



Hallensportprogramm des TSV Wallenhorst

Stand: **01.10.2019**

1 = Drittel am Parkplatz, 2 = mittleres Drittel, 3 = Drittel am Foyer, 4 = Hälfte vor der Bühne, 5 = zweite Hälfte

G = Gymnastikraum, F = Fitnessraum

Allgemeinsport Erwachsene (Abteilungsleitung: Marion + Peter Schulte)

Montag		
19.30 – 21.00 Uhr	Damenfitness (5)	Franziska Klumpe
Dienstag		
19.30 – 21.00 Uhr	Power Step (F)	Franziska Klumpe
19.00 – 20.00 Uhr	Damengymnastik (4)	Katrin Syrig
20.00 – 22.00 Uhr	Ballsport für Männer (5)	Peter Falke
Mittwoch		
20.00 – 22.00 Uhr	Hobby – Volleyball mixed (4 + 5)	Peter Schulte
Donnerstag		
19.00 – 20.30 Uhr	Allg. Fitness (F)	Stefanie Warnecke
20.00 – 21.30 Uhr	Badminton (4 + 5)	Gerhard Lorenz
Freitag		
18.00 – 19.00 Uhr	NIA Tanzen (G) KURS!!!!	Friederike Schlüter
20.00 – 22.00 Uhr	Hobby – Volleyball mixed (1 - 3)	Peter Schulte

Gesundheitssport Erwachsene (Abteilungsleitung: Marion + Peter Schulte)

Montag		
08.00 – 09.00 Uhr	Pilates (G) KURS!!!!	Nadine Schubert
09.15 – 10.15 Uhr	Mami - Vital (G) KURS!!!!	Nadine Schubert
10.30 – 11.30 Uhr	Pilates (G) KURS!!!!	Nadine Schubert
15.30 – 16.30 Uhr	Rund um Fit - Gesundheitssport (G)	Dorothee Wochnowski
20.00 – 21.00 Uhr	Qi Gong (G)	Johanna King
Dienstag		
09.00 – 10.00 Uhr	Mami – Vital (G) KURS!!!!	Nadine Schubert
10.15 – 11.00 Uhr	Faszien – Fit (G) KURS!!!!	Nadine Schubert
17.00 – 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (G)	Katja Barletta
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (G)	Katja Barletta
Mittwoch		

10.00 – 11.00 Uhr	Seniorenport (G)	Marion Schulte
20.00 – 21.00 Uhr	Yoga (G) KURS!!!	Marion Schulte
Donnerstag		
09.00 – 10.00 Uhr	Yoga (G) KURS!!!	Marion Schulte
10.15 – 11.15 Uhr	QiGong – Rücken (G)	Marion Schulte
Allgemeinsport Kinder (Abteilungsleitung: Elisa Nawroth; Katrin Exeler)		
Montag		
15.30 – 17.00 Uhr	Abenteuerturnen (4 + 5)	Lisa Hörnschemeyer, Enni Kuhlmann
Dienstag		
15.30 – 17.00 Uhr	Miniturnen (3 – 6 Jahre) (4)	N.N., Luisa Behle
16.00 – 16.45 Uhr	Psychomotorik für Kinder (4 – 6 Jahre) (F)	Anja Krone
16.45 – 17.30 Uhr	Psychomotorik für Kinder (7 – 9 Jahre) (F)	Anja Krone
Donnerstag		
16.00 – 17.00 Uhr	Eltern – Kind – Turnen (5)	Franziska Kroll
Freitag		
16.30 – 18.00 Uhr	Badminton für Kinder + Jugendliche (4 + 5)	Gerhard Lorenz
Behindertensport (Abteilungsleitung: Marlies Stockmeyer)		
Samstag		
13.30 – 14.30 Uhr	Behindertensport (14tägl.) (4 + 5)	Anja Krone, Marlies Stockmeyer
Boxen (Abteilungsleitung: Horst Klose)		
Montag		
19.00 – 21.30 Uhr	Boxen (F)	Horst Klose, Ralf Dörjes
Mittwoch		
19.00 – 21.30 Uhr	Boxen (F)	Horst Klose, Ralf Dörjes
Freitag		
19.00 – 21.30 Uhr	Boxen (F)	Horst Klose, Ralf Dörjes
Handball (Abteilungsleitung: Tobias Eichhorst)		
Montag		
17.30 – 19.00 Uhr	C/B – Jugend (1 – 3)	Hauke Klein, Lena Krone, Alica Meyer
19.00 – 20.30 Uhr	Damen (1 – 3)	Sebastian Jülicher, Mirko Kroll
20.30 – 22.00 Uhr	Herren (1 – 3)	Marc Livermore
Mittwoch		
17.30 – 19.00 Uhr	D – Jugend männl. (1 – 3)	Holger Kossenjans, Sina Hömmeke

18.30 – 19.30 Uhr	D – Jugend weibl. (1 – 3)	Nathalie Reichel, Henriette Mursch
19.30 – 21.00 Uhr	2. Damen (1 – 3)	Sven Livermore
Donnerstag		
19.00 – 20.30 Uhr	C/B – Jugend (1 – 3)	Hauke Klein, Lena Krone, Alica Meyer
20.30 – 22.00 Uhr	Herren (1 – 3)	Marc Livermore
Freitag		
15.30 – 16.30 Uhr	Handball – Kids (4 + 5)	Jennifer Boberg, Julia Unterberg
16.30 – 18.00 Uhr	E – Jugend weibl. (1 – 3)	Julia Uphaus, Kevin Ahlgrimm
16.30 – 18.00 Uhr	D – Jugend weibl. (1 – 3)	Nathalie Reichel, Henriette Mursch
18.00 – 19.30 Uhr	Damen (1 – 3)	Sebastian Jülicher
Leichtathletik (Abteilungsleitung: Gerhard Lorenz)		
Dienstag		
18.00 – 19.30 Uhr	Leichtathletik (ab U14) (1 – 3)	Gerhard Lorenz
Donnerstag		
15.30 – 17.00 Uhr	Leichtathletik (U10) (1 – 3)	Gerhard Lorenz
18.00 – 19.30 Uhr	Leichtathletik (U16/U14) (1 – 3)	Gerhard Lorenz
18.30 – 20.00 Uhr	Leichtathletik (ab U18) (4 – 5)	Gerhard Lorenz
Freitag		
18.00 – 19.30 Uhr	Leichtathletik (Sportabzeichen) (G)	Gerhard Lorenz
Tai Chi Chuan (Abteilungsleitung: Marion Schulte)		
Mittwoch		
19.00 – 20.00 Uhr	Tai Chi Chuan (G)	Marion Schulte
Tischtennis (Abteilungsleitung: Reinhard Wachsmann)		
Montag		
19.30 – 22.00 Uhr	Herren (4)	Reinhard Wachsmann
Dienstag		
19.30 – 22.00 Uhr	Hobby – TT (1)	Reinhard Wachsmann
Mittwoch		
15.30 – 16.30 Uhr	Jugend (Anfänger + Fortgeschrittene) (5)	Reinhard Wachsmann
Freitag		
18.00 – 20.00 Uhr	Jugend (Anfänger + Fortgeschrittene) (4 + 5)	Reinhard Wachsmann
20.00 – 22.00 Uhr	Herren (4 + 5)	Reinhard Wachsmann
Trampolin (Abteilungsleitung: Julia Materne, Lisa Hörnschemeyer)		

Montag		
17.00 – 19.30 Uhr	Wettkampfgruppe (4)	Nele Schwarze, Julia Materne,
Dienstag		
17.00 – 18.00 Uhr	Eltern – Kind (4)	Elisa Nawroth, Leah Lahrberg
Mittwoch		
17.00 – 19.30 Uhr	Wettkampfgruppe (4)	Lisa Hörnschemeyer, Julia Materne
Donnerstag		
16.00 – 17.30 Uhr	Kindergarten und 1. Klasse (4)	Tanja Bongalski, Chantal Buck
17.30 – 19.00 Uhr	Ab 5. Klasse (4 + 5)	Lisa Hörnschemeyer, Lara Materne, Kiana Bergel
Samstag		
09.30 – 11.30 Uhr	Leistungsgruppe (4 + 5)	Tanja Bongalski
11.30 – 13.00 Uhr	Aufbaugruppe (4 + 5)	Celina Stockhowe, Lara Materne

Informationen zu den Trainingszeiten der Jugendfußballabteilung erhalten Sie bei Holger Lammert oder Frank Dorenkamp.

Kontakt:

Materne, Julia	0541 – 12 90 57
Dorenkamp, Frank	05407 – 39 162
Eichhorst, Tobias	0179 – 792 7052
Exeler, Katrin	05407 – 348 96 53
Falke, Peter	05407 – 31 408

Klose, Horst	05407 – 50 60 06
Lammert, Holger	01520 – 2747969
Lorenz, Gerhard	05407 – 85 71 75
Nawroth, Elisa	0541 – 20 06 68 30
Schulte, Marion + Peter	05407 – 34 71 53
Stockmeyer, Marlies	05407 – 24 90
Wachsmann, Reinhard	05407 – 59 451

