

# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Fußball

**Abteilungsleiter:** Daniela Runge **Mobil 0 151-50 61 94 73**  
**Jugend:** Romina Konietzka

### Erwachsene:

	Di./Do.	ab 19.30	SP	M. Jürgensen
1. Herren	Di./Do.	ab 19.30	SP	Thomas Gutsche
2. Herren	Di./Do.	ab 19.30	SP	Wilko Gerdes
1. Frauen	Mi.	ab 19.30	SP	Thomas Jacob

### Kinder / Jugendliche:

	Mo./Mi.	18.30 – 20.00	SP	Marc Schawaller / Clas Oliver Maruhn
1.A-Jun. 2004/2005	Mo.	17.30 - 19.00	Tangst.	Thies Klingenberg
1.B-Jun. 2007	Do.	17.30 - 19.00	SP	
	Fr.	17.00 - 18.30	SP	Michael Runge
1. D-Jun. 2010	Di.	17.00 - 18.30	SP	
	Fr.	16.30 - 18.00	SP	Sascha Helfenstein
2. D-Jun. 2011	Mo.	17.00 - 18.15	SP	
	Do.	17.00 - 18.15	SP	Sven Schnelle
1. E-Jun. 2012	Mo.	16.45 - 18.15	SP	Mica Baginski
2. E-Jun.2013	Di./Do.	17.00 - 18.30	SP	Hannes Martens
1. F-Jun. 2014/2015	Do.	17.30 - 18.30	SP	Frank Werner
1. G-Jun. 2016	Mo.	16.30 - 17.30	SP	Otto Martens
Spielgruppe 2017	Mo.	16.30 - 17.30	SP	

## Tennis

**Abteilungsleiter:** Peter Bothstede **Tel. 0 41 01 / 20 86 68**  
**Jugendwart:** Andreas Ziehm **Tel. 0 41 01 / 53 89 35 0**  
**Sportwart:** Timo Badermann **Mobil 0 176-21 15 58 02**  
**Sportwartin:** Rita Dreistein **Tel. 0 41 01 / 2 81 91**

Trainingszeiten nach Absprache

## Handball

	Di/Do,	20.00 - 22.00	S	M. Schneider
Herren	Di.	17.00 - 18.00	S	Stefan Diestel/ M. Gripp
Mini-Minis und Minis (4-7 Jahre)	Di	17.00 - 18.30	S	Stefan Diestel/ M. Gripp
E-Jugend gemischt	Do.	16.00 - 17.30	S	
D/C-Jugend weiblich	Di.	18.30 – 20.00	S	Renke Willers/M. Gripp
	Do.	17.30 - 19.00	S	
B-Jugend gemischt	Die.	20.00 - 21.00	S	Mario Schneider
	Do.	19.00 - 20.00	S	Mario Schneider
Individual-Training für Abt.-MG	Do.	19.00 - 20.00	S	Mario Schneider

## Judo

**Abteilungsleiterin:** Cathrin Brohm **E-Mail: judo@tus-appen.de**  
 Kinder ab 6 J /Fortgeschrittene Mo. 16.00 - 17.30 S  
 Jugendliche/Erwachsene Fr. 18.30 - 20.30 S

## Fitness/Turnen

**Abteilungsleiterin:** Birgit Bull **Tel. 0 41 01 / 51 13 11**  
**Jugendwartin:** Birgit Engelbrecht

### Erwachsene:

									Trainer/Übungsleiter
Fit in die Woche I	#	Mo.	09.00 - 10.00	T					Birgit Bull
Fit in die Woche II	#	Mo.	10.00 - 11.00	T					Birgit Bull
Rückengymnastik		Mo.	18.00 - 19.00	T					Birgit Bull
Zumba		Mo.	19.00 - 20.00	T					Marion Bastubbe
Bauch-Beine-Po		Mo.	20.00 - 21.00	T					Inka Frischkorn
Lauftreff		Di.	17.45 - 19.15	SP					Torben Maaß
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.	09.30 - 10.30	T					Bärbel Pein
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
Ballett für Erwachsene		Fr.	13.30 - 14.30	T					Jan Michael Vehstedt
Functional Training		So.	18.30 - 20.00	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.	15.30 - 17.00	T	Kristina Eybe
Zumba Kids	Do.	16.00 - 17.00	T	Marion Bastubbe
Krabbel-Turnen 0-3. Geb.	Fr.	9.30 - 11:00	T	Nina Maaß
Psychomotorisches Turnen	Fr.	14.00 - 15.00	S	Claudia Heinrich
Ballett (3-4 Jahre)	Fr.	14.30 - 15.20	T	Jan Michael Vehstedt
Ballett (5-7 Jahre)	Fr.	15.20 - 16.10	T	Jan Michael Vehstedt
Ballett (8-13 Jahre)	Fr.	16.10 –17.00	T	Jan Michael Vehstedt
Sportabzeichen nur Sommer	Fr.	17.00 - 18.30	SP	B. Engelbrecht/J. Stahl

## Badminton

**Abteilungsleiter/Jugend** Gerhard Storch **Tel. 0 174 / 9 44 41 72**

Jugendliche	Mi.	18.30 - 20.00	S
Erwachsene	Mo. Mi. Fr.	20.00 - 22.00	S

## Tischtennis

**Abteilungsleiter:** Dirk Maasch **Mobil 0179-7796222**  
 Erwachsene Di./Fr. ab 19.30 T  
 Kinder / Jugendliche Di./Fr. 18.00-19.30 T T.Tischendorf/ A.Reuter

T = Turnhalle

S = Sporthalle

K=Kindergarten

SP = Sportplatz

Sch = Schule

# =nur gerade Kalenderwochen

Stand Oktober 2022