



Trainingsplan 2025



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 2,5- 4J.	Do	16:15 - 16:45	Windmühlenweg 17 MZH	R. Hell	info@tvgf.de
Kindertanz 4 - 6 J.	Do	17:00 - 17:45	Windmühlenweg 17 MZH	R. Hell	info@tvgf.de
Kindertanz/ Ballett 6 - 10 J.	Do	18:00 - 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	R. Hell	info@tvgf.de
Basketball					
U10	Mi	16:00 – 17:00	Windmühlenweg 17 TH	Aleks / Oskar	tobi_ries@icloud.com
U10	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oskar/ Matti	tobi_ries@icloud.com
U12	Mo	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Joel / Aleks	tobi_ries@icloud.com
U12	Mi	17:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 TH	Aleks / Oskar	tobi_ries@icloud.com
U12	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oliver / Joel	tobi_ries@icloud.com
U14-1	Mo	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Oliver	tobi_ries@icloud.com
U14-1	Mi	18:00 - 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	Aleks / Oskar	tobi_ries@icloud.com
U14-1	Fr	17:00 - 18:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Julian	tobi_ries@icloud.com
U14-2	Mo	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Oliver	tobi_ries@icloud.com
U14-2	Mi	18:00 - 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	Aleks / Oskar	tobi_ries@icloud.com
U14-2	Fr	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Julian	tobi_ries@icloud.com
U16-1	Mo	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Joel / Aleks	tobi_ries@icloud.com
U16-1	Mi	17:00 - 18:30	TH Walderseestr. 99	Tobi / Paul	tobi_ries@icloud.com
U16-1	Fr	18:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Aleks / Joel	tobi_ries@icloud.com
U16-2	Mo	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Oliver	tobi_ries@icloud.com
U16-2	Fr	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Julian	tobi_ries@icloud.com
U18	Mo	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Aleks / Joel	tobi_ries@icloud.com
U18	Fr	19:00 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oliver / Joel	tobi_ries@icloud.com
Herren 1	Mi	18:30 - 20:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Kieron / Tobi	tobi_ries@icloud.com
Herren 1	Fr	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Oliver / Kieron	tobi_ries@icloud.com
Herren 2	Mo	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Oliver	tobi_ries@icloud.com
Herren 2	Mi	20:00 - 21:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tobi / Paul	tobi_ries@icloud.com
Fitness					
Pilates	Mo	17:30 - 18:45	Gymnastikh. Hochrad 2	L. Schenk	laura-amrei@web.de
Workout & Spiel	Mo	19:00 - 21:30	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	mellem@posteo.de
Workout & Fitness	Di	18:30 – 19:30	Windmühlenweg 17 MZH	L. Harm	leaharm@gmx.de
Energy Dance	Di	19:30 – 21:00	Windmühlenweg 17 MZH	C. Hecke	CBornstedt@gmx.de
Sanfter Sport 60+	Di	15:00 - 16:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	I. Mellem	mellem@posteo.de
Sanfter Sport 60+	Di	16:00 - 17:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	I. Mellem	mellem@posteo.de
Pilates	Do	13:00 - 14:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	L. Schenk	laura-amrei@web.de
Pilates	Do	14:00 - 15:00	Turnh. Waitzstr. 31 VHS	L. Schenk	laura-amrei@web.de
Fit durchs Jahr	Fr	18:30 - 19:30	Windmühlenweg 17 MZH	W. Hecke	whecke@gmx.de
Hallenfußball					
Hallenfußball 8-11 J.	Mi	17:00 - 18:30	DFH Klein Flottbeker Weg 64	Tom + Felix	info@tvgf.de

