

Sportprogramm

Der Turn- und Sportverein Bargteheide von 1868 e.V. hat z. Z. mehr als 3.500 Mitglieder.
Er ist als gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt.

Geschäftsstelle Am Volkspark Tel. 04532 / 8112 Fax 04532 / 262435
Postanschrift Postfach 1445, 22936 Bargteheide
TSV-Bargteheide@t-online.de
Internet www.TSV-Bargteheide.de

Öffnungszeiten Montag 10.00-13.00 Uhr
Donnerstag 16.00-19.00 Uhr

Mitarbeiterinnen Petra Kühl
Ulrike Passow

Mitgliedsbeiträge vierteljährlich

Mitglieder bis 18 Jahre	Euro 18,00
Schüler (mit Nachweis) bis 21 Jahre	Euro 18,00
Mitglieder ab 18 Jahre	Euro 28,50
Mitglieder ab 18 Jahren in der Ausbildung (mit Nachweis)	Euro 18,00
Ehepaare/Familien inkl. Schüler bis 21 Jahren (mit Nachweis)	Euro 48,00
Fördermitglieder	Euro 9,00

Aufnahmegebühren einmalig

Kinder	Euro 1,50
Aufnahmegebühr Erwachsene	Euro 2,50
Aufnahmegebühr Familien max.	Euro 10,50

Basketball, Fußball, Handball, Judo, Kegeln, Schwimmen, Tanzen, Tai-Ji-Quan, Tischtennis, Wassergymnastik sowie Wirbelsäulengymnastik erheben Sonderbeiträge.

Inhalt

	Seite
Abkürzungen	3
Ambulante Herzgruppe/Reha-Sport	4
Badminton	4
Basketball	5
Bauch/Beine/Po/Rücken	17
Eltern-Kind-Turnen	15
Fußball	6-7
Handball	8-9
Inline-Skaten	9
Judo	9
.	
Karate	10
Kegeln	10
Leichtathletik	10
Schwimmen	11-12
.	
Sen Fi Asia Fitness	17
Sportabzeichen	11
Stepaerobic	17
Tai-Ji-Quan	18
Tanzen	12
Tischtennis	13
Triathlon	14
Turnen	15-18
Volleyball	19
Walking/Nordic Walking	17
Wassergymnastik	19

Abkürzungen

AFS	=	Sporthalle Anne-Frank-Schule Emil-Nolde-Str. 9, Bargteheide
ASS	=	Sportraum Albert-Schweitzer-Schule Alte Landstr. 55, Bargteheide
Badl.	=	Schwimmhalle "badlantic" Ahrensburg LSB = Lehrschwimmbecken
COS	=	Sporthalle Carl-Orff-Schule Segeberger Str. 1, Bargteheide
DBS	=	Sporthalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule Am Schulzentrum, Bargteheide
FZLohe	=	Freizeitzentrum Lohe Robert-Bosch-Weg 2, Bargteheide
H4	=	Halle 4
H5	=	Halle 5
JGS	=	Sporthalle Johannes-Gutenberg-Schule Alte Landstr. 79, Bargteheide
KGB	=	Sporthalle Kreisgymnasium Luise-Zietz-Weg, Bargteheide
KGE	=	Sporthalle Gymnasium Eckhorst Eckhorst 80, Bargteheide
Malep	=	Sporthalle im Jagdschloss Malepartus Tremsbütteler Weg 100, Bargteheide
SWT	=	Schwimmbecken Therapiezentrum "Sonnenhof" Lübecker Str. 2, Bargteheide
SchwH OD	=	Schwimmhalle Bad Oldesloe

SpZ = Sportzentrum (beim Freibad) Bargteheide

Ambulante Herzgruppe



REHA-Sportangebot

Bewegungstherapie, Entspannungsübungen und Gruppengespräche für Herzkranken auf ärztliche Verordnung unter ärztlicher Überwachung.

