

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

Ballett

Geschäftsstelle, 04106/67582 | sport@tus-holstein-quickborn.de, **für alle Gruppen Wartelisten**

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	14.30-15.15	Ballett Früherziehung (2016-2018)	Sport- und Fitness-Center	Soraya Bochenek
Donnerstag	15.15-16.00	Ballett Anfänger (2013-2016)	Sport- und Fitness-Center	Soraya Bochenek
Donnerstag	16.15-17.00	Ballett Mittelstufe (2010-2013)	Sport- und Fitness-Center	Soraya Bochenek
Donnerstag	17.00-18.00	Ballett Fortgeschrittene (2004-2009)	Sport- und Fitness-Center	Soraya Bochenek

Basketball

Sebastian Bach, Abteilungsleiter_BBCQ@outlook.com

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.30-17.30	Minis (4-6 Jahre)	Freie-Gemeinschaftsschule	Daniela Lau
Montag	17.00-19.00	U14 I (kein Probetraining)	Lilli-Henoch Halle	Johann Lenz
Dienstag	15.30-17.00	U12 weiblich	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Dienstag	17.00-19.00	Individual weiblich (U10-U18)	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Dienstag	20.00-21.30	2. Herren	Comenius Halle	Sebastian Bach
Dienstag	20.00-21.30	1.Herren	Comenius Halle	Andre Griephan
Mittwoch	17.00-18.30	U14 II	Comenius Halle	Andreas Paul
Mittwoch	17.00-18.30	U12 männlich	Comenius Halle	Sebastian Bach / Michael Lange
Mittwoch	17.00-18.30	U8/U10	Comenius Halle	Steffi Teichert
Mittwoch	18.30-20.00	U16 weiblich	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Mittwoch	18.30-20.00	U14 I (kein Probetraining)	Comenius Halle	Johann Lenz
Mittwoch	18.45-20.15	U18 weiblich	Comenius Halle	Sebastian Bach
Mittwoch	20.00-21.30	U18 männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Mittwoch	20.00-22.00	Fun Team	Comenius Halle	John Posern
Donnerstag	17.00-18.30	U12 männlich	Comenius Halle	Sebastian Bach / Michael Lange
Donnerstag	17.00-18.30	U8/U10	Comenius Halle	Steffi Teichert
Donnerstag	17.30-19.00	U14 II	Comenius Halle	Andreas Paul
Donnerstag	18.30-20.00	U16 weiblich	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Donnerstag	18.45-20.15	U18 weiblich	Comenius Halle	Sebastian Bach
Donnerstag	20.00-21.30	1.Herren	Comenius Halle	Andre Griephan
Donnerstag	20.00-21.30	U18 männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Freitag	15.30-17.00	U12 weiblich	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Freitag	17.00-19.00	Individual männlich (U10-U18)	Sport- und Fitness-Center	Sebastian Bach

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
Montag	18.30-19.15	Cross-Power (nach Absprache: 0152/33500607)	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch
Mittwoch	18.00-18.45	Cross Power für Frauen	Sport- und Fitness-Center	Kaya Bogasch
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	18.00-18.50	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Goetheschule	Ute Klafs
Montag	19.00-19.50	BBP	Turnhalle Goetheschule	Ute Klafs
Mittwoch	18.00-18.50	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Waldschule	Nicole Wähling
Mittwoch	19.00-19.50	BBP	Turnhalle Waldschule	Nicole Wähling
Mittwoch	19.00-19.50	Freizeitsport 1	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Mittwoch	20.00-20.50	Freizeitsport 2	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Donnerstag	18.30-19.20	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
Mittwoch	19.15-20.15	2.Herren	Kunstrasenplatz, Ziegenweg 5	Safi Sohrab
Mittwoch	20.00-22.00	Freizeitkicken	Holsten-Stadion	Simon Lamm
Donnerstag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Freitag	19.15-21.15	2.Herren	Kunstrasenplatz, Ziegenweg 5	Safi Sohrab
Freitag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll

Fußball-Jugend

Fikret Yilmaz, 0173/6186500, Fikret.Yilmaz66@web.de | , vor jedem Probetraining bitte telefonisch bei den Trainern melden

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.30-17.30	1. G-Jugend (2016) Winter	Turnhalle Waldschule	Theobald/Roßberg 01773325822/017651317038
Montag	17.00-17.50	1. E-Jugend (2012/2013) Winter	Turnhalle Goetheschule	Düsing/Ebert 017683176460/017670588781
Montag	17.00-18.00	1. E-Jugend (2012/2013) Sommer	Holsten-Stadion	Düsing/Ebert 017683176460/017670588781
Montag	17.30-18.30	1. F-Jugend (2014) Winter	Turnhalle Waldschule	Müller/Stein 01799227553/01715758774
Dienstag	16.00-17.30	1. D-Jugend (2010/2011)	Kunstrasenplatz, Ziegenweg 5	Florian Wünsch/ Fikret Yilmaz
Dienstag	17.00-18.00	Kindergarten (2017/2018) Sommer	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz 01736186500
Dienstag	17.00-18.00	1. G-Jugend (2016) Sommer	Holsten-Stadion	Theobald/Roßberg 01773325822/017651317038
Dienstag	17.00-18.30	2. E-Jugend (2013) Sommer	Holsten-Stadion	Katranicovic/Wiese 01734526227/017623503006
Dienstag	17.00-18.30	1. F-Jugend (2014) Sommer	Holsten-Stadion	Müller/Stein 01799227553/01715758774
Dienstag	17.00-18.30	2. F-Jugend (2015) Sommer	Holsten-Stadion	Pott/Knüpel 015165426660/01713611572
Dienstag	17.00-18.45	1. C-Jugend (2008/2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Dienstag	18.00-19.00	2. F-Jugend (2015) Winter	Turnhalle Goetheschule	Pott/Knüpel 015165426660/01713611572
Mittwoch	17.00-18.30	1. E-Jugend (2012/2013) Sommer	Holsten-Stadion	Düsing/Ebert 017683176460/017670588781
Donnerstag	16.45-18.00	2. E-Jugend (2012/2013) Winter	Turnhalle Goetheschule	Katranicovic/Wiese 01734526227/017623503006
Donnerstag	17.00-18.00	Kindergarten (2017/2018) Sommer	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz 01736186500
Donnerstag	17.00-18.00	1. G-Jugend (2016) Sommer	Holsten-Stadion	Theobald/Roßberg 01773325822/017651317038
Donnerstag	17.00-18.30	2. F-Jugend (2015) Sommer	Holsten-Stadion	Pott/Knüpel 015165426660/01713611572
Donnerstag	17.00-18.30	2. E-Jugend (2013) Sommer	Holsten-Stadion	Katranicovic/Wiese 01734526227/017623503006
Donnerstag	17.00-18.45	1. C-Jugend (2008/2009)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Freitag	15.30-16.30	1. E-Jugend (2012/2013) Winter	Turnhalle Waldschule	Düsing/Ebert 017683176460/017670588781
Freitag	16.00-17.30	1. F-Jugend (2014) Sommer	Holsten-Stadion	Müller/Stein 01799227553/01715758774
Freitag	16.00-17.30	1. E-Jugend (2012/2013) Sommer	Holsten-Stadion	Düsing/Ebert 017683176460/017670588781
Freitag	16.30-17.30	Kindergarten (2017/2018) Winter	Turnhalle Waldschule	Fikret Yilmaz 01736186500

Handball

Karin Leutner, karin.leutner@tus-holstein-quickborn.de | 04106-621397, **die angegebenen Jahrgänge entsprechen der Saison 2022/2023**

