

ANGEBOTSÜBERSICHT

Fußball

Abteilungsleiterin: **Daniela Runge** E-Mail: fussball@tus-appen.de

Mobil 0151-50619473

Erwachsene:

1. Herren	Di./Do.	ab 19.30	SP	M. Jürgensen
2. Herren	Di./Do.	ab 19.30	SP	F. Schühler
1. Frauen	Di./Do.	ab 19.30	SP	Claudia Langmaack
1. Senioren	Mi.	ab 19.30	SP	C. Koopmann

Trainer/Übungsleiter

SP	M. Jürgensen
SP	F. Schühler
SP	Claudia Langmaack
SP	C. Koopmann

Kinder / Jugendliche:

1.B-Jun. 2007	Mo.	17.30 - 19.00	Tangst.	Thies Klingenberg
	Do.	18.00 - 19.30	SP	
	Fr.	17.00 - 18.30	SP	
1. C-Jun. 2010	Di./Fr.	17.30 - 19.00	SP	Michael Runge
1. D-Jun. 2011	Mo./Mi.	17.30 - 18.45	SP	Sascha Helfenstein
2. D-Jun. 2012	Mo.	16.45 - 18.00	SP	Sven Schnelle
	Mi.	17.30 - 18.45	SP	
1. E-Jun. 2013	Di./Do.	17.00 - 18.30	SP	Mica Baginski
2. E-Jun. 2014/2015	Mo.	17.30 - 19.00	SP	H. Martens/E. Werner
	Mi.	16:30 - 18:00	SP	
1. F-Jun. 2016	Mo.	16.30 - 18.30	SP	Frank Werner
1. G-Jun. 2017 / Spielgruppe 2018	Mo.	16.30 - 18.30	SP	S. Guy

Tennis

Abteilungsleiter: **Jan-Hendrik Hebisch**
Jugendwart: **Nico Martens**
Sportwart: **Timo Badermann**

E-Mail: tennis@tus-appen.de

Mobil: 0176-31651207

Mobil: 0152-06720813

Mobil 0176-21155802

Trainingszeiten nach Absprache

Handball

Abteilungsleiter: **Mario Schneider** E-Mail: handball@tus-appen.de
Jugendwart: **Stefan Diestel** Mobil 0171-7838341
Mobil 0172-2197329

Herren	Di./Do.	20.00 - 22.00	S	M. Schneider/C. Möhle
Minis (4-8 Jahre)	Di.	17.00 - 18.00	S	S. Diestel
E/D-Jugend männlich	Di./Do.	17.00 - 18.30	S	M. Schneider/ S. Diestel
E/D-Jugend weiblich	Di./Do.	17.00 - 18.30	S	R. Willers
Aufbautraining (ab 6 J.)	Do.	16.00 - 17.00	S	Diestel/Schneider/Gripp
C-Jugend weiblich	Di./Do.	18.30 - 20.00	S	Möhle/Gripp/Schneider/Jürges

Judo

Abteilungsleiterin: **Cathrin Brohm** E-Mail: judo@tus-appen.de

Kinder ab 6 J /Fortgeschrittene	Mo.	16.00 - 17.30	S
	Mi.	17:00 - 18:30	S
Jugendliche/Erwachsene	Fr.	18.30 - 20.30	S

Fitness/Turnen

Abteilungsleiterin: **Birgit Bull** E-Mail: fitness@tus-appen.de
Jugendwartin: **Birgit Engelbrecht**

Erwachsene:

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
Bauch-Beine-Po		Mo.	19.00 - 20.00	T	Bull/Bastubbe
Zumba		Mo.	20.00 - 21.00	T	Marion Bastubbe
Lauftreff		Di.	17.45 - 18:45	SP	Torben Maaß
Outdoor		Di.	18:45 - 19:45	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	Nina Maaß
Fitness-Coaching		Mi.	20.00 - 21.00	T	Andreas Gentzel
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

Kinder

Gerätturnen / Airtrack 6-9 J.	Mo.	16.00 - 17.30	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.	15.00 - 16.30	T	Kristina Rose
Zumba Kids	Do.	16.00 - 17.00	T	Marion Bastubbe
Krabbel-Turnen 0-3. Geb.	Fr.	9.30 - 11:00	T	Nina Maaß
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: **Andreas Zietlow** E-Mail: badminton@tus-appen.de
Sportwart: **Gonne Martens**

Erwachsene	Mo. Mi. Fr.	20.00 - 22.00	S
Jugendliche	(Mi. nach Absprache ab 18:30)		S

Tischtennis

Abteilungsleiter: **Dirk Maasch** E-Mail: tischtennis@tus-appen.de
Mobil 0179-7796222

Erwachsene	Di./Fr.	ab 19.30	
	(Fr. nach Absprache auch ab 18.00)		T
Kinder / Jugendliche	Di.	18.00-19.30	T T.Tischendorf

T = Turnhalle

S = Sporthalle

K=Kindergarten

SP = Sportplatz

Sch = Schule

=nur gerade Kalenderwochen

Stand April 2024