Abteilungsleiterin: Beate Osygus-Willner, Tel. 04532 - 2780448
Dipl. Sportlehrerin für Rehabilitation und Behindertensport

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Damen / Herren Übungsgruppe	Dienstag	19.30 – 20.30	COS	Beate Osygus-Willner
Damen / Herren Trainingsgruppe	Dienstag	20.30 – 21.30	COS	Beate Osygus-Willner
Prellball Damen / Herren	Dienstag	21.30 – 22.00	COS	Beate Osygus-Willner

Nachfolgegruppe Damen/Herren Montag 20.30 – 22.00 COS Regine Pirch

ohne ärztliche Überwachung

100 Watt

Badminton



Sportprogramm

In Kooperation mit dem VfL Tremsbüttel

Abteilungsleiterin : Angela Bethge, Tel. 04531 - 83294

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Erwachsene	Donnerstag	20.00 – 22.00	KGE	Angela Bethge
Kinder	Freitag	16.30 – 17.45	KGE	Angela Bethge
Jugendliche ab 16 J.	Freitag	17.45 – 19.00	KGE	Angela Bethge

Basketball



Abteilungsleiter : Arne Büttner, Tel. 04532 - 4089494

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
1. Herren	Montag	20.00 – 22.00	KGB	Gregor Krönke
	Mittwoch	20.00 – 22.00	KGB	Gregor Krönke
2. Herren	Montag	18.00 – 20.00	KGB	Heinz Hagen
Freies Training	Mittwoch	18.00 – 20.00	KGB	
	Freitag	18.00 – 20.00	KGB	
U 19/U14 weiblich	Mittwoch	18.00 – 20.00	KGB	Anatoli Stavnischuk
	Freitag	18.00 – 20.00	KGB	Anatoli Stavnischuk

Sportprogramm

U12	Freitag	17.00 – 18.30	KGB	Alexander Lampel
Damen Hobby-/Freizeitgruppe	Freitag	18.00 – 20.00	DBS H4	Heinz Hagen

Fußball



Abteilungsleiter : Detlef Brünger, Tel. 0176-17396063
Jugendwart : Mathias Pohl, Tel. 04532-266577 oder 0157-73536986
Telefon der Fußballabteilung: 04532-286498
Weitere Informationen : www.fussball.tsv-bargteheide.de

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
---------	-----	------	-----	--------------

Sportprogramm

A-Junioren I	JG 1993/94	Dienstag	18.30 – 20.00	SpZ	Kai Schneegaß
		Donnerstag	18.30 – 20.00	SpZ	
B-Junioren I	JG 1995/96	Dienstag	18.00 – 19.30	SpZ	Frank Kraft
		Donnerstag	18.00 – 19.30	SpZ	
B-Junioren II	JG 1995/96	Dienstag	18.00 – 19.30	SpZ	Michael Kühn
		Donnerstag	18.00 – 19.30	SpZ	
C-Junioren I	JG 1997	Dienstag	17.30 – 19.00	SpZ	Ulrich Clausen
		Donnerstag	18.00 – 19.30	SpZ	
C-Junioren II	JG 1997/98	Montag	17.30 – 19.00	SpZ	Thomas Stögbauer
		Mittwoch	17.30 – 19.00	SpZ	
C-Junioren III	JG 1997/98	Montag	17.30 – 19.00	SpZ	Ludwig Schwenn
		Mittwoch	17.30 – 19.00	SpZ	
D-Junioren I	JG 1999/2000	Montag	18.00 – 19.30	SpZ	Matthias Otto
		Mittwoch	18.00 – 19.30	SpZ	
D-Junioren II	JG 1999/2000	Dienstag	17.00 – 18.30	SpZ	Madeleine Frank
		Freitag	17.00 – 18.30	SpZ	
D-Junioren III	JG 1999/2000	Montag	17.00 – 18.30	SpZ	Matthias Pohl
		Mittwoch	17.00 – 18.30	SpZ	
E-Junioren I	JG 2001/2002	Dienstag	16.30 – 18.00	SpZ	Vitalii Karpouk
		Donnerstag	16.30 – 18.00	SpZ	

Sportprogramm

E-Junioren II	JG 2002	Dienstag	18.00 – 19.00	SpZ	Ralf Kopplow
		Freitag	17.00 – 18.30	SpZ	
E-Junioren III	JG 2001/2002	Donnerstag	16.30 – 18.00	SpZ	Jan Mußehl
E-Junioren IV	JG 2001/2002	Dienstag	16.30 – 18.00	SpZ	Klaus Born
		Freitag	16.30 – 18.00	SpZ	



