



Trainingsplan 2023



Sparte / Sportart	Tag	von - bis	Turnhalle	Übungsleiter	E-Mail / Telefon
Badminton					
Kinder / Jugendliche	Di	17:30 - 19:00	Turnhalle Walderseestr. 99	T. Weiss	0170 / 1885052
Erwachsene	Di	19:00 - 21:00	Turnhalle Walderseestr. 99	T. Weiss	0170/ 1885052
Ballett / Kindertanz					
Tänz. Früherziehung 4-5 J.	Di	16:30 - 17:15	Windmühlenweg 17 MZH	M. Ripa	mohiniripa@web.de
Kindertanz 6-7 J.	Di	17:15 - 18:15	Windmühlenweg 17 MZH	M. Ripa	mohiniripa@web.de
Tänz. Früherziehung ab 4 J.	Fr	16:00 - 16:45	Gymnastikh. Hochrad 2	S. Metje	sophie.metje@gmail.com
Kindertanz 6-12 J.	Fr	17:00 - 18:00	Gymnastikh. Hochrad 2	S. Metje	sophie.metje@gmail.com
Basketball					
U10	Mi	16:00 - 17:00	Windmühlenweg 17 TH	Oskar/ Matti	tobiasries@icloud.com
U10	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oskar/ Matti	tobiasries@icloud.com
U12-1	Mo	17:00 - 18:00	Walderseestr. 99	Oliver/Joel	oliver.zitnik@googlemail.com
U12-1	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oliver/Joel	oliver.zitnik@googlemail.com
U12-2	Mo	18:00 - 19:00	Walderseestr. 99	Joel/Mick	oliver.zitnik@googlemail.com
U12-2	Fr	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Christian/Mick	oliver.zitnik@googlemail.com
U14-1	Mo	18:00 - 19:00	Turnhalle Hochrad 2	Oliver/Tobias	tobiasries@icloud.com
U14-1	Mi	17:00 - 18:00	Walderseestr. 99	Tobias/Julian L.	tobiasries@icloud.com
U14-2	Mi	18:00 - 19:00	Walderseestr. 99	Tobias/Julian L.	tobiasries@icloud.com
U14-2	Fr	18:00 - 19:00	Walderseestr. 99	Tobias/Julian L.	tobiasries@icloud.com
U16-1	Mo	19:00 - 20:00	Turnhalle Hochrad 2	Oliver/Tobias	tobiasries@icloud.com
U16-1	Mi	19:00 - 20:00	Walderseestr. 99	Tobias/Julian L.	tobiasries@icloud.com
U16-2	Mo	19:00 - 20:00	Walderseestr. 99	Oliver/Joel	oliver.zitnik@googlemail.com
U16-2	Fr	19:00 - 20:00	Turnhalle Hochrad 2	Oliver/Joel	oliver.zitnik@googlemail.com
U18-1	Mi	17:00 - 18:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Christian/Mick	tobiasries@icloud.com
U18-1	Do	20:00 - 21:30	Turnhalle Hochrad 2	Tobias/Christian	tobiasries@icloud.com
U18-2	Mi	17:00 - 18:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Julian S.	juliansteen@gmx.de
U18-2	Fr	19:00 - 20:00	Walderseestr. 99	Tobias/Julian L.	juliansteen@gmx.de
Herren 1	Mi	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oliver/Kieron	oliver.zitnik@googlemail.com
Herren 1	Fr	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oliver/Kieron	oliver.zitnik@googlemail.com
Herren 2	Mo	20:00 - 21:45	Turnhalle Hochrad 2	Tobias/Oliver	tobiasries@icloud.com
Herren 2	Fr	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobias/Christian	tobiasries@icloud.com
Fitness					
Pilates	Mo	17:30 - 18:45	Gymnastikh. Hochrad 2	L. Schenk	lauraamrei@yahoo.de
Workout & Spiel	Mo	19:00 - 21:30	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Workout	Di	18:30 - 19:30	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Energy Dance	Di	20:00 - 21:30	Windmühlenweg 17 MZH	C. Hecke	CBornstedt@gmx.de
Sanfter Sport 60+	Di	15:00 - 16:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Sanftes Pilates	Do	13:00 - 14:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	E. Ladrón de Guevara	info@danza-urbana.de
Sanftes Pilates	Do	14:00 - 15:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	E. Ladrón de Guevara	info@danza-urbana.de
Fit durchs Jahr	Fr	18:30 - 19:30	Windmühlenweg 17 MZH	W. Hecke	whecke@gmx.de

