

Trainingspläne der Abteilungen

Aikido

Monika Hensel, 04106/69146

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	19.45-21.45	Erwachsene	Heidkamp Halle	Monika Hensel
Sonntag	10.30-12.00	Jugend + Erwachsene (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	Monika Hensel

Badminton

Günter Kolacki, Tel. 0176/63095273

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	20.00-21.45	Jugend ab 12 Jahre	Heidkamp Halle	Günter Kolacki
Dienstag	20.00-21.45	Erwachsene	Heidkamp Halle	Günter Kolacki

Ballett

Darja Breme, Tel. 0174/6917134

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	15.00-15.45	Früherziehung (Jahrgang 2015-2016)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Dienstag	16.00-16.45	Fortgeschrittene 1 (Jahrgang 2006-2007)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Dienstag	17.00-18.00	Fortgeschrittene 2 (Jahrgang 2004-2006)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	14.00-14.45	Anfänger 5 (Jahrgang 2013-2014)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	15.00-15.45	Anfänger 4 (Jahrgang 2012-2013)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	16.00-16.45	Fortgeschrittene 1 (Jahrgang 2006-2007)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Mittwoch	17.00-17.45	Fortgeschrittene 2 (Jahrgang 2004-2006)	Sport- und Fitness-Center	Darja Breme
Donnerstag	15.00-15.45	Anfänger 2 (Jahrgang 2011-2014)	Sport- und Fitness-Center	Feline Burian
Donnerstag	16.00-16.45	Anfänger 1 (Jahrgang 2010-2011)	Sport- und Fitness-Center	Feline Burian
Donnerstag	17.00-17.45	Mittelstufe 1 (Jahrgang 2007-2009)	Sport- und Fitness-Center	Feline Burian
Freitag	14.10-14.55	Anfänger 6 (Jahrgang 2013-2014)	Sport- und Rehasentrum	Darja Breme
Freitag	15.15-16.15	Anfänger 3 (Jahrgang 2011-2013)	Sport- und Rehasentrum	Darja Breme
Freitag	16.30-17.30	Mittelstufe 2 (Jahrgang 2009-2010)	Sport- und Rehasentrum	Darja Breme

Basketball

Thorsten Klatt, Abteilungsleiter@bbcq.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	20.00-21.45	1.Herren	Comenius Halle	Andre Griephan
Mittwoch	17.00-18.30	U12	Comenius Halle	Eike Neumann
Mittwoch	18.00-19.30	U14	Comenius Halle	Johann Lenz
Mittwoch	19.00-20.30	U16	Comenius Halle	Alexander Konau
Mittwoch	20.00-21.45	U18	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	17.00-18.30	U12	Comenius Halle	Eike Neumann
Donnerstag	18.00-19.30	U14	Comenius Halle	Johann Lenz
Donnerstag	18.30-20.00	Fun Team Mädchen	Comenius Halle	Trainer Team
Donnerstag	19.30-21.00	U16	Comenius Halle	Alexander Konau
Donnerstag	20.30-21.45	U18	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	20.30-21.45	1Herren	Comenius Halle	Andre Griephan

Boxen

Raiko Morales, boxen-quickborn@gmx.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.00-19.00	Kinder und Jugendliche 10 bis 15 Jahre	Heidkamp Halle	Raiko Morales
Dienstag	19.30-20.30	Jugendliche ab 16 Jahre u. Erwachsene	Heidkamp Halle	Raiko Morales
Donnerstag	17.00-18.00	Kinder und Jugendliche 10 bis 15 Jahre	Heidkamp Halle	Raiko Morales
Donnerstag	18.30-19.30	Jugendliche ab 16 Jahre u. Erwachsene	Heidkamp Halle	Raiko Morales

Cross Training

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18:30 - 19:15	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Torben Rose
Donnerstag	18:30 - 19:15	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch

Fitness und Gesundheit in den Hallen

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	18.00-18.45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Goetheschule	Anna-Lena Graeve
Montag	19.00-19.45	Rückenfitness für Frauen und Männer 50+	Lilli-Henoch Halle	Tim Oliver Quast
Montag	19.15-20.00	Power Fitness	Kindergarten Prophetensee	Anna-Lena Graeve
Mittwoch	19.00-19.45	Freizeitsport 1	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Mittwoch	19.00-20.00	Wirbelsäulengymnastik nach den Herbstferien	Turnhalle Waldschule	Petra Schall
Mittwoch	20.00-20.45	Freizeitsport 2	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Donnerstag	18.15-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Lilli-Henoch Halle	Karin Leutner