Angebot		Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
F-Junioren I	JG 2003/2004	Donnerstag	16.30 – 18.00	SpZ	Marco Schier
F-Junioren II	JG 2003/2004	Mittwoch	17.00 – 18.30	SpZ	Jonas Dietz
F-Junioren III	JG 2003/2004	Mittwoch	17.00 – 18.30	SpZ	Nicolai Kubale
G-Junioren I	JG 2005/2006	Mittwoch	16.00 – 17.00	SpZ	Stephan Walter
G-Junioren I	JG 2005/2006	Mittwoch	16.00 – 17.00	SpZ	Stephan Walter
Kindergarten	JG 2007 u. jünger	Mittwoch	16.00 – 17.00	SpZ	Stephan Walter
D-Mädchen	JG 1999/2000	Montag	16.30 – 18.00	SpZ	Susanne Pohl

Sportprogramm

		Freitag	16.30 – 18.00	SpZ	
A-Mädchen	JG 1993/94	Montag	18.30 – 20.00	SpZ	Michael Lohmann
		Mittwoch	18.30 – 20.00	SpZ	
1. Herren		Dienstag	19.30 – 21.00	SpZ	Ralf Bargmann
		Donnerstag	19.30 – 21.00	SpZ	
2. Herren		Dienstag	19.30 – 21.00	SpZ	Frank Witte
		Donnerstag	19.30 – 21.00	SpZ	
Alte Herren A		Mittwoch	20.00 – 21.30	SpZ	
Alte Herren B		Mittwoch	19.00 – 20.30	SpZ	
Alte Herren C		Mittwoch	20.00 – 21.30	SpZ	

Handball



Abteilungsleiter:

Matthias Steinbuck, Tel. 04532 – 269811

Sportprogramm

Stellv. Abteilungsleiter/Spielwart: Stefan Schooff, Tel. 04532 - 260569
Jugendwartin: Stephanie Deinhard, Tel. 04532 – 279038
Poststelle: Wolfgang Sarau, Tel. 04532 - 8482
Weitere Informationen: www.handball-bargteheide.de

Angebot		Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
1. Herren		Donnerstag	20.30 – 22.00	DBS	Bernd Rüter
2. Herren		Mittwoch	20.00 – 22.00	KGE	Ralf Horn
Damen		Mittwoch	19.30 – 21.30	DBS	Christa Schooff
Weibl. Jug. A/B	JG ab 1996	Dienstag	19.30 – 21.00	DBS H5	Stephanie Deinhard
Weibl. Jug. C 1	JG 1997	Donnerstag	17.00 – 19.00	KGB	
Weibl. Jug. C 2	JG 1997/1998	Dienstag	17.00 – 18.00	KGE	Stefan Schooff
		Donnerstag	18.00 – 20.00	KGB	
Weibl. Jug. D	JG 1999/2000	Dienstag	18.30 – 19.30	DBS H5	Frank Bueschler
		Donnerstag	17.00 – 18.00	DBS H4	
		Donnerstag	18.00 – 19.00	DBS	
Weibl. Jug. E	JG 2001/2002	Mittwoch	17.00 – 18.30	KGE	Christina Linke
Männl. Jug. A	JG 1993/1994	Dienstag	20.00 – 22.00	KGE	Eckart Schlichthaber
		Donnerstag	18.30 – 20.00	KGE	
Männl. Jug. B 1	JG 1995	Dienstag	18.30 – 20.00	KGE	Christina Linke
		Mittwoch	18.30 – 20.00	KGE	

Sportprogramm

Männl.Jug.C	JG 1997/1998	Dienstag	17.00 – 18.30	KGE	Frank Koch
		Donnerstag	19.00 – 20.30	DBS	
Männl.Jug.D1	JG 1999	Mittwoch	18.00 – 19.30	DBS	Ralf Horn
		Donnerstag	18.00 – 19.00	DBS H5	
Männl.Jug.D2	JG 2000	Mittwoch	18.00 – 19.30	DBS	Julia Zwick
		Donnerstag	17.30 – 19.00	KGE	
Männl.Jug.E1		Mittwoch	17.00 – 18.30	KGE	Lars Behnke



Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter	
Männl.Jug.E2	JG 2002	Mittwoch	17.00 – 19.00	DBS H5	Gerhard Bolzmann
Gemischte F-Jug.	JG 2003	Donnerstag	16.00 – 17.00	DBS H5	Ulrike Meyborg
Mini Mix 6 – 8 Jahre		Mittwoch	16.00 – 17.00	DBS H5	Klaas Bröcker
		Donnerstag	16.00 – 17.00	DBS H4	
Mini Mix 4 – 6 Jahre		Mittwoch	16.00 – 17.00	DBS H5	Ilona Brünger
Pampers gemischt 3 – 4 Jahre		Freitag	16.00- 17.00	AFS	Birgit Dickmann

Inline



Abteilungsleiter: Martin Fischer, marfisch@aol.com, Tel. 0172-7077061

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Alle Altersklassen	Freitag	20.00-22.00	DBS	Martin Fischer

Judo



Abteilungsleiter : Hans-Joachim Räther, Judo@joe-hamburg.de
Sportlicher Leiter : Sven Räther, Judo@skiheaven.de
Weitere Informationen : www.Judo-aktuell.com

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Pampers-Judo 1- 4 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00	AFS	
Anfänger 6-12 Jahre	Dienstag	18.00- 19.30	AFS	
Anfänger 5-11 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.15	AFS	
Anfänger 5-11 Jahre	Freitag	17.00 – 18.15	AFS	
Fortgeschr. Ab 12 Jahren	Mittwoch	18.15 – 20.00	AFS	
Jugendliche/Erwachsene	Freitag	18.15 – 20.00	AFS	

Karate



Abteilungsleiter: André Kägi, Tel. 0173-9813655

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
---------	-----	------	-----	--------------

Sportprogramm

Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Montag	18.00 – 19.00	AFS
Kinder Fortgeschrittene	Montag	19.00 – 20.00	AFS
Training Erw. ab 16 Jahre	Montag	20.00 – 21.30	AFS
Kinder u. Jugendliche	Mittwoch	18.00 – 20.00	DBS H4
Erwachsene Ü 50	Mittwoch	20.00 – 21.30	DBS H4
Anfänger und Aufbautraining			
Kinder u. Jugendl. Anfänger	Donnerstag	18.00 – 19.00	JGS
Kinder u. Jugendl. Fortgeschr.	Donnerstag	19.00 – 20.00	JGS
Erwachsene ab 16 Jahre	Donnerstag	20.00 – 21.30	JGS

Kegeln



Abteilungsleiter: Bernd Graupner, Tel. 04532 - 6188

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Erwachsene/Jugendliche	Freitag	18.00 – 20.00	FZ Lohe	
	Alle 14 Tage			

Leichtathletik



Abteilungsleiter: Horst-Dieter Scherenberger, Tel. 04532 – 3844

Von Mai bis Oktober (Freiluftsaison) findet das Training zu den genannten Zeiten im Bargeteheider Sportzentrum statt.

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
---------	-----	------	-----	--------------

Sportprogramm

Erwachsene	Montag	18.00 – 20.15	DBS
	Freitag	17.30 – 18.30	DBS
Schüler/innen ab 10 Jahre	Freitag	17.00 – 19.00	DBS

Sportabzeichen



Sportabzeichenbeauftragter: Günter Stichnote, Tel. 04532 – 8142

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Training/Abnahme	Mittwoch	17.00 – 19.00	SpZ	
Training/Abnahme	Mittwoch	17.30 – 19.00	Freibad	

Schwimmen



Abteilungsleiter: Rolf Bernhard, Tel. 04531 – 128183
Jugendwartin: Nicole Eggers, Tel. 04532 – 287800

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
---------	-----	------	-----	--------------

Sportprogramm

Gruppe A 01 JG 97-00	Montag	16.00 – 17.00	Badl.	Christel Ehler
Gruppe A 02 JG 90-98	Montag	17.00 – 18.30	Badl.	Christel Ehler
Gruppe A 03 JG 98-01	Dienstag	17.00 – 18.00	Badl.	Christel Ehler
Gruppe A 04 JG 90-98	Dienstag	18.00 – 19.00	Badl.	Christel Ehler
Gruppe A 05 JG 98-00	Mittwoch	16.00 – 17.00	Badl.	Christel Ehler



Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Gruppe A 06 JG 90-98	Donnerstag	18.30 – 20.00	Badl.	Christel Ehler
Gruppe A 07 JG 01-05	Donnerstag	15.45 – 17.00	Badl.	Veronika Westphal
Gruppe A 08 JG 00-03	Donnerstag	16.15 – 17.30	Badl.	Veronika Westphal
Gruppe A 09 JG 98-01	Donnerstag	17.15 – 18.30	Badl.	Veronika Westphal
Gruppe A 10 JG 02-05	Freitag	14.45 – 16.00	Badl.	Veronika Westphal

Sportprogramm

Gruppe A 11 JG 96-01	Freitag	19.15 – 20.15	Badl./LSB	Veronika Westphal
Gruppe A 12 JG 93-00	Samstag	10.45 – 12.30	Badl.	Veronika Westphal
Gruppe A 13 JG 99-01	Samstag	10.45 – 12.30	Badl.	Veronika Westphal

Tanzen



Abteilungsleiter: Bernd Dockwarder, Tel. 04531 - 87448

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Erwachsene Fortgeschr.	Dienstag	20.00 – 21.00	Malep	Nicola Theurer
Erwachsene Anfänger	Donnerstag	19.00 – 20.00	Malep	Bernd Dockwarder
Erwachsene Fortgeschr.	Donnerstag	20.00 – 21.30	Malep	Bernd Dockwarder
Kinder + Jugendl. Anfänger	Dienstag	18.00 – 18.45	Malep	Nicola Theurer
Kinder + Jugendl. Fortgeschr.	Dienstag	18.45 – 20.00	Malep	Nicola Theurer

Tischtennis



Sportprogramm

Abteilungsleiter: Karl-Heinz Dahlke, Tel. 04532 – 23257
mailto: Karl-Heinz-Dahlke@arcor.de
Homepage: www.tsv-bargteheide-tt.de

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Damen/Herren				
nach Absprache	Montag	18.00 – 19.30	COS	
	Mittwoch	19.30 – 22.00	COS	
	Freitag	19.30 – 22.00	COS	
KTTV-Talentfördergruppe	Montag	14.30 – 16.15	COS	Mirsad Fazlic
Stützpunkttraining	Montag	16.15 – 18.15	COS	Mirsad Fazlic
1. Mädchen/1. Jungen	Montag	18.00 – 19.30	COS	Bianca Dahlke
Schüler/innen AB	Dienstag	15.30 – 17.00	COS	Karl-Heinz Dahlke
Schüler/innen BC - Anfänger	Dienstag	17.00 – 18.00	COS	Karl-Heinz Dahlke
2. Jungen	Mittwoch	17.30 – 19.30	COS	Günter Schlaak
Schüler nach indiv. Abspr.	Mittwoch	18.00 – 19.30	COS	Stefan Meder
Schüler nach indiv. Abspr.	Donnerstag	17.30 – 19.30	COS	Stefan Meder
Schüler/innen C	Freitag	16.15 – 17.45	COS	Fabian Kutzner
2. und 3.Schüler	Freitag	16.15 – 17.45	COS	Torben Markscheffel
1. Mädchen	Freitag	17.45 – 19.15	COS	Linda Patzke

Sportprogramm

nach indiv. Abspr.

1. Herren Freitag 17.45 – 19.15 COS Torben Markscheffel

Triathlon



Abteilungsleiterin: Monika Dankelmann, Tel. 04532 - 260658

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Schüler/Jug. 8-13 J. Laufen	Dienstag	18.00 – 19.30	SpZ	
	Dienstag	18.00 – 19.00	ASS	
Schüler/Jug. 8-13 J. Rad	Samstag	14.30 – 16.00	SpZ	
Schüler/Jug. 8-13 J. Schwim.	Samstag	09.00 – 10.15	Badl.	
Schüler/Jug. 14-19 J. Laufen	Dienstag	19.00 – 20.30	SpZ	
	Freitag	16.30 – 18.30	SpZ	
Schüler/Jug. 14-19 J. Rad	Sonntag	10.00 – 12.00	SpZ	
Schüler/Jug 14-19 J. Schwim.	Montag	20.30 – 21.40	Badl.	