Sparte / Sportart	Tag	von - bis	Turnhalle	Übungsleiter	E-Mail / Telefon
Rückengymnastik					
Rückengymnastik	Mo	18:00 - 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	isabel.mellem@web.de
Jedermann (Mixed)					
Jedermann, mit den Sportarten Basket-/Volleyball, Gymnastik	Fr	20:00 - 21:45	Windmühlenweg 17 MZH	B. Petersen	berendpetersen@t-online.de
Krabbelgruppe					
Krabbelgruppe	Do	10:00 - 11:30	Clubraum Waitzstr. 19	S. Müller	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Schwimmen					
Seepferdchenkurs I	Mo	16:00 - 16:35	Schwimmhalle Simrockstr.	M. Cerv	info@tvgf.de
Seepferdchenkurs II	Mo	16:35 - 17:10	Schwimmhalle Simrockstr.	M. Cerv	info@tvgf.de
Bronzekurs I	Mo	16:00 - 16:30	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	info@tvgf.de
Bronzekurs II	Mo	16:00 - 16:30	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Bronzekurs III	Mo	16:30 - 17:00	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Silberkurs	Mo	16:30 - 17:15	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Goldkurs / Fortgeschrittene	Mo	17.15 - 18.00	Schwimmhalle Simrockstr.	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Spiel & Spaß Ballspiele					
Jungen und Mädchen 7 - 10 Jahre	Do	17:45 - 18:45	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Jungen und Mädchen 11 - 14 Jahre	Do	18:45 - 19:45	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Spiel & Spaß für Eltern und Kind					
Gruppe 1 Kinder bis 10 Jahre	So	9:30 - 11:00	Windmühlenweg 17 TH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Gruppe 2 Kinder bis 10 Jahre	So	11:00 - 12:30	Windmühlenweg 17 TH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Gruppe 3 Kinder bis 10 Jahre	So	12:30 - 14:00	Windmühlenweg 17 TH	J. Niklaus / T. Ries	jananiklaus@icloud.com
Kinderturnen und Tanz					
Kinderturnen und Tanz 4 - 6 Jahre	Fr	16:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 MZH	J. Kolthoff	info@tvgf.de
Turnen					
Eltern & Kind	Mi	16:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus	jananiklaus@icloud.com
Eltern & Kind	Do	16:00 - 17:45	Windmühlenweg 17 MZH	J. Niklaus	jananiklaus@icloud.com
Kinder 4 - 6 Jahre	Mo	16:30 - 18:00	Windmühlenweg 17 TH	J. Hornemann	Heleneho@gmx.net
Geräteturnen Jungen und Mädchen ab 9 - 11 Jahre	Di	17:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	J. Hornemann	Heleneho@gmx.net
Volleyball					
Mixed Freizeit	Mo	20:00 - 21:45	Windmühlenweg 17	K. Fromm	katrinfromm@yahoo.de
Herren / Damen	Mo	20:00 - 21:45	Turnhalle Walderseestr. 99	C. Viefhues	thomas.kircher@jk-schulungen.de
Herren	Mi	20:15 - 21:45	Turnhalle Walderseestr. 99	T. Kircher	thomas.kircher@jk-schulungen.de
Mixed Freizeit	Fr	20:00 - 21:45	Treknerweg 136 TH	K. Fromm	katrinfromm@yahoo.de
Yoga					
Strála Yoga Energize Flow	Mi	19:00 - 20:00	Windmühlenweg 17 MZH	E. Feldmann	mail@eikefeldmann.de
Strála Yoga Relax Flow	Mi	20:00 - 21:00	Windmühlenweg 17 MZH	E. Feldmann	mail@eikefeldmann.de
Kundalini-Yoga	Do	19:45 - 21:45	Windmühlenweg 17 MZH	Daya Prem	yoga@dayaprem.de
Nordic Walking					
Nordic Walking	Di	09:30 - 11:00	Volkspark, Eingang August-Kirch-Straße	C. Hauptvogel	040 / 8907179