

# ANGEBOTSÜBERSICHT

## Fußball

**Abteilungsleiter:**  
**Jugendleitung:**

**Sascha Helfenstein**  
**Kai Kaufmann**

**Tel. 0179-5099796**  
**Tel. 0151-57506840**

### 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
2. Senioren	Mi.	ab 19.30

### Trainer/Übungsleiter

SP	Markus Jürgensen
SP	Sascha Helfenstein
SP	Sascha Liebenow
SP	Wilko Gerdes
SP	Rolf Behrmann
SP	Christian Koopmann

### Kinder / Jugendliche:

1. B-Jun. 2002	Di./Do./Fr.	18.30 - 20.00
1.C-Jun. 2004/2005	Mo.	17.50 - 19.30
	Mi.	18.00 - 19.30
	Fr.	16.30 - 18.00
1. E-Jun. 2007	Mo./Mi.	17.00 - 18.30
2./3. E-Jun.2008	Mi.	15.30 - 17.00
	Fr.	16.00 - 17.30
1. F-Jun. 2009	Mi.	17.00 - 18.30
	Fr.	17.00 - 18.30
2.F-Jun. 2010	Fr.	17.00 - 18.00
1.G-Jun. 2011 und jünger	Mi.	17.00 - 18.00

SP	Kai Kaufmann
SP	Marc Schawaller /
SP	Clas Oliver Maruhn
SP	
SP	Thies Klingenberg
SP	Heiko Müller/
SP	Thorsten Schwedler
SP	Branimir Perkovic
SP	
SP	Doris Köster-Sprick
SP	Sven Schnelle

## Tennis

**Abteilungsleiterin:**  
**Jugendwart:**

**Susann Wunsch**  
**Stefan Schultz**

**Tel. 0 41 01 / 51 47 18**  
**Tel. 0176-57734211**

Trainingszeiten nach Absprache

## Handball

**Abteilungsleiter:**  
**Jugendwartin:**

**Mario Schneider**  
**Marion Klenz**

**Tel. 0 41 01 / 83 72 93**  
**Tel. 0 41 01 / 3 75 25 8**

Herren	Di	19.30 - 22.00	S	Mario Schneider
	Do.	20.00 - 22.00	S	Mario Schneider
Mini-Minis (3-7 Jahre)	Di.	17.15 - 18.15	S	Mario Schneider
Minis (Jg. 2010 u. jünger)	Di.	17.15 - 18.15	S	Mario Schneider
D-Jugend gemischt (2006 u.j.)	Do.	15.30 - 17.00	S	Mario Schneider
C-Jugend/männl	Di	18.15 - 19.30	S	Mario Schneider
	Do.	17.00 - 18.30	S	Mario Schneider

## Judo

**Abteilungsleiterin:**

**Kristin Pirsig**

**Tel. 0 41 01 / 80 49 603**

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.	18.00 - 19.30
Jugendliche/Erwachsene	Fr.	19.30 - 21.30

## Fitness/Turnen

**Abteilungsleiterin:**  
**Jugendwartin:**

**Birgit Bull**  
**Birgit Engelbrecht**

**Tel. 0 41 01 / 77 10 60**

### Erwachsene:

Fit in die Woche	Mo.	09.00 - 10.00	T
Ballett	Mo.	10.15 - 11.15	T
Rückengymnastik I	Mo.	18.00 - 19.00	T
Rückengymnastik II	Mo.	19.00 - 20.00	T
Laufftreff	Mo.	19.00 - 20.30	T
Bauch-Beine-Po	Mo.	20.00 - 21.00	T
Muskelaufbau f. Männer	Mo.	21.00 - 22.00	T
Bodyforming	Mi.	09.00 - 10.00	T
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	10.00 - 11.00	T
Rücken SM System	Mi.	18.00 - 19.00	T
Rücken-Fit	Mi.	19.00 - 20.00	T
Pilates	Mi.	19.00 - 20.30	K
Hantel-Training	Mi.	20.00 - 21.00	T
Seniorengymnastik	Do.	10.30 - 11.30	T
Yoga	Do.	17.00 - 18.30	K
Kickboxen für Frauen und Mädchen (ab 12 Jahre)	Do.	17.30 - 19.00	T
Fitness-Mix	Do.	19.00 - 20.00	T
Fitness-Mix Easy	Do.	20.00 - 21.00	T
Functional Training	Sa.	11.00 - 12.30	T
Kickboxen für Frauen und Mädchen(ab 12 J.)	So.	18.30 - 20.00	T

### Trainer/Übungsleiter

Ilona Jacobs
Jan-Michael Vehstedt
Birgit Bull
Birgit Bull
Torben Maaß
Inka Frischkorn
Gerd Grabau
Inka Frischkorn
Inka Frischkorn
Birgit Engelbrecht
Bianca Fluhr
Birgit Bull
Bianca Fluhr
Karin Kraiger-Müller
Daniela Bandick

### 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. Winter	15.30 - 17.00	T	Kristina Eybe
	Mi. Sommer	16.00 - 17.30		
Psychomotorisches Turnen	Do.	09.30 - 11.30	S	Claudia Köster
Kickboxen/ Selbstverteidigung für Mädchen ab 12 J.	Do.	17.30 - 19.00	T	Sven Schölermann
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:**  
**Jugendwart:**

**Gerhard Storch**  
**Gerhard Storch**

**Tel. 017 4 / 9 44 41 72**  
**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:**  
**Jugendwartin:**

**Ulf Klottwig**  
**Kathleen Kahlke**

**Tel. 0 41 01/ 37 32 20**  
**Tel. 0 41 01 / 8 35 41 98**

Erwachsene	Di./Fr.	ab 19.30	T
Kinder / Jugendliche	Di./Fr.	18.00-19.30	T

Stand Juli 2018

T = Turnhalle

S = Sporthalle

K=Kindergarten

SP = Sportplatz