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.30	wE (Jahrgang 2012-2013)	Heidkamp Halle	Ann-Katrin Müller / Yvonne Kaiser
Montag	17.00-18.30	mE (Jahrgang 2012-2013)	Heidkamp Halle	Ann-Katrin Müller / Jonas Müller
Montag	18.30-19.30	Torwart-Training	Heidkamp Halle	Ann-Katrin Müller
Montag	18.30-19.30	Individualtraining	Heidkamp Halle	Kaya Bogasch
Montag	19.30-21.00	Fun-Training für Erwachsene	Heidkamp Halle	Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	mC (Jahrgang 2008-2009)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	wC (Jahrgang 2008-2009)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	wD (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	mD (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Donnerstag	14.45-15.30	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Tanja Kühne
Donnerstag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Tanja Kühne
Donnerstag	17.00-18.00	Superminis 6 u. 7 Jahre	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Hannah Knickrehm
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Comenius Halle	Jacqueline Toonder
Freitag	15.15-16.30	Minis (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Ann-Katrin Müller
Freitag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	16.30-18.00	wE (Jahrgang 2012-2013)	Comenius Halle	Ann-Katrin Müller / Yvonne Kaiser
Freitag	16.30-18.00	mE (Jahrgang 2012-2013)	Comenius Halle	Ann-Katrin Müller / Jonas Müller
Freitag	18.00-20.00	wD (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Freitag	18.00-20.00	wC (Jahrgang 2008-2009)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Freitag	18.00-20.00	mD (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Freitag	18.00-20.00	mC (Jahrgang 2008-2009)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner

Jazz-Dance / Hip Hop

Geschäftsstelle, 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.15-17.00	Hip Hop Kids (8-10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya
Montag	17.00-17.45	Hip Hop Teens (ab 10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya

Ju Jutsu

John Darboven, 0151/46664298

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	Kindertraining 6-14 Jahre	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Dienstag	18.30-20.00	Jugend- und Erwachsenentraining	Heidkamp Halle	John Darboven
Donnerstag	17.00-18.30	Kindertraining	Heidkamp Halle	Christian Birmele
Donnerstag	18.30-20.00	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

Björn Petersen, info@laserwerk.net

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

Kurse im Sport- und Fitness Center

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	09.00-09.50	Fitness Gymnastik	Sport- und Fitness-Center	Ute Klafs
Montag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Ute Klafs
Montag	18.00-18.50	Body Complete	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya
Dienstag	09.00-09.50	Cardio Aktiv (BBPR)	Sport- und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Dienstag	10.15-11.05	Rücken Mix	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Dienstag	18.00-19.30	Workout Mix	Sport- und Fitness-Center	Trainerteam
Mittwoch	09.00-09.50	Fitness-Coctail	Sport- und Fitness-Center	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	10.00-11.30	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer
Mittwoch	18.00-18.50	Body Fit	Sport- und Fitness-Center	Tanja Gaude
Mittwoch	19.00-19.50	Rücken-Mix	Sport- und Fitness-Center	Tanja Gaude
Donnerstag	09.00-10.00	Yin Yoga	Sport- und Rehazentrum	Christina Hellmich
Donnerstag	10.15-11.05	Rücken Mix	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Donnerstag	16.45-17.45	Pilates Anfänger	Sport- und Rehazentrum	Ute Jotzer
Donnerstag	18.00-18.50	Dance-Fitness	Sport- und Fitness-Center	Soraya Bochenek
Donnerstag	18.00-19.00	Pilates Fortgeschrittene	Sport- und Rehazentrum	Ute Jotzer
Freitag	09.00-09.50	Pilates-BBP	Sport- und Fitness-Center	Kristina Matuleviciene
Freitag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Kristina Matuleviciene
Freitag	18.00-19.15	Rücken-Flow-Entspannung	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer

Leichtathletik-Jugend

Gunar Seemann, gunarseemann@googlemail.com, 0176/47027611

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	17.00-19.00	Jugend ab 10 J. / Oster - Herbstferien	Schulzentrum Süd Sportplatz	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 ca. 10 km	Ellerau, Schulstr. 1	Rolf Behnke
Donnerstag	19.00-20.00	Laufen, max. 10 km / Sommer	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke
Freitag	18.30-19.45	Lauf - Intervall Training	Heidkamp Halle	Uwe Janßen
Samstag	15.00-16.00	Laufen, max. 10 km / Winter	Turnhalle Waldschule	Rolf Behnke

