

Übungsort: große Halle

Hallenbelegung Stand: 1.1.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
08:00										
09:00			Reinigung					09:00		
09:30								09:30		
10:00	Reinigung				Pamperszwerge (1-2 Jahre) <i>Jutta</i>				10:00	
10:30								10:30		
11:00									11:00	
11:30					Reinigung			11:30		
12:00								12:00		
12:30									12:30	
13:00									13:00	
13:30								13:30		
14:00		Schulprojekt Tischtennis-AG 14:15-17:00	Badminton 14:15-15:45 Schul-AG					14:00		
14:30						Badminton Schul-AG			14:30	
15:00					Die Turnfrösche (ab 6 Jahre) <i>Tina</i>					15:00
15:30	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre) <i>Jutta</i>								15:30	
16:00			Turnmäuse (ab 4 J.) <i>Carina</i>		Badminton Schüler + Jugend	Eltern-Kind- Badminton *		16:00		
16:30	Badminton								16:30	
17:00		Tischtennis Nachwuchs Jugend/Schüler Verbandsspiele	Badminton Schüler + Jugend	Tischtennis Nachwuchs Jugend/Schüler Leistungstraining				17:00		
17:30										17:30
18:00	Badminton									18:00
18:30	Fortgeschrittene				Badminton Leistungsgruppe			18:30		
19:00	Schüler + Jugend		Fitness-/Skigymn. <i>Hanne Zoltobrocki</i>					19:00		
19:30		Tischtennis Erwachsene Verbandsspiele	Badminton Erwachsene	Tischtennis Erwachsene Verbandsspiele				19:30		
20:00	Badminton							Badminton Erwachsene		20:00
20:30	Anfänger									
21:00	Erwachsene							21:00		
21:30								21:30		
22:00								22:00		

* wenn nicht anders belegt

Übungsort: Gymnastiksaal

Hallenbelegung Stand 01.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
08:00									
09:00			Reinigung		Reinigung			09:00	
09:30								09:30	
10:00	Fröhlicher Tanzkreis	Fit in den Tag Fit-	Funkt.Training 60+ -					Tischtennis freies Training	10:00
10:30	10:00-11:30	nessgym. Ingeborg	für Körper und Geist Gabi						10:30
11:00	Moni		Reinigung						11:00
11:30						Fremdnutzung	11:30		
12:00						ITTV	12:00		
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30				Aktiv bis 100 Gr. 1				14:30	
15:00				Gabi				15:00	
15:30								15:30	
16:00				Aktiv bis 100 Gr. 2				16:00	
16:30				Gabi	Rückenfitness 16:30			16:30	
17:00		Tischtennis			Hanne/Ingeborg			17:00	
17:30		Nachwuchs						17:30	
18:00	Gymnastik Frauen	Verbandsspiele	Rückenfitness	Latin Dance Fitness	Tischtennis			18:00	
18:30	Andrea		Ingeborg/Vera	Silke	Nachwuchs			18:30	
19:00	BauchBeineRücken		Stabile Mitte-starker	Cardio Fitness	Verbandsspiele			19:00	
19:30	Po Hanne	Tischtennis	RückenIngeborg/Vera	Ursula	17.45-19:45			19:30	
20:00		Erwachsene		Tischtennis	Nachwuchs			20:00	
20:30		Verbandsspiele		Erwachsene	ab 20.00 Erwachsene			20:30	
21:00					Verbandsspiele			21:00	
21:30								21:30	
22:00								22:00	