Sportprogramm

	Samstag	12.15 – 13.45	Badl.
Erwachsene Schwimmen	Dienstag	20.30 – 21.45	Badl.
	Samstag	10.15 – 11.15	Badl.
Erwachsene Laufen	Freitag	18.30 – 21.00	SpZ

Turnen



Abteilungsleiterin: Lore Schulz, Tel. 04532 - 1012

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
---------	-----	------	-----	--------------

Eltern – Kind – Turnen:

1 – 3 Jahre	Mittwoch	15.30 – 16.30	DBS H4	Bernadette Heinze
-------------	----------	---------------	--------	-------------------

Sportprogramm

3 – 5 Jahre	Mittwoch	16.30 – 17.30	DBS H4	Bernadette Heinze
Ab 2 Jahre	Mittwoch	15.45 – 17.15	COS	Susanne Heins
Ab 3 Jahre	Freitag	15.30 – 16.45	DBS H4	Andrea Mayrhofer
Ab 3 Jahre	Freitag	16.45 – 18.00	DBS H4	Andrea Mayrhofer

Turnen für Mädchen und Jungen:

Tanzen und Bewegen

Kinder von 3 – 4 Jahren	Dienstag	15.30 – 16.30	DBS	Edith und Richard
Kinder von 5 Jahren	Dienstag	16.30 – 17.30	DBS	Sucker

Sport macht Spaß	Freitag	14.45 – 16.00	COS	Christine Gabert
------------------	---------	---------------	-----	------------------

Bewegen und Spielen

Ab 5 Jahren

Abenteuerturnen	Montag	16.00 – 17.00	DBS H4	Champa Fösch +
3-5 Jahre	Montag	17.00 – 18.00	DBS H4	Lisa Gottschalk

Turnen für Mädchen:

Geräteturnen ab 1. Schulj.	Montag	16.00 – 18.00	DBS	Christine Gabert Lore Schulz Aileen Schuldt Angelique Kruske Julia Miller
----------------------------	--------	---------------	-----	---

Nachwuchsschulung AK	Dienstag	16.00 – 18.00	DBS H5	Monika Schumacher
----------------------	----------	---------------	--------	-------------------

Sportprogramm

Laura-M. Schumacher

(Kai Rönicke +

Robert Zaczkowski)

Leistungsturnen

Dienstag

16.30 – 19.45

DBS

Lisa Willamowski

Marieke Brands

Ilka Teller

Stefan Busch



Angebot

Tag

Zeit

Ort

Übungsleiter

Leistungsturnen AK

Mittwoch

15.30 – 18.00

DBS

Monika Schumacher

Laura-M. Schumacher

Geräteturnen

Mittwoch

16.00 – 18.00

DBS

Irmgard Pötschick

Leistungst. 1. - 3. Klasse

Gymnastik und Geräteturnen

Donnerstag

16.00 – 18.00

DBS

Monika Schumacher

ab 5 Jahren

Stefan Busch

Lore Schulz

Svenja Brandt

Ulrike Engel

Ilka Teller

Angelique Kruske

Champa Fösch

Sportprogramm

			TGM/ TGW	Lisa Wagner + Nele Deneke
Leistungsturnen AK- u. B-Stufen	Freitag	15.30 – 18.00	DBS	Monika Schumacher Laura-M. Schumacher Kai Rönicke
TGW-Training	Montag	16.00 – 18.00	DBS	Lisa Wagner Nele Deneke
TGW-Training	Montag	19.00 – 20.30	DBS	Björn Olk
TGM-Training	Dienstag	18.00 – 20.00	DBS	Lisa Wagner + Nele Deneke
	Mittwoch	16.00 – 18.00	DBS	Lisa Wagner

Turnen für Jungen:

Geräteturnen Nachwuchs 5-8 Jahre	Dienstag	15.45 – 17.45	DBS H4	Frauke von Seelen Norman Lammers
Geräteturnen ab 8 Jahren	Freitag	17.00 – 19.00	DBS H5	Dennis Poggemöller
Leistungsturnen	Dienstag	17.00 – 19.30	DBS	Björn Olk +
	Freitag	17.00 – 19.00	DBS H 5	Dennis Poggemöller



