.	10.00 - 11.00	T	Ilona Jacobs
Ballett	Mo.	11.00 - 12.00	T	Jan-Michael Vehstedt
Rückengymnastik	Mo.	18.00 - 19.00	T	Birgit Bull
Let's jump (Kurs mit Anmeldung)	Mo. Fortges.	19.00 - 20.00	T	Inka Frischkorn
Laufftreff	Mo.	19.00 - 20.30	T	Torben Maaß
Bauch-Beine-Po	Mo.	20.00 - 21.00	T	Inka Frischkorn
Bodyforming	Mi.	09.00 - 10.00	T	Inka Frischkorn
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	10.00 - 11.00	T	Inka Frischkorn
Rücken SM System	Mi.	18.00 - 19.00	T	Birgit Engelbrecht
Rücken-Fit	Mi.	19.00 - 20.00	T	Bianca Dykierock
Pilates	Mi.	19.00 - 20.30	K	Birgit Bull
Hantel-Training	Mi.	20.00 - 21.00	T	Bianca Dykierock
Seniorengymnastik	Do.	10.30 - 11.30	T	Karin Kraiger-Müller
Yoga	Do.	17.00 - 18.30	K	Daniela Bandick
Let's jump (Kurs mit Anmeldung)	Do. Anfäng.	18.00 - 19.00	T	Inka Frischkorn
Fitness-Mix	Do.	19.00 - 20.00	T	Birgit Bull
Fitness-Mix Easy	Do.	20.00 - 21.00	T	Birgit Bull
Functional Training	Sa.	11.00 - 12.30	T	Torben Maaß
Kickboxen für Frauen und Mädchen (ab 12 J.)	So.	18.30 - 20.00	T	Sven Schölermann

### Kinder

Airtrack	Mo.	16.30 - 18.00	S	Birgit Engelbrecht
Allgemeines Kinderturnen	Di.	15.00 - 17.00	S	Bärbel Pein
Kleinkinderturnen 2-5 Jahre	Mi.	15.30 - 17.00	T	Kristina Eybe
Psychomotorisches Turnen	Do.	09.30 - 10.30	S	Claudia Köster
Psychomotorisches Turnen	Fr.	14.00 - 15.00	S	Claudia Heinrich
Ballett (3-5 Jahre)	Fr.	14.30 - 15.20	T	Jan-Michael Vehstedt
Ballett (6-8 Jahre)	Fr.	15.20 - 16.10	T	Jan-Michael Vehstedt
Ballett (9-13 Jahre)	Fr.	16.10 - 17.00	T	Jan-Michael Vehstedt
Sportabzeichen nur Sommer	Fr.	17.00 - 18.30	SP	Birgit Engelbrecht

## Badminton

Abteilungsleiter/Jugend

Gerhard Storch

Tel. 017 4 / 9 44 41 72

Jugendliche

Mi. 18.30 - 20.00

S

Erwachsene

Mo. Mi. Fr. 20.00 - 22.00

S

## Tischtennis

Abteilungsleiter:

Dirk Maasch

Tel. 0 41 01/ 514814

Jugendwartin:

Kathleen Kahlke

Tel. 0 41 01 / 5381062

Erwachsene

Di./Fr. ab 19.30

T

Kinder / Jugendliche

Di./Fr. 18.00-19.30

T

Kahlke/Tischendorf

T = Turnhalle

S = Sporthalle

K=Kindergarten

SP = Sportplatz