

# 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 | auf Grund von Kürzungen der Hallenzeiten können wir aktuell leider keine Trainingszeiten anbieten,

## Ballett

Uta Scharfe, 0178/2918862

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	15.00-15.45	Früherziehung (Jahrgang 2015-2016)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
Dienstag	16.00-16.45	Fortgeschrittene 1 (Jahrgang 2006-2007)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
Dienstag	17.00-18.00	Fortgeschrittene 2 (Jahrgang 2004-2006)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
Mittwoch	14.00-14.45	Anfänger 5 (Jahrgang 2013-2014)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
Mittwoch	15.00-15.45	Anfänger 4 (Jahrgang 2012-2013)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
Mittwoch	16.00-16.45	Fortgeschrittene 1 (Jahrgang 2006-2007)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
Mittwoch	17.00-17.45	Fortgeschrittene 2 (Jahrgang 2004-2006)	Sport- und Fitness-Center	Uta Scharfe
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	17.00-18.15	Mittelstufe 1 (Jahrgang 2007-2009)	Sport- und Fitness-Center	Feline Burian
Freitag	14.10-14.55	Anfänger 6 (Jahrgang 2013-2014)	Sport- und Rehasentrum	Uta Scharfe
Freitag	15.15-16.15	Anfänger 3 (Jahrgang 2011-2013)	Sport- und Rehasentrum	Uta Scharfe
Freitag	16.30-17.30	Mittelstufe 2 (Jahrgang 2009-2010)	Sport- und Rehasentrum	Uta Scharfe

## 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	U8/U10	Comenius Halle	Steffi Teichert
Mittwoch	17.00-18.30	U12	Comenius Halle	Eike Neumann
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	19.30-22.00	Fun Team	Freie Grundschule Quickborn	Ingo Konau
Mittwoch	20.00-21.45	U18	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	17.00-18.30	U8/U10	Comenius Halle	Steffi Teichert
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	Thorsten Klatt
Donnerstag	19.30-21.00	U16	Comenius Halle	Alexander Konau
Donnerstag	20.30-21.30	U18	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	20.30-22.00	1.Herren	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	18:00 - 18:45	Cross Power	Sport- und Fitness-Center	Reza Akbari
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	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Goetheschule	Ute Klafs
Montag	19.00-20.00	BBP	Turnhalle Goetheschule	Ute Klafs
Mittwoch	18.00-19.00	WS	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Mittwoch	19.00-19.45	Freizeitsport 1	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Mittwoch	19.00-19.45	BBP	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
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 | Fikret.Yilmaz66@web.de,

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Dienstag	19.30-21.30	2.Herren	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Donnerstag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Donnerstag	19.30-21.30	2.Herren	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll

## Fußball-Jugend

Fikret Yilmaz, 0173/6186500 Fikret.Yilmaz66@web.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-19.00	1.E-Jugend (Jahrgang 2011/2012)	Holsten-Stadion	Can Mielke
Montag	17.00-19.00	1.F/2.-Jugend (Jahrgang 2013)	Holsten-Stadion	Can Mielke
Dienstag	16.00-17.30	SG1.C TuS/1.FC Q. (Jahrgang 2010)	Ziegenweg1, Kunstrasen	Florian Wünsche
Dienstag	17.00-18.30	SG1.D TuS/1.FC Q. (Jahrgang 2008/2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Dienstag	17.00-18.30	4.F-Jugend (Jahrgang 2014)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Dienstag	17.00-18.30	1.G-Jugend (Jahrgang 2015/2016)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Mittwoch	17.00-19.00	3.F-Jugend (Jahrgang 2014)	Holsten-Stadion	Patrick Müller
Mittwoch	17.00-19.00	1./2.F-Jugend (Jahrgang 2013)	Holsten-Stadion	Can Mielke
Mittwoch	17.00-19.00	1.E-Jugend (Jahrgang 2011/2012)	Holsten-Stadion	Can Mielke
Donnerstag	17.00-18.30	4.F-Jugend (Jahrgang 2014)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Donnerstag	17.00-18.30	1.G-Jugend (Jahrgang 2015/2016)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	16.00-17.30	SG1.C TuS/1.FC Q. (Jahrgang 2008/2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	16.00-17.30	Kindergarten	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	16.00-18.00	3.F-Jugend (Jahrgang 2014)	Holsten-Stadion	Patrick Müller
Freitag	17.00-19.00	1.E-Jugend (Jahrgang 2011/2012)	Holsten-Stadion	Can Mielke
Freitag	17.30-19.00	SG1.D TuS/1.FC Q. (Jahrgang 2010)	Ziegenweg 1, Kunstrasen	Florian Wünsche