Line Dance

Gabriele Jasser, 0179/1488896

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	19.00-20.30	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 | **für beide Gruppen Warteliste, Kontakt über Birte Langhein**

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	15.00-16.00	Psychomo.Spielen (2012-14)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein
Montag	16.00-17.00	Psychomo.Spielen (2015-18)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein

Rehabilitationssport Diabetes/Reha Zentrum

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	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	Trainingsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Ralf Schmid

Rehabilitationssport Koronar/Reha Zentrum ; Zeiten ab 01.04.2023

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Trainingsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	09.30-10.30	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	10.45-11.45	Trainingsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	12.00-13.00	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Conny Prinz
Freitag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport Koronar/Reha Zentrum; Zeiten bis 31.03.2023

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Trainingsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	09.30-10.30	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	10.45-11.45	Trainingsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	12.00-13.00	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Conny Prinz
Freitag	09.15-10.15	Übungsgruppe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport Lungensport/Reha Zentrum ; Zeiten ab 01.04.2023

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	10.00-11.00	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	18.00-19.00	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Karin Leutner

Rehabilitationssport Lungensport/Reha Zentrum ; Zeiten bis 31.03.2023

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	10.30-11.30	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Mittwoch	18.00-19.00	Lungensport	Sport- und Rehazentrum	Karin Leutner

Rehabilitationssport Orthopädie/Reha Zentrum ; Zeiten ab 01.04.2023

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Montag	09.15-10.00	Hüfte/Knie	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Montag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Montag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	10.15-11.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Dienstag	17.15-18.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Ute Klafs
Dienstag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Ute Klafs
Mittwoch	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	09.15-10.00	Hüfte/Knie/Wirbelsäule	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Donnerstag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Freitag	08.15-09.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Anna-Lena Graewe
Freitag	10.15-11.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Freitag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport Orthopädie/Reha Zentrum ; Zeiten bis 31.03.2023

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Montag	09.30-10.15	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	10.30-11.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Dienstag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Dienstag	17.00-17.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Ute Klafs
Dienstag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Ute Klafs
Mittwoch	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Mittwoch	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Susanne Damaske
Donnerstag	09.00-09.45	Hüfte/Knie und Wirbelsäule	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Donnerstag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Susanne Damaske
Freitag	08.15-09.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Anna-Lena Graeve
Freitag	10.30-11.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast
Freitag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Rehazentrum	Tim Oliver Quast

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	20.30-21.30	Dancit	Sport- und Fitness-Center	Juliane Kerait
Donnerstag	19.00-20.00	Dancit	Sport- und Fitness-Center	Juliane Kerait
Donnerstag	20.15-21.15	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	17.00-18.30	Anfängergruppe	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Johannes Arndt
Montag	18.00-20.00	Fortgeschrittene Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Thomas Schuldt
Montag	20.00-22.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Mittwoch	18.00-20.00	Fortgeschrittene Jugend	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer / Thomas Schuldt
Mittwoch	20.00-22.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Donnerstag	17.15-18.45	Anfängergruppe	Lilli-Henoch Halle	Thomas Schuldt / Johannes Arndt
Donnerstag	18.45-20.45	Jugend Leistungstraining	Lilli-Henoch Halle	Thorsten Lentfer
Samstag	10.00-12.00	Talentförderung Jüngere	Turnhalle Waldschule	Thorsten Lentfer / Markus Hanisch

Turnen: Eltern-Kind Turnen

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.45-15.30	1-2 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Christina Hellmich
Dienstag	15.30-16.15	2-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Christina Hellmich
Dienstag	16.15-17.15	3-4 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Christina Hellmich
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	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 | **Kontakt Warteliste über, mark_schuetze@web.de**

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

Volleyball

Sabine Lienemann, sabine.lienemann@arcor.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Sabine Lienemann

Walking

Detlef Mertelsmann, 04106/4728

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Freitag	Start 08.30	Jedermann	Sport- und Fitness-Center	Detlef Mertelsmann

Stand: 23.03.2023