Sportangebot TV Stuhr

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tanzsaal Vereinsheim Pillauer Straße | | | | |
|  | Zeit |  | Übungsleiter/-in | Telefon |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Montag** | 09.30-10.30 | Callanetics | Marita Ledebur | 802301 |
|  | 10.45-11.45 | Callanetics | Marita Ledebur | 802301 |
|  | 17:40-18:40 | Flexi-fit | Uta Wissemann | 01724241669 |
|  | 18:50-19:50 | Achtsamkeits- und Entspannungstraining | Martin Sattelberg | 563647 |
|  | 20:00-21:30 | Tanzen/Erwachsene | Ingrid und Roland Lubenow | 04203 2269 |
| **Dienstag** | 09:00-10:30 | Yoga Gym | Antje Weseloh |  |
|  | 10:30-11:30 | Reha-Sport, Krankenkassen | Ulrike Amelsberg | 561602 |
|  | 14:00-15:00 | Reha-Sportgruppe, Verein | Kai Janssen | 5697691 |
|  | 15:00-16:00 | Reha-Sport, Krankenkassen | Kai Janssen | 5697691 |
|  | 16:00-17:00 | Reha-Sport, Krankenkassen | Kai Janssen | 5697691 |
|  | 17:30-18:45 | Yoga Gym | Gosia Gliwa | 5659860 |
|  | 20:00-21:30 | Tanzen für Anfänger | Hans-Werner Vosseler | 564322 |
| **Mittwoch** | 10:00-11:00 | Qigong Gym | Eva Hanne | 3332613 |
|  | 18:00-19:00 | Bewegungs-, Muskel- u. Rückentraining | Gosia Gliwa | 5659860 |
|  | 19:15-20:15 | Zumba | Svenja Ellwart | 04244 968555 |
| **Donnerstag** | 09:30-10:30 | Wirbelsäulengymn./Prävent. | Marita Ledebur | 802301 |
|  | 10:45-11.45 | Beckenbodentraining | Marita Ledebur | 802301 |
|  | 18:45-19:45 | Body-Styling | Tanja Masur | 015233708021 |
|  |  | Tanzen/Erwachsene | Christina u. Jörg Kolbe | 562316 |
|  | 20:30-22:00 | Tanzen/Erwachsene | Christina u. Jörg Kolbe | 562316 |
| **Freitag** | 09:00-10:00 | Flexi-fit | Uta Wissemann | 01724241669 |
|  | 16:45-17:45 | Reha-Sport, Krankenkassen | Markus Reitemeyer | 5697691 |
|  | 17:45-18:45 | Reha-Sport, Krankenkassen | Markus Reitemeyer | 5697691 |
|  | 19:30-21.00 | Tanzen/Erwachsene | Christina u. Jörg Kolbe | 562316 |
| **Samstag** | 10:30-11:30 | Pilates | Marianne Gärtner-Frank | 563737 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Turnhalle Rathaus Blockener Straße** | | | | | |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| 08.00-  12.00 | Kindergarten  bis 12.00  Kathrin Brand | Kindergarten  bis 11.30  Tel. 562156 | Kindergarten  bis 11.30  Tel. 562156 | Kindergarten  bis 12.00  Tel. 562156 | Kindergarten bis 11.30 |
| Tel. 562156 |
| 15-16 | Kindergarten  13.15 bis 15.15  Tel. 562156 | **Fußball-Jugend**  **U 06**  **17.00 – 18.30**  **Rafael Karbowski**  **0151 61111082** | **Nackenschule**  **Wirbelsäule trainieren- den Rücken stärken! 15.00 – 16.00**  **Ledebur,802301** |  | **Sitz-Gymnastik**  **14.30-15.30**  **G. Grünefeld,582599** |
| 16-17 | **Fußball-Jugend**  **U 10 I**  **17.00 – 18.30** | **Handball-Jugend**  **16.15 – 17.30**  **Mario Wittenberg**  **Tel. 5697656**  **Fußball-Jugend U07**  **17.30 – 18.45**  **Manuel Vieira**  **0152 06197349** | **Fußball Jugend**  **16.30 – 17.45**  **01.11.-31.03.**  **Rückenschule**  **18.00 -19.00**  **Ute Sanders**  **Tel. 804982**  **Gymnastik Frauen**  **19.00 – 20.00**  **Ute Sanders**  **Tel. 804982** | **Fit ab „60“**  **15.30 – 16.30**  **G.Grünefeld,582599** |
| **16.30-18.00** |
| 18-19 | **Kerstin Masuth**  **0152 34526730** | **Fußball**  **Jugend** |
| 19-20 | **TABATA-Kurs**  **Ulrike Amelsberg** | **Handball Damen**  **Polizeisportverein**  **1845 – 20.15** | **Bauch-**  **Beine-Po, 561602**  **U. Amelsberg** |  |
| 20-21 |  | **Fußball Hobbygr.**  **Frank Schäfer**  **01709128447** | **Ausdauertraining**  **Frau und Mann**  **Ulrike Amelsberg**  **20.15 -21.30** |  |  |
| 21-22 |  |  | **015208509066** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Turnhalle Grundschule Neuer Weg** | | | | |
| Montag | Zeit |  | Übungsleiterin | Telefon |
| 16.30-17.30 | Korbball Mädchen und Jungen ab 6 Jahre | Katharina Drawert | 0160 5825918 |
| 18.30-19.30 | Gymnastik Frauen | Gosia Gliwa | 0421 5659860 |
| 20.00-22.00 | Volleyball | Milan Kovac | 0421 560749 |
| Donnerstag | 16.30-18.00  18.00-19.15 | Fußball-Jugend  U 10I  Tischtennis | Kerstin Masuth  Hermann M**e**yer | 0152 34526730  0421 562016 |
| 19.15-20.30 | Yoga Gym | Gosia Gliwa | 0421 5659860 |
| 20.30-22.00 | Badminton | Maximilian Wagner | 0421 564322 |
| Freitag | 17.00-18.00 | Handball-Jugend  17.00-18.30  Badminton  18.30-20.00 | Mario Wittenberg  Maximilian Wagner | 0421 5697656  0421 564322 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sporthalle Moordeich Pillauer Straße** | | | | | | |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | |
| 09-10 | Sitz-Gymnastik Sen.  Ute Sanders, 09.30 h  Tel. 804982 | Wirbelsäulengym  08.15-09.15h  U. Amelsberg | Gymnastik-Frauen  09.00 – 11.00 |  | 09.30-11.30  Kindergarten | | |
| 10-11 | Sitz-Gymnastik Sen.  Ute Sanders, 10.30 h  Tel. 804982 | 09.15-10.15 h  Tel. 561602  015208509066 | Svenja Ellwart  Tel. 042449685555 |  | Gehlmann  563170 | | |
|  | 11.30-13.20 | 11.30-15.30 | 11.30-15.30 | 11.30-15.30 | 11.30-13.20 | | |
| 11:30-  13:20 | Schule | Schule |  |  | Schule | | |
| 14-15 | Sport der Älteren  Gisela Grünefeld |  | Schule | Schule | Korbball  Mädchen/Jungen | | |
| 15- | Tel. 582599  14.30-16.30  vom 1.11.-31.03. |  |  |  | 6 – 14 Jahre  Katharina  Drawert | | |
| 16- | 14.15-16.15  Jugend-Fußball | Handball-J. | 1.11.-31.03. |  |  | | |
| 17 | Mario  Wittenberg  017640585343  15.00 – 19.00 | Fußball Jugend  16.30-18.00  U 08 | Handball  Jugend | 15.00 – 16.30  0160 5825918 | | |
| U 10 II  16.30 – 18.00 |
| 17-18 | Christian Deters  0174 1906981  U 9 Gerhard Kück  18.00 – 19.00  0157 30094630 | Michael Rosin  0172 4698469 | Mario Wittenberg |  |  | |
| 18-19 | Korbball-Jug.  18.00-19.00  892396 | 5697656  15.00 – 19.30 | Tischtennis  H. Meyer  562016 | | |
| 19-20 | Tischtennis  Hermann  Meyer  Tel. 562016 | Korbball  Tel. 892396 | Korball | Handball  19.30-21.30 |
| 20-21 | Handball  Mario  Wittenberg  Tel. 5697656 | Frauen  Corinna Woltemade | Mario Wittenberg |
| 21-22 |  |  | Tel. 5697656 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kraftsport Kraftsportraum Sporthalle Pillauer Straße** | | | |
| Montag | 09.30 – 11.00 Uhr | Rainer Köper | 564076 |
| Montag | 18.00 – 20.00 Uhr | Werner Pluta | 0421 561895 |
| Dienstag/Donnerstag | 10.00 – 11.30 Uhr | Norbert Malzahn | 564079 |
| Mittwoch | 18.00 – 20.00 Uhr | Matthias Schmidt | 01627893423 |
| Freitag | 18.00 – 20.00 Uhr | Werner Pluta | 0421 561895 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dienstag 18:00 Uhr Walking, Treffpunkt Vereinsheim, Helga Moede, Tel. 562337**  **Donnerstag 18:00 Uhr Walking, Treffpunkt Vereinsheim, Helga Moede, Tel. 562337** | | |
| **Vereinsheim Pillauer Str. 36, 28816 Stuhr**  **Vereinswirtin: Roswitha Schwerdtfeger**  **Telefon 0421/564491 Fax 0421/5669784**  **Privat: 01724351766**  **Hotline Infotelefon TV Stuhr: 0172 6025068** | | **E-Mail:** [maximilian.wagner@nord-com.net](mailto:wagnermaximilian@t-online.de)  **E-Mail:** [ulrike.amelsberg@freenet.de](mailto:ulrike.amelsberg@freenet.de)  **Internet homepage:** [www.tvstuhr.de](http://www.tvstuhr.de/)  Stand: Januar 2019 |