

Trainingspläne der Abteilungen

Ballett

Nicole Wolff, nicole.wolff@t-online.de | 0151-24006880,

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.40-15.25	Früherziehung 1 ab 3,5 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Dienstag	15.30-16.30	Mittelstufe Vorbereitung 11-15 Jahre / Spitze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Dienstag	16.30-18.00	Fortgeschrittene ab 16 Jahre + / Spitze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	14.30-15.15	Früherziehung 2 ab 4,5 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	15.25.-16.25	Anfänger 2 / 7-9 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	16.30-18.00	Mittelstufe 11-15 Jahre / Einstudierung Tänze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	14.30-15.25	Anfänger 1 ab 6 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	15.30-16.30	Anfänger 3 / 9-11 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	16.30-18.00	Fortgeschrittene ab 16 Jahre / Einstudierung Tänze	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff

Basketball

Thorsten Klatt, ABTEILUNGSLEITUNG-Basketball_TuS-Quickbom@bbcq.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	16.00-18.00	U 14 weiblich	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Dienstag	20.00-21.45	Ü 35	Lilli-Henoch Halle	Eric Grentz
Mittwoch	17.00-18.30	U 8 weiblich / männlich	Comenius Halle	Steffi Teichert
Mittwoch	17.00-18.30	U 14 männlich	Comenius Halle	John Posem
Mittwoch	17.00-18.30	U 12 weiblich / männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Mittwoch	18.30-20.00	U 16 männlich	Comenius Halle	Andreas Paul
Mittwoch	18.30-20.30	U 18 weiblich	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Mittwoch	20.00-21.45	Herren	Comenius Halle	Jan Rettinger
Mittwoch	20.00-21.45	Fun Team	Comenius Halle	Eric Grentz
Donnerstag	17.00-18.30	U 12 weiblich / männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Donnerstag	17.00-18.30	U 10 weiblich / männlich	Comenius Halle	Steffi Teichert
Donnerstag	17.30-19.00	U 14 männlich	Comenius Halle	John Posem
Donnerstag	18.30-20.00	U 16 männlich	Comenius Halle	Andreas Paul
Donnerstag	19.00-20.30	U 18 weiblich	Comenius Halle	Thorsten Klatt
Donnerstag	20.00-21.45	Herren	Comenius Halle	Jan Rettinger
Freitag	16.00-18.00	U 14 weiblich	Freie-Gemeinschaftsschule	Björn Hinrichs
Freitag	19.30-21.30	Ü 35	Freie-Gemeinschaftsschule	Eric Grentz

Boxen

befindet sich zur Zeit im Aufbau,

Cross Training

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	19:15-20:00	Cross Power	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	Tumhalle Goetheschule	Anna-Lena Graeve
Montag	19.00-19.50	BBP	Tumhalle Goetheschule	Anna-Lena Graeve
Mittwoch	18.00-18.50	Wirbelsäulengymnastik	Tumhalle Waldschule	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	19.00-19.50	BBP	Tumhalle Waldschule	Friederun Baudach-Jäger
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	Holsten-Stadion	Safi Sohrab
Mittwoch	20.00-22.00	Freizeitkicken	Tumhalle Waldschule	Simon Lamm
Donnerstag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll
Freitag	19.15-21.15	2.Herren	Holsten-Stadion	Safi Sohrab
Freitag	19.30-21.30	1.Herren	Holsten-Stadion	Alexander Koll

Fußball-Jugend

Fikret Yilmaz, 0173/6186500, Fikret.Yilmaz66@web.de | , Trainingszeiten nur über angegebene Handynummer zu erfragen

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag		alle Trainingszeiten unter 0173/6186500 erfragen	Holsten-Stadion	

Handball

Karin Leutner, karin.leutner@tus-holstein-quickbom.de | 04106-621397, die angegebenen Jahrgänge entsprechen der Saison 2023/2024

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.30-17.30	Ballschule 4-6 Jahre	Freie-Gemeinschaftsschule	Daniela Laus
Montag	17.10-18.10	Minis (Jahrgang 2016-2017)	Heidkamp Halle	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Montag	17.30-19.00	E-Jugend weiblich (Jahrgang 2014-2015)	Heidkamp Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Montag	17.30-19.00	E-Jugend männlich (Jahrgang 2014-2015)	Heidkamp Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Montag	17.30-19.30	D-Jugend weiblich (Jahrgang 2012-2013)	Freie-Gemeinschaftsschule	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Montag	17.30-19.30	D-Jugend männlich (Jahrgang 2012-2013)	Freie-Gemeinschaftsschule	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Montag	19.30-21.00	Fun-Training für Erwachsene	Heidkamp Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	C-Jugend weiblich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Dienstag	17.00-19.00	C-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Donnerstag	14.45-15.30	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Tumhalle Goetheschule	Tanja Kühne
Donnerstag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Tumhalle 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	Tanja Kühne
Freitag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	15.30-17.00	E-Jugend weiblich (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Freitag	15.30-17.00	E-Jugend männlich (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Yorik Edler / Lennart Peters
Freitag	17.00-18.30	D-Jugend männlich (Jahrgang 2012-2013)	Comenius Halle	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Freitag	17.00-18.30	D-Jugend weiblich (Jahrgang 2012-2013)	Comenius Halle	Tanja Kühne / Leonie Hauschildt
Freitag	18.30-20.00	C-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner
Freitag	18.30-20.00	C-Jugend weiblich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Karin Leutner