* ausgezeichnet mit dem Pluspunkt DTB

Bereich	Übungsgruppe	Alter / Level	Tag	Uhrzeit	Übungsleitung	Kontakt
Kinderturnen/-tanz Jugendliche	Pamperszwerge	Kinder / 1-2 Jahre	Donnerstag	10.00 - 11.00	Jutta Gais	666 72 50
	Eltern-Kind-Turnen	Kinder / 2-4 Jahre	Montag	15.30-16.30	Jutta Gais	666 72 50
	Turnmäuse	Kinder / ab 4 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Carina Nitzling (Lisa-Marie Dreifürst)	0157-86245806
	Die Turnfrösche	Kinder / ab 6 Jahre	Donnerstag	15.00-16.30	Tina Kalski (Lisa-Marie Dreifürst)	35 10 14 56
Gymnastik Fitness Gesundheitssport	Gymnastik Frauen	leicht	Montag	18.00 - 19.00	Andrea Raineri	35 07 83
	Bauch Beine Rücken Po	mittel bis fordernd	Montag	19:00 - 20:00	Hanne Zoltobrocki	35 35 13 58
	Fit in den Tag Fitnessgymnastik	mittel	Dienstag	10.00 - 11.00	Ingeborg Horbert	35 10 18 90
	Rückenfitness	leicht	Mittwoch	18.00 - 19.00	Ingeborg Horbert/Vera Wolf	35 10 18 90/06198-95 20
	Fitnessgymnastik/im Winter: Skigymnastik	leicht bis mittel	Mittwoch	19.00 - 20.00	Hanne Zoltobrocki	35 35 13 58
	Bodyfit	mittel	Mittwoch	19.00 - 20.00	Ingeborg Horbert/Vera Wolf	35 10 18 90/06198-95 20
	Latin Dance Fitness	leicht	Donnerstag	18.00 - 19.00	Silke Davidov	0157 - 518 199 35
	Fitnessmix (Cardio, Pilates, Relax & Stretch)	mittel bis fordernd	Donnerstag	19:00 - 20:00	Ursula Wagner	06107 – 18 78
	Rückenfitness	leicht bis mittel	Freitag	16.30 - 17.45	Ingeborg Horgert/Hanne Zoltobrocki	35 10 18 90/35 35 13 58
Fitness-Workout (August-Gräser-Schule)	mittel bis fordernd	Freitag	19.00 - 20.00	Hanne Zoltobrocko	35351358	
in Wald und Wiese	Walking - mit und ohne Stöcke	alle	Freitag	9.00 - 10.00	Hanne Zoltobrocki	35 35 13 58
Treffpkt. Parkplatz TuS	jeden 3. Samstag im Monat (mit Fahrgemeinsch.)	alle. (ca. 10 km)	Samstag	10 Uhr	Ingeborg Horbert	35 10 18 19
Senioren + Seniorentanzen	Fröhlicher Tanzkreis	alle / leicht bis mittel	Montag	10:00 - 11:30	Moni Tropp	156 277 72 / 26011320
	Funkt, Training 60+ - für Körper, Geist und Seele	leicht	Mittwoch	10.00 - 11.00	Gabi Borrometi	935 40 283
	Aktiv bis 100 Gruppe 1	leicht	Donnerstag	14:30 - 15:30	Gabi Borrometi	935 40 283
	Aktiv bis 100 Gruppe 2	leicht	Donnerstag	16.00 - 17.00	Gabi Borrometi	935 40 283
		Alter				
Kampfsport	Systema Kampfkunst	Jugendliche/Erwachsene	Mittwoch	20:00-22:00	Kai Schuster	0179 - 4608396
		Alter				
Badminton	Badminis	ab 8 Jahre	Mittwoch/Freitag	Schul-AG	Bernd Georg	35 00 62
	Schüler + Jugend	Anfänger	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sascha Kunert	96 86 39 86 oder 0172 6 55 55 26
			Freitag	16:30 - 18:30		
		Fortgeschrittene	Montag	18:00 - 20:00	Emilie Juul Møller	
			Freitag	16:30 - 18:30	Daniel Schelhorn	
		Leistungsgruppe	Montag	18:00 - 20:00	Jens Kamburg	
			Freitag	18:15 - 20:15	Rebecca Greiss	
	Eltern-Kind	alle	Samstag	16:00 - 18:00		
	Erwachsene	Anfänger / Fortgeschrittene	Montag	20:00 - 22:00		
	Mannschaftstraining	Mittwoch	20:00 - 22:00			
Erwachsene	Anfänger / Fortgeschrittene	Freitag	20:15 - 22:15			

		Alter				
Tischtennis	Abteilungsleitung				Volker Lehr	0171-8601593
	Tischtennis-AG	Minna-Specht-Schule Klasse bis 3. Klasse	1. Dienstag	Tischtennis-AG 15:00 - 16:30	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	0170-7742037
	Jugend/ Schüler A + B + C	Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 - 19:30	Timo Senzel (C-Trainer) Jugendwart	0176-30378182
	Jugend/ Schüler A + B + C	Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 - 19:30	Volker Lehr (C/ B-Trainer)	0171-8601593
	Jugend/ Schüler A + B + C	Leistungstraining	Donnerstag	17:00 - 19:30	Udo Schuhmacher (B-Trainer)	0176-55623623
	Jugend/ Schüler A + B + C	Leistungstraining	Donnerstag	17:00 - 19:30	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	0173-9518033
	Erwachsene	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:30 - 21:00	Usamah Latif (Kinder-Trainer)	0170-7742037
	Erwachsene	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:30 - 22:00	Udo Schuhmacher (B-Trainer)	0176-55623623
	Jugend/ Schüler A + B + C	Fortgeschrittene	Freitag	18:00 - 20:00	Yevgenii Karmanov (Kinder-Trainer)	0178-7271091
Volleyball	Hobbyspieler (August-Gräser-Schule)	alle !!	Freitag	20.00 - 22.00		
		Alter				
Schießsport	KK-Gewehr Standard + Auflage	ab 14 / 99 Jahre	Samstag	Nach Festem	Udo Schellenberger	0172-3697728
	Pistole Klein/Großkaliber	ab 14 Jahre	Samstag	Trainingsplan	Frank Hochberger	0173-3104978
	Laufende Scheibe KK	ab 14 Jahre	Samstag	siehe Aushang	Udo Sch. / H.Krause	0172-3697728
	Laufende Scheibe LG	ab 12 Jahre	Montag + Donnerstag	16/19:00 - 21:00	Helmut Krause / Udo Sch.	06104-61381
	Luftgewehr / Luftpistole	ab 12 Jahre	Montag + Donnerstag	16/19:00 - 21:00	Helmut Krause / Udo Sch.	06104-61381
	Luftgewehr / Luftpistole Auflage	ab 51 Jahre	Montag + Donnerstag	19:00 - 21:00		
	Vorderladergewehr	ab 18 Jahre	Samstag	n.Vereinbarung	Heinz Günter Weil	35 76 73
					Stand: 1.1.2019	