Sportprogramm

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
<u>Sonderturnen</u>	Freitag	17.00 – 18.00	DBS	Helmut Kupfer
<u>Angebote für Erwachsene:</u>				
Damengymnastik	Montag	19.30 – 20.30	COS	Sabine Bergmann
55 Plus: Frauen bleiben fit	Montag	15.00 – 16.00	ASS	Susanne Gawin- Niebuhr
TGW Training	Montag	18.30 – 20.00	DBS	Björn Olk
Fitness- und Ausdauer	Montag	20.15 – 21.15	DBS	Susanne Kerll
Für Sie und Ihn mit Musik				
Stepaerobic für Anfänger und Fortgeschrittene einfache Kombi im Wechsel mit Intervalltraining	Montag	18.30 – 19.30	DBS H4	Bettina Beier
SEN FI Asia Fitness für Körper, Kopf und Seele im Dreivierteltakt	Dienstag	19.00 – 20.00	AFS	Anja Mahnke
	Dienstag	20.00 – 20.30	AFS	Anja Mahnke
TGW Training	Dienstag	20.00 – 22.00	DBS H4	Anja Kirbach
Walking Treff für Sie und Ihn für Einsteiger u. Fortgeschr.	Donnerstag	17.45 – 18.45	JGS	Regina Lietz + Susanne Kerll
Nordic Walking Treff	Montag	18.15 – 19.45	JGS	Susanne Kerll

Sportprogramm

Für Sie und Ihn

Voraussetzung: Einführungs-
Kurs

BBP+Rückentraining für
Anfänger und Fortgeschr.

für Sie und Ihn

Wirbelsäulengerechtes
Muskelaufbautraining
(Pluspunkt Gesundheit)



Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Fitness-Training Mix aus Ausdauer, Belastung und wirbelsäulengerechtes Muskelaufbautraining	Donnerstag	10.00 – 11.00	Stadt- Haus Oberer Saal	Susanne Gawin- Niebuhr
Fitness Kraft und Ausdauer	Donnerstag	20.00 – 21.15	DBS H4	Regine Pirch
Sport + Spiel ab 60 Jahren	Mittwoch	15.00 – 16.00	DBS H5	Reinh. Gerwatowski
Gymnastik + Spiel	Dienstag	19.00 – 21.30	DBS	Dieter Rieper +

Sportprogramm

für Männer

Hans Filter+

Manfred Fröhlich

Gymnastik + Spiel

Dienstag

20.00 – 21.30

DBS

Siegrid Boeder

Für Frauen

TAI-Ji-Quan

Donnerstag

20.00 – 22.00

AFS

Dirk Schwab

REHA- Sportangebot:

Wirbelsäulengymnastik

Montag

17.30 – 18.30

KGE

Susanne Kuntze

Anmeldung unter

Montag

18.30 – 19.15

KGE

Bettina Rieken

Tel. 04532-1012

Montag

19.15 – 20.00

KGE

Bettina Rieken

erforderlich)

Donnerstag

19.00 – 20.00

DBS H4

Manfred Gibbesch

Dienstag

19.00 – 20.00

DBS H 4

Manfred Gibbesch

Volleyball



Abteilungsleiter: Björn Winterberg, Tel. 04532 - 2780032

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Damen	Dienstag	20.00 – 22.00	KGB	
	Donnerstag	20.00 – 22.00	KGB	
weibl. U 20	Montag	18.00 – 20.00	KGB	
	Dienstag	18.00 – 20.00	KGB	
weibl. Einsteigertr.	Freitag	16.00 – 18.00	KGB	
Herren	Mittwoch	20.00 – 22.00	KGB	
	Freitag	20.00 – 22.00	AFS	
Männl. U 15	Dienstag	18.00 – 20.00	KGB	
	Freitag	18.00 – 20.00	KGB	
Hobby Mixed	Dienstag	20.00 – 22.00	KGB	

Wassergymnastik



Sportprogramm

Abteilungsleiterin: Gisela Ullrich, Tel. 04532 - 1094

Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
1. Gruppe	Dienstag	18.00 – 18.45	SWT	
2. Gruppe	Dienstag	18.45 – 19.30	SWT	
3. Gruppe	Mittwoch	17.15 – 18.00	SWT	
4. Gruppe	Mittwoch	18.00 – 19.00	SWT	
5. Gruppe	Mittwoch	19.00 – 20.00	SWT	