## Handball

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.30	wD (Jahrgang 2009-2010)	Heidkamp Halle	Kaya Bogasch
Montag	17.00-18.30	mE (Jahrgang 2010-2011)	Heidkamp Halle	Kaya Bogasch
Montag	17.00-18.30	wE (Jahrgang 2010-2011)	Heidkamp Halle	Kaya Bogasch
Donnerstag	14.45-15.30	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Jennifer Schulz
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Jennifer Schulz
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre / Warteliste	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	15.30-16.30	Minis (Jahrgang 2013-2014)	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre / Warteliste	Comenius Halle	Celine Gommert
Freitag	16.30-18.00	wE (Jahrgang 2011-2012)	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	16.30-18.00	mE (Jahrgang 2011-2012)	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	16.30-18.00	wD (Jahrgang 2009-2010)	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	14.00-14.45	Kids-Dance (8-10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Sarah Scheffler
Freitag	14.45-15.45	Jazz-Dance (11-12 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Sarah Scheffler
Freitag	16.00-16.45	Modern-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 Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Donnerstag	17.00-18.00	Kindertraining	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Donnerstag	18.30-19.30	Jugend- und Erwachsenentraining	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	Ute Klafs
Montag	10.00-10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Ute Klafs
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-Coctail	Sport- und Fitness-Center	Petra Schall
Mittwoch	10.00-11.30	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer
Mittwoch	18.00-18.45	Step 2 Fortgeschrittene	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Mittwoch	19.00-19.45	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	Pilates Fortgeschrittene	Sport- und Rehasentrum	Ute Jotzer
Donnerstag	18.15-19.00	Latino	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Freitag	09.00-9.45	Step + Body	Sport- und Fitness-Center	Maren Achatz
Freitag	10.00-10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Freitag	18.15-19.00	BBP light easy	Sport- und Fitness-Center	Ute Büttner
Freitag	19.15-20.00	Fit ab 50	Sport- und Fitness-Center	Ute Büttner
Freitag	20.15-21.45	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	Tim Oliver Quast

### 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	Tim Oliver Quast

### Rehabilitationssport Koronar/Lilli-Henoch Halle

Wolfgang Bokholt, herzsport@bokholt.net

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	Tim Oliver Quast
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	Tim Oliver Quast
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	Tim Oliver Quast
Montag	09.15-10.00	Hüfte/Knie	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Montag	11.45-12.30	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Montag	18.15-19.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
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	17.00-17.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Reza Akbari
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	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	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
Donnerstag	19.15-20.15	Dancit	Sport- und Fitness-Center	Juliane Kerait
Donnerstag	20.30-21.30	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Nadine Passehl
Samstag	15.00-18.00	Sondertraining	Sport- und Fitness-Center	Anke Röhr / Dominik Röhr
Sonntag	19.00-20.00	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Eileen Thomke / Nik Leyendecker
Sonntag	20.15-21.15	Tanzkreis	Sport- und Fitness-Center	Eileen Thomke / Nik Leyendecker

## Tischtennis

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	18.00-20.00	Jugend (Jüngere bei Bedarf bis 19:30 Uhr)	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Thomas Schuldt
Montag	20.00-22.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Mittwoch	18.00-20.00	Jugend (Jüngere bei Bedarf bis 19.30 Uhr)	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Thomas Schuldt
Mittwoch	20.00-21.45	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Donnerstag	18.45-20.45	Jugend Leistungstraining	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Samstag	10.00-12.00	Talentförderung Jüngere	Turnhalle Waldschule	Thorsten Lentfer / Johannes Arndt

## Turnen: Eltern-Kind Turnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.30-15.30	1-2 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Dienstag	15.30-16.15	2+3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Dienstag	16.15-17.15	3+4 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Freitag	14.30-15.15	1-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz
Freitag	15.15-16.00	1-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz
Freitag	16.00-17.00	Eltern-Kind (2-3 Jahre) / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz

## Turnen: Kinderturnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.30-15.15	Kinderturnen 4-5 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Hannah Knickrehm
Dienstag	15.15-16.00	Kinderturnen 6-7 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Hannah Knickrehm
Dienstag	16.00-17.00	Kinderturnen 8+9 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Hannah Knickrehm
Donnerstag	15.00-15.45	Kinderturnen 4-5 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jacqueline Toonder
Donnerstag	15.45-16.30	Kinderturnen 6-7 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jacqueline Toonder
Donnerstag	16.30-17.30	Kinderturnen 8-9 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jacqueline Toonder

## Turnen: vorber. Leistungsturnen, Gerätturnen

Lea Wiens, lea.wiens@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	09:30	Jedermann	Sport- und Fitness-Center	Detlef Mertelsmann

Stand: 25.10.2021