

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	SP	Kai Kaufmann
1.C-Jun. 2004/2005	Mo.	17.50 - 19.30	SP	Marc Schawaller /
	Mi.	18.00 - 19.30	SP	Clas Oliver Maruhn
	Fr.	16.30 - 18.00	SP	
1. E-Jun. 2007	Mo./Mi.	17.00 - 18.30	SP	Thies Klingenberg
2./3. E-Jun.2008	Mi.	15.30 - 17.00	SP	Heiko Müller/
	Fr.	16.00 - 17.30	SP	Thorsten Schwedler
1. F-Jun. 2009	Mi.	17.00 - 18.30	SP	Branimir Perkovic
	Fr.	17.00 - 18.30	SP	
2.F-Jun. 2010	Fr.	17.00 - 18.00	SP	Doris Köster-Sprick
1.G-Jun. 2011 und jünger	Mi.	17.00 - 18.00	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	Ilona Jacobs
Ballett	Mo.	10.15 - 11.15	T	Jan-Michael Vehstedt
Rückengymnastik I	Mo.	18.00 - 19.00	T	Birgit Bull
Rückengymnastik II	Mo.	19.00 - 20.00	T	Birgit Bull
Laufftreff	Mo.	19.00 - 20.30	T	Torben Maaß
Bauch-Beine-Po	Mo.	20.00 - 21.00	T	Inka Frischkorn
Muskelaufbau f. Männer	Mo.	21.00 - 22.00	T	Gerd Grabau
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 Fluhr
Pilates	Mi.	19.00 - 20.30	K	Birgit Bull
Hantel-Training	Mi.	20.00 - 21.00	T	Bianca Fluhr
Seniorengymnastik	Do.	10.30 - 11.30	T	Karin Kraiger-Müller
Yoga	Do.	17.00 - 18.30	K	Daniela Bandick
Kickboxen für Frauen und Mädchen (ab 12 Jahre)	Do.	17.30 - 19.00	T	Sven Schölermann
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. 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