Jazz-Dance / Hip Hop

Geschäftsstelle, 04106/67582

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
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

Karate

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.00	Jugendliche und Erwachsene	Heidkamp Halle	Max Rolf Jansen / Thomas Worien

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	Vera Hansen
Montag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Montag	18.00-18.50	BodyComplete	Sport- und Fitness-Center	Natsuki Utsunomiya
Dienstag	09.00-09.50	Cardio Aktiv (BBPR)	Sport- und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Dienstag	18.00-19.30	Workout Mix / Yoga	Sport- und Fitness-Center	Mareen Becker / Christine Orthwein
Mittwoch	09.00-09.50	Fitness-Cocktail	Sport- und Fitness-Center	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	10.00-11.30	Yoga	Sport- und Fitness-Center	Ute Jotzer
Mittwoch	18.00-19.30	Complete BodyWorkout	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Donnerstag	09.00-10.00	Yin Yoga	Sport- und Rehazentrum	Christina Hellmich
Donnerstag	10.15-11:05	Rücken Mix	Sport- und Fitness-Center	Christine Orthwein
Donnerstag	17.00-18.00	Pilates Anfänger	Sport- und Rehazentrum	Ute Jotzer
Donnerstag	18.00-19.00	Pilates Fortgeschrittene	Sport- und Rehazentrum	Ute Jotzer
Freitag	09.00-09.50	Pilates-BBP	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Freitag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
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	18.30-19.45	Laufen ca. 10 km	Ellerau, Schulstr. 1	Rolf Behnke
Donnerstag	19.00-20.15	Laufen, Walken, max. 10 km / Sommer	Tumhalle Waldschule	Rolf Behnke
Freitag	18.30-20.00	Lauf- Intervall Training	Heidkamp Halle	Uwe Janßen
Samstag	15.00-16.15	Laufen, Walken max. 10 km / Winter	Tumhalle 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 | Aufnahmestopp für beide Gruppen,

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

Rehabilitationssport Diabetes

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Sport für Diabetiker	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.00-16.45	Sport in der Krebsnachsorge	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport Koronar

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	17.00-18.00	Trainingsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Mittwoch	09.30-10.30	Übungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Mittwoch	10.45-11.45	Trainingsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Mittwoch	12.00-13.00	Übungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Conny Prinz
Freitag	09.00-10.00	Übungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport Koronar/Lilli-Henoch Halle

Wolfgang Bokholt, herzsport@bokholt.net

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	19.30-20.45	Trainingsgruppe	Lilli-Henoch Halle	Ralf Schmid

Rehabilitationssport Lungensport

Karin Leutner, 04106/621397

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

Rehabilitationssport Orthopädie

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	08.15-09.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Montag	09.00-9.45	Hüfte/Knie	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Montag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Montag	18:00-18:45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Dienstag	10.00-10.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Dienstag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Dienstag	17.15-18.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Ute Klafs
Dienstag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Ute Klafs
Mittwoch	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Mittwoch	19.15-20.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Karin Leutner
Donnerstag	09.15-10.00	Hüfte/Knie/Wirbelsäule	Sport- und Fitness-Center	Christine Orthwein
Donnerstag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Christine Orthwein
Freitag	08.10-08.55	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Freitag	10.15-11.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast
Freitag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Tim Oliver Quast

Rehabilitationssport Parkinson, Schlaganfall, MS

Karin Leutner, 04106/621397

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

Tanz

Dominik Röhr, 04106/7069518

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	20.30-21.30	Dancit	Sport- und Fitness-Center	Tobias Lange
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	Alida Lüdemann / Frederik Meyn

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	Tumhalle Waldschule	Thorsten Lentfer / Markus Hanisch

Turnen: Eltern-Kind Turnen

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	15.00-15.45	1-3 Jahre / Warteliste	Tumhalle Waldschule	Tum Team
Dienstag	15.45-16.30	1-3 Jahre / Warteliste	Tumhalle Waldschule	Tum Team
Freitag	14.30-15.15	1-3 Jahre / Warteliste	Tumhalle Goetheschule	Luisa Baatz
Freitag	15.15-16.00	1-3 Jahre / Warteliste	Tumhalle Goetheschule	Luisa Baatz
Freitag	16.00-17.00	2-3 Jahre / Warteliste	Tumhalle Goetheschule	Luisa Baatz

Turnen: Kinderturnen

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

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

Turnen: vorber. Leistungsturnen, Gerätturnen

Lea Wiens, lea.wiens@outlook.de

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

Volleyball

Juliane Hohmann, juliane.winterroth@gmx.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	18.30-20.00	Erwachsene	Lilli-Henoch Halle	Juliane Hohmann

Walking

Detlef Mertelsmann, