

# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Fußball

<b>Abteilungsleiter/Jugend</b>	<b>Sascha Helfenstein</b>		<b>Tel. 0179-5099796</b>	
<b>Erwachsene:</b>			<b>Trainer/Übungsleiter</b>	
1. Herren	Di./Do.	ab 19.30	SP	M. Jürgensen
2. Herren	Di./Do.	ab 19.30	SP	Thomas Gutsche
1. Frauen	Di./Do.	ab 19.30	SP	Wilko Gerdes
1. Senioren	Mi.	ab 19.30	SP	Christian Koopmann
<b>Kinder / Jugendliche:</b>				
1.A-Jun. 2004/2005	Mo.	18.00 - 19.30	SP	Marc Schawaller /
	Mi.	18.00 - 19.30	SP	Clas Oliver Maruhn
	Fr.	17.00 - 18.00	SP	
1.C-Jun. 2007	Mo.	17.00 - 18.30		Thies Klingenberg
	Do.	17.30 - 19.00	SP	
	Fr.	17.00 - 18.30		
1.D-Jun. 2010	Di.	17.00 - 18.30	SP	Doris Köster-Sprick
	Fr.	17.00 - 18.00	SP	
1.E-Jun. 2011	Mo.	17.00 - 18.00	SP	Sascha Helfenstein
	Mi.	17.00 - 18.00	SP	
2.E-Jun. 2012	Mo.	17.00 - 18.00	SP	Sven Schnelle
1.F-Jun.2013	Mi.	16.30 - 17.30	SP	Mica Baginski
2.F-Jun. 2014/2015	Di.	16.00 - 17.00	SP	Hannes Martens
Spielgruppe 2016	Di.	16.30 - 17.30	SP	Otto Martens

## Tennis

<b>Abteilungsleiter:</b>	<b>Peter Bothstede</b>	<b>Tel. 0 41 01 / 20 86 68</b>
<b>Jugendwart:</b>	<b>Andreas Ziehm</b>	<b>Tel. 0 41 01 / 53 89 35 0</b>
<b>Sportwartin:</b>	<b>Rita Dreistein</b>	<b>Tel. 0 41 01 / 28191</b>

Trainingszeiten nach Absprache

## Handball

<b>Abteilungsleiter:</b>	<b>Mario Schneider</b>		<b>Tel. 0 41 01 / 83 72 93</b>	
<b>Jugendwartin:</b>				
Herren	Di/Do,	20.00 - 22.00	S	M. Schneider
Mini-Minis (3-5 Jahre)				
und Minis (6-7 Jahre)	Di.	17.00 - 17.45	S	Stefan Diestel/ M. Gripp
E-Jugend gemischt	Di	17.00 - 18.30	S	Stefan Diestel/ M. Gripp
	Do.	16.00 - 17.30	S	
D/C-Jugend weiblich	Di.	18.30 - 19.30	S	Renke Willers
	Do.	17.30 - 19.00	S	
C/B-Jugend gemischt	Di.	19.00 - 20.00	S	M. Schneider
	Do.	19.00 - 20.00	S	M. Schneider

## Judo

<b>Abteilungsleiterin:</b>	<b>Kristin Pirsig</b>		<b>E-Mail: kristin.pirsig@gmx.de</b>	
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		
Jugendliche/Erwachsene	Fr.	18.30 - 20.30		

## Fitness/Turnen

<b>Abteilungsleiterin:</b>	<b>Birgit Bull</b>		<b>Tel. 0 41 01 / 51 13 11</b>		
<b>Jugendwartin:</b>	<b>Birgit Engelbrecht</b>				
<b>Erwachsene:</b>				<b>Trainer/Übungsleiter</b>	
Fit in die Woche I	#	Mo.	09.00 - 10.00	T	Silke Wagner
Fit in die Woche II	#	Mo.	10.00 - 11.00	T	Silke Wagner
Ballett		Mo.	11.00 - 12.00	T	Jan-Michael Vehstedt
Rückengymnastik		Mo.	18.00 - 19.00	T	Birgit Bull
Zumba		Mo.	19.00 - 20.00	T	Marion Bastubbe
<del>Lauftreff ab Frühjahr 2021</del>		<del>Mo.</del>	<del>19.00 - 20.30</del>	<del>T</del>	<del>Torben Maaß</del>
Bauch-Beine-Po		Mo.	20.00 - 21.00	T	Inka Frischkorn
Bodyforming.		Mi.	09.00 - 10.00	T	Silke Wagner
Wirbelsäulengymnastik		Mi.	10.00 - 11.00	T	Silke Wagner
Rücken SM System		Mi.	18.00 - 19.00	T	Birgit Engelbrecht
Pilates		Mi.	18.00 - 19.30	Sch	Birgit Bull
Rücken-Fit		Mi.	19.00 - 20.00	T	Inka Frischkorn
Power-Fitness		Mi.	20.00 - 21.00	T	Inka Frischkorn
Seniorengymnastik		Do.	10.30 - 11.30	T	Karin Kraiger-Müller
Yoga		Do.	17.00 - 18.30	T	Daniela Bandick
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

## Kinder

Gerätturnen / Airtrack 6-9 J.	Mo.	16.00 - 17.00	S	Birgit Engelbrecht
Gerätturnen / Airtrack ab 10 J.	Mo.	17.00 - 18.00	S	Birgit Engelbrecht
Allgemeines Kinderturnen 3-5 J.	Di.	15.00 - 16.00	S	Bärbel Pein
Allgemeines Kinderturnen ab 6 J.	Di.	16.00 - 17.00	S	Bärbel Pein
Kleinkinderturnen 2-5 Jahre	Mi. 1. Gruppe	15.15 - 16.15	T	Kristina Eybe
Kleinkinderturnen 2-5 Jahre	Mi. 2. Gruppe	16.15 - 17.15	T	Kristina Eybe
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	B. Engelbrecht/J. Stahl

## Badminton

<b>Abteilungsleiter/Jugend</b>	<b>Gerhard Storch</b>		<b>Tel. 017 4 / 9 44 41 72</b>	
Jugendliche	Mi.	18.30 - 20.00	S	
Erwachsene	Mo. Mi. Fr.	20.00 - 22.00	S	

## Tischtennis

<b>Abteilungsleiter:</b>	<b>Dirk Maasch</b>		<b>Tel. 0 41 01/ 514814</b>	
<b>Jugendwartin:</b>	<b>Kathleen Kahlke</b>		<b>Tel. 0 41 01 / 5381062</b>	
Erwachsene	Di./Fr.	ab 19.30	T	
Kinder / Jugendliche	Di./Fr.	18.00-19.30	T	Tischendorf