



# Trainingsplan 2023



Sparte / Sportart	Tag	von – bis	Turnhalle	Übungsleiter	E-Mail / Telefon
<b>Badminton</b>					
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
<b>Ballett / Kindertanz</b>					
Tanz. 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
Ballett / Kindertanz 3 - 5 J.	Fr	16:00 - 16:45	Gymnastikh. Hochrad 2	S. Metje	sophie.metje@gmail.com
Ballett/ Kindertanz 5 - 7 J.	Fr	17:00 - 17:45	Gymnastikh. Hochrad 2	S. Metje	sophie.metje@gmail.com
Ballett 8 - 12 J.	Fr	18:00 - 19:00	Gymnastikh. Hochrad 2	S. Metje	sophie.metje@gmail.com
<b>Basketball</b>					
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
<b>Fitness</b>					
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
<b>Rückengymnastik</b>					
Rückengymnastik	Mo	18:00 – 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	I.Mellem	isabel.mellem@web.de
<b>Jedermann (Mixed)</b>					
Jedermann, mit den Sportarten Basket-/Volleyball, Gymnastik	Fr	20:00 – 21:45	Windmühlenweg 17 MZH	B. Petersen	berendpetersen@t-online.de
<b>Krabbelgruppe</b>					
Krabbelgruppe	Do	10:00 - 11:30	Clubraum Waitzstr. 19	S. Müller	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
<b>Schwimmen</b>					
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	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
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
<b>Spiel &amp; Spaß Ballspiele</b>					
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
<b>Spiel &amp; Spaß für Eltern und Kind</b>					
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
<b>Kinderturnen und Tanz</b>					
Kinderturnen und Tanz 4 - 6 Jahre	Fr	16:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 MZH	J. Kolthoff	info@tvgf.de
<b>Turnen</b>					
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	Mo	18:00 - 20:00	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
<b>Volleyball</b>					
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
<b>Yoga</b>					
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
<b>Nordic Walking</b>					
Nordic Walking	Di	09:30 – 11:00	Volkspark, Eingang August-Kirch-Straße	C. Hauptvogel	040 / 8907179