

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

Handball

Oliver Steinmetz, oliver.steinmetz@handballquickborn.de | Jugend: Marcel Fintzen, 0176/48777667

| Tag | Uhrzeit | Kurs/Mannschaft | Ort | Übungsleiter |
|------------|-------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| Montag | 17.00-18.00 | wE (Jahrgang 2011-2012) | Comenius Halle | Mathias Jürs |
| Montag | 19.00-21.45 | 1.Damen (Jahrgang 2003 und älter) | Heidkamp Halle | N.N. |
| Dienstag | 17.00-18.00 | Minis (Jahrgang 2013-2014) | Comenius Halle | Kaya Bogasch |
| Dienstag | 17.00-18.15 | mE (Jahrgang 2011-2012) | Comenius Halle | Andrea Eckhardt |
| Dienstag | 20.00-21.45 | 1.Herren (Jahrgang 2003 und älter) | Lilli-Henoch Halle | N.N. |
| Donnerstag | 20.00-21.45 | 1.Herren (Jahrgang 2003 und älter) | Heidkamp Halle | N.N. |
| Freitag | 14.45-15.45 | Ballschule 3 u. 4 Jahre | Comenius Halle | Celine Gommert |
| Freitag | 15.00-16.00 | wE (Jahrgang 2011-2012) | Comenius Halle | Mathias Jürs |
| Freitag | 16.00-17.00 | Ballschule 5 u. 6 Jahre | Comenius Halle | Celine Gommert |
| Freitag | 16.00-17.00 | Minis (Jahrgang 2013-2014) | Comenius Halle | Kaya Bogasch |
| Freitag | 16.15-17.15 | mE (Jahrgang 2011-2012) | Comenius Halle | Andrea Eckhardt |
| Freitag | 20.00-21.45 | 1.Damen (Jahrgang 2003 und älter) | Sport- und Fitness-Center | N.N. |

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 | Daniela Duwensee |
| Montag | 10.15-11.00 | Wirbelsäulengymnastik | Sport- und Fitness-Center | Daniela Duwensee |
| 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 | 10.15-11.30 | 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 |
|------------|-------------|--|--------------------|------------------|
| Montag | 17.00-18.00 | Jugendliche Jahrgang 2003-2009 (Mixed) | Lilli-Henoch Halle | Dirk Broneske |
| Dienstag | 18.30-19.45 | Erwachsene | Lilli-Henoch Halle | Sabine Lienemann |
| Donnerstag | 16.45-18.45 | Jugendliche Jahrgang 2003-2009 (Mixed) | Lilli-Henoch Halle | Dirk Broneske |

Walking

Detlef Mertelsmann, 04106/4728

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

stand 18.06.2021