Fußball-Herren

Fikret Yilmaz, 0173/6186500 | jimmy61@hotmail.de,

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19.30-21.30	Ligaspieler	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Dienstag	19.30-21.30	2.Herren	Holsten-Stadion	Christos Thomaidis
Donnerstag	19.30-21.30	Ligaspieler	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Donnerstag	19.30-21.30	2.Herren	Holsten-Stadion	Christos Thomaidis

Fußball-Jugend

Fikret Yilmaz, 0173/6186500 jimmy61@hotmail.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.30	1.F-Jugend (Jahrgang 2012)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Montag	17.00-18.30	2.G-Jugend (Jahrgang 2014)	Holsten-Stadion	Matthias Klaus
Dienstag	17.00-18.30	2.F-Jugend (Jahrgang 2012-2013)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Dienstag	17.00-18.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2010-2011)	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Dienstag	17.00-18.30	1.D-Jugend (Jahrgang 2008-2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Dienstag	17.00-18.30	1.G-Jugend (Jahrgang 2012-2013)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Mittwoch	17.00-18.30	2.F-Jugend (Jahrgang 2012-2013)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Mittwoch	17.00-18.30	1.F-Jugend (Jahrgang 2012-2013)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Donnerstag	17.00-18.30	Bambini (Jahrgang 2015)	Holsten-Stadion	André Moheit
Freitag	16.00-17.30	1.D-Jugend (Jahrgang 2008-2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	16.30-17.30	2.G-Jugend (Jahrgang 2014)	Holsten-Stadion	Matthias Klaus
Freitag	16.30-17.30	1.F-Jugend (Jahrgang 2012-2013)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Freitag	16.30-17.30	2.F-Jugend (Jahrgang 2012-2013)	Holsten-Stadion	Patrick Müller-Kurbjuhn / Can Mielke
Freitag	17.00-18.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2010-2011)	Holsten-Stadion	Alexander Koll

Handball

Karin Leutner, karin.leutner@tus-holstein-quickborn.de | 04106-621397,

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	14.30-15.30	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	15.45-16.45	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Comenius Halle	Celine Gommert
Freitag	15.45-16.45	Minis (Jahrgang 2013-2014)	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	17.00-18.00	mE (Jahrgang 2011-2012)	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	17.00-18.00	wE (Jahrgang 2011-2012)	Comenius Halle	Kaya Bogasch

Jazz-Dance / Hip Hop

Geschäftsstelle, 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.30-17.15	Hip Hop Kids (8-9 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya
Montag	17.15-18.00	Hip Hop Teens (ab 10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya
Freitag	14.00-14.30	Kids-Dance (8-10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Sarah Scheffler
Freitag	14.45-15.15	Kids-Dance (8-10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Sarah Scheffler
Freitag	15.30-16.00	Kids-Dance (11-12 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Sarah Scheffler
Freitag	16.15-17.00	Jazz-Dance (ab 13 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Sarah Scheffler

Ju Jutsu

John Darboven, 0151/46664298

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.00	Kindertraining 6-14- Jahre	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Dienstag	18.30-19.30	Jugend- und Erwachsenenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Donnerstag	17.00-18.00	Kindertraining	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Donnerstag	18.30-19.30	Jugend- und Erwachsenenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Samstag	14.00-15.30	freies Training (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	John Darboven
Sonntag	13.00-15.00	freies Training (mit Anmeldung vorher)	Heidkamp Halle	Ashot Arustamjan

Judo

Günther Zech, guenther-zech@web.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.00	6-15+ Jahre nach Absprache	Heidkamp Halle	Leo Michel
Dienstag	18.30-19.30	14+	Heidkamp Halle	Leo Michel
Donnerstag	17.00-18.00	6-15+ Jahre	Heidkamp Halle	Leo Michel
Donnerstag	18.30-19.30	14+	Heidkamp Halle	Leo Michel