Sparte / Sportart	Tag	von – bis	Turnhalle	Übungsleiter	E-Mail / Telefon
Rückengymnastik					
Rückengymnastik	Mo	18:00 – 19:00	Windmühlenweg 17 MZH	I. Mellem	mellem@posteo.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	Mo	16:00 - 17:00	Windmühlenweg 17 MZH	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Schwimmen					
Seepferdchenkurs I	Mo	16:00 – 16:45	Schwimmhalle Simrockstr.	M. Cerv	info@tvgf.de
Seepferdchenkurs II	Mo	16:45 - 17.10	Schwimmhalle Simrockstr.	M. Cerv	info@tvgf.de
Bronzekurs I	Mo	16:00 - 16:30	Schwimmhalle Simrockstr.	A. Fehlhaber	info@tvgf.de
Bronzekurs II	Mo	16:00 - 16:30	Schwimmhalle Simrockstr.	S. Wiezorrek	info@tvgf.de
Bronzekurs III	Mo	16:30 - 17:00	Schwimmhalle Simrockstr.	A. Fehlhaber	info@tvgf.de
Silberkurs	Mo	16.30 - 17.15	Schwimmhalle Simrockstr.	S. Wiezorrek	info@tvgf.de
Goldkurs / Fortgeschrittene	Mo	17.15 - 18.00	Schwimmhalle Simrockstr.	A. Fehlhaber	info@tvgf.de
Spiel & Spaß Ballspiele					
Jungen und Mädchen 7 - 10 Jahre	Do	17:45 - 18:45	Windmühlenweg 17TH	J. Ries/ T. Ries	jana_ries@icloud.com
Jungen und Mädchen 11 - 14 Jahre	Do	18:45 - 19:45	Windmühlenweg 17 TH	J. Ries/ T. Ries	jana_ries@icloud.com
Spiel & Spaß für Eltern und Kind					
Kinder bis 5 Jahre	Do	16:15 – 17:45	Windmühlenweg 17 TH	J. Ries/ T. Ries	jana_ries@icloud.com
Gruppe 1 Kinder bis 8 Jahre	So	9:30 - 12:00	Windmühlenweg 17 TH	J. Ries/ T. Ries	jana_ries@icloud.com
Gruppe 2 Kinder bis 8 Jahre	So	12:00 - 13:30	Windmühlenweg 17 TH	J. Ries/ T. Ries	jana_ries@icloud.com
Kinderturnen und Tanz (Jahrgänge 2016-2018)					
Kindertur. + Tanz Jhg. 2016-2018	Fr	16:00 - 17:00	Windmühlenweg 17 AH	J. Kolthoff	info@tvgf.de
Kindertur. + Tanz Jhg. 2016-2018	Fr	17:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 AH	J. Kolthoff	info@tvgf.de
Turnen					
Eltern & Kind 1- 3 Jahre	Mo	16:00 – 17:00	Windmühlenweg 17 MZH	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Eltern & Kind 2 - 5 Jahre	Mo	17:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 MZH	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Eltern & Kind 1 - 3 Jahre	Mi	16:00 – 17:00	Windmühlenweg 17 MZH	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Eltern & Kind 2 - 5 Jahre	Mi	17:00 - 18:00	Windmühlenweg 17 MZH	N. Zitnik	tvgf.nadine.zitnik@gmail.com
Kinder 4 - 6 Jahre	Mo	16:30 - 18:00	Windmühlenweg 17 TH	L. Behring	info@tvgf.de
Geräteturnen Jungen und Mädchen ab 9 - 14 Jahre	Mo	18:00 - 20:00	Windmühlenweg 17 TH	L. Behring	info@tvgf.de
Geräteturnen Jungen und Mädchen ab 7 - 11 Jahre	Di	17:00 - 19:00	DFH Klein Flottbeker Weg 64	A. Breimer	info@tvgf.de
Volleyball					
Mixed Freizeit	Mo	20:00 - 21:45	Windmühlenweg 17 TH	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					
Energiearbeit/Stretch-Dehnü.-Flowb.	Mi	19:30 – 20:30	Windmühlenweg 17 MZH	A. Scharwenka	info@tvgf.de
Kundalini-Yoga	Do	19:00 – 21:00	Windmühlenweg 17 MZH	Daya Prem	yoga@dayaprem.de
Nordic Walking					
Nordic Walking	Di	09:30 – 11:00	Volkspark, Eingang August-Kirch-Straße	F. Jungblut	info@tvgf.de
Nordic Walking	Fr	09:30 – 11:00	Jenisch Park, Eingang ggü. Parkplatz Hochrad	F. Jungblut	info@tvgf.de