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 | Kindergartenbis 12.00Kathrin Brand | Kindergarten bis 11.30Tel. 562156 | Kindergarten bis 11.30Tel. 562156 | Kindergartenbis 12.00Tel. 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 | 16.30-18.0018.00-19.15 | Fußball-JugendU 10ITischtennis | Kerstin MasuthHermann M**e**yer | 0152 345267300421 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-Jugend17.00-18.30Badminton18.30-20.00 | Mario WittenbergMaximilian Wagner | 0421 56976560421 564322 |

|  |
| --- |
| **Sporthalle Moordeich Pillauer Straße** |
| **Zeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| 09-10 | Sitz-Gymnastik Sen.Ute Sanders, 09.30 hTel. 804982 | Wirbelsäulengym08.15-09.15hU. Amelsberg | Gymnastik-Frauen09.00 – 11.00 |  | 09.30-11.30Kindergarten |
| 10-11 | Sitz-Gymnastik Sen.Ute Sanders, 10.30 hTel. 804982 | 09.15-10.15 hTel. 561602015208509066 | Svenja EllwartTel. 042449685555 |  | Gehlmann563170 |
|  | 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 ÄlterenGisela Grünefeld |  | Schule | Schule | Korbball Mädchen/Jungen |
| 15- | Tel. 58259914.30-16.30vom 1.11.-31.03. |  |  |  | 6 – 14 JahreKatharinaDrawert |
| 16- | 14.15-16.15Jugend-Fußball | Handball-J. | 1.11.-31.03. |  |  |
| 17 | MarioWittenberg01764058534315.00 – 19.00 | Fußball Jugend16.30-18.00U 08 | HandballJugend | 15.00 – 16.300160 5825918  |
| U 10 II16.30 – 18.00 |
| 17-18 | Christian Deters0174 1906981U 9 Gerhard Kück18.00 – 19.000157 30094630 | Michael Rosin0172 4698469 | Mario Wittenberg |  |  |
| 18-19 | Korbball-Jug.18.00-19.00892396 | 569765615.00 – 19.30 | Tischtennis H. Meyer562016 |
| 19-20 | TischtennisHermannMeyerTel. 562016 | Korbball Tel. 892396 | Korball | Handball19.30-21.30 |
| 20-21 | HandballMario WittenbergTel. 5697656 | FrauenCorinna 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**E-Mail:** ulrike.amelsberg@freenet.de**Internet homepage:** [www.tvstuhr.de](http://www.tvstuhr.de/)Stand: Januar 2019 |