Kurse im Sport- und Fitness Center

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	09.00-9.45	Fitness Gymnastik	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Montag	10.15-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Montag	18.00-18.45	Body Power	Sport- und Fitness-Center	Reza Akbari
Dienstag	09.00-9.45	Cardio Aktiv (BBPR)	Sport- und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Dienstag	10.15-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Dienstag	18.15-19.15	Step 1 und Kräftigung	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Mittwoch	09.00-9.45	Fitness-Cocktail	Sport- und Fitness-Center	Petra Schall
Mittwoch	10.15-11.30	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer
Mittwoch	18.00-18.45	Step 2 Fortgeschrittene	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Mittwoch	19.15-20.00	Bauch-Beine-Po-Rücken	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Donnerstag	10.00-10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Donnerstag	16.45-17.30	Pilates Anfänger	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Donnerstag	18.00-18.45	Latino	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Donnerstag	18.00-18.45	Pilates Fortgeschrittene	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Freitag	09.00-9.45	Step + Body	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Freitag	10.15-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Freitag	18.30-19.15	BBP light easy	Sport- und Fitness-Center	Ute Büttner
Freitag	19.45-20.30	Fit ab 50	Sport- und Fitness-Center	Ute Büttner
Freitag	20.50-22.00	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer

Leichtathletik-Jugend

Gunar Seemann, 04106/121674

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	17.00-19.00	Jugend ab 10 J. / Sportpl. / Oster - Herbstferien	Heidkamp Halle	Gunar Seemann
Mittwoch	17.00-19.00	Jugend ab 10 J. / Herbst - Osterferien	Lilli-Henoch Halle	Gunar Seemann

Leichtathletik/Triathlon-Erwachsene

René Croissier, 04106/72330

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30	Laufen 10 - 15 km	nach Absprache	Rolf Behnke
Donnerstag	19.00	Laufen, max. 15 - 20 km Quickb. / Winter	nach Absprache	René Croissier
Donnerstag	19.00-20.00	Laufen, max. 10 km / Sommer	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke
Freitag	19.00-20.15	Lauf - Intervall Training / Sommer	Heidkamp Halle	Uwe Janßen
Samstag	11.00 - 12.00	Schwimmen	VAF-Bad	René Croissier
Samstag	15.00-16.00	Laufen, max. 10 km / Winter	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke
Sonntag	10.00	Radfahren, 2,0 - 3,0 Std.	Eisdiele Ellerau	René Croissier

Line Dance

Gabriele Jasser, 0179/1488896

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	19.15-20.30	Fortgeschrittene	Sport- und Fitness-Center	Gabriele Jasser
Dienstag	19.45-20.35	Anfänger	Sport- und Fitness-Center	Gabriele Jasser
Dienstag	20.50-22.00	Tänzer mit Vorkenntnissen	Sport- und Fitness-Center	Gabriele Jasser
Mittwoch	20.30-22.00	Tänzer mit Vorkenntnissen	Sport- und Fitness-Center	Gabriele Jasser

Psychomotorisches Spielen

Birte Langhein, 0176/48347397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	15.00-15.45	Psychomotorisches Spielen (Jahrgang 2012-2014)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein
Montag	16.15-17.00	Psychomotorisches Spielen (Jahrgang 2015-2018)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein

Rehabilitationssport Diabetes/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.45-17.45	Sport für Diabetiker	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose

Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	16.45-17.30	Sport in der Krebsnachsorge	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose

Rehabilitationssport Koronar/Lilli-Henoch Halle

Sabine Jeske, 04123/685832

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	19.30-20.30	Übungsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Ute Jotzer / Cornelia Prinz
Donnerstag	19.30-20.30	Trainingsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Ralf Schmid

Rehabilitationssport Koronar/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.45-17.45	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Dienstag	08.45-09.45	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	10.45-11.45	Trainingsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	12.15-13.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall
Freitag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Petra Schall

Rehabilitationssport Lungensport/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	10.30-11.15	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Mittwoch	18.00-19.00	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Karin Leutner

Rehabilitationssport Orthopädie/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	08.00-8.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Montag	09.15-10.00	Hüfte/Knie	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Montag	11.45-12.30	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Montag	18.15-19.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Dienstag	10.15-11.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Dienstag	11.30-12.15	Arthrose	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	17.15-18.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Torben Rose
Mittwoch	08.00-08.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	19.30-20.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	08.30-09.15	Hüfte/Knie	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Thalke Emmert
Freitag	08.15-09.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Anna-Lena Graeve
Freitag	10.45-11.30	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Freitag	12.00-12.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Freitag	17.15-18.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Thalke Emmert

Rehabilitationssport Parkinson, Schlaganfall, MS/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	14.00-15.00	Sport bei Neurologischer Erkrankung	Sport- und Rehazentrum	Karin Leutner

Tanz

Dominik Röhr, 04106/7069518

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	20.45-21.45	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz
Donnerstag	19.45-20.45	Dancit Starter/Move	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz
Donnerstag	21.-22.00	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Daniel Benz
Samstag	15.00-18.00	Sondertraining	Sport- und Fitness-Center	Anke Röhr / Dominik Röhr
Sonntag	16.00-17.15	Tanzkurs	Sport- und Fitness-Center	Anke Röhr / Dominik Röhr
Sonntag	17.30-18.45	Tanzkurs	Sport- und Fitness-Center	Anke Röhr / Dominik Röhr
Sonntag	19.00-20.00	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Eileen Thomke
Sonntag	20.15-21.15	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Eileen Thomke

Tischtennis

Thorsten Lentfer, 0176/47713393 | Thorsten Lentfer, t.lentfer@gmx.net

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	18.00-19.30	Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Montag	20.00-22.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Dienstag	20.00-21.45	Erwachsene (Turnh. Walds. bis 11.09.2020 gesperrt)	Turnhalle Waldschule	Rainer Paesch
Mittwoch	18.00-19.30	Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Mittwoch	20.00-21.45	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Freitag	18.00-20.00	Jugend	Turnhalle Waldschule	Thorsten Lentfer

Turnen: Eltern-Kind Turnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582 | Lea Wiens, lea.fromhein@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.30-15.00	0-2 Jahre	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Dienstag	15.30-16.00	2+3 Jahre	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Dienstag	16.30-17.00	3+4 Jahre	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Freitag	14.15-14.45	Eltern-Kind (1 Jahre)	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Freitag	15.15-15.45	Eltern-Kind (2 Jahre)	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Freitag	16.15-16.45	Eltern-Kind (3 Jahre)	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose

Turnen: Kinderturnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582 | Lea Wiens, lea.fromhein@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18:30	Gerätturnen ab 9 Jahre	Lilli-Henoch Halle	Birgit Schibilla
Dienstag	14.15-14.45	Kinderturnen 4-5 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	15.15-15.45	Kinderturnen 6-7 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	15.15-16.00	Kinderturnen 3-4 Jahre	Heidkamp Halle	Birgit Schibilla
Dienstag	16.15-16.45	Kinderturnen ab 8 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	16.30-17.30	Kinderturnen 5-8 Jahre	Heidkamp Halle	Birgit Schibilla
Donnerstag	14.15-14.45	Kinderturnen 4-5 Jahre	Turnhalle Waldschule	Torben Rose
Donnerstag	15.15-15.45	Kinderturnen 6-7 Jahre	Turnhalle Waldschule	Torben Rose
Donnerstag	16.15-16.45	Kinderturnen ab 8 Jahre	Turnhalle Waldschule	Torben Rose

Turnen: vorber. Leistungsturnen, Gerätturnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582 | Lea Wiens, lea.fromhein@outlook.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	vorber. Leistungsturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Dienstag	17.00-18.30	Leistungsturnen 1	Lilli-Henoch Halle	Lea Wiens
Dienstag	18.30-20.00	Freies Gerätturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Donnerstag	17.00-18.15	Leistungsturnen 1	Lilli-Henoch Halle	Lea Wiens
Donnerstag	18.15-19.30	Freies Gerätturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze

Volleyball

Sabine Lienemann, sabine.lienemann@arcor.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-19.45	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Sabine Lienemann

Walking

Detlef Mertelsmann, 04106/4728

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	08:30	Jedermann	Sport- und Fitness-Center	Detlef Mertelsmann

stand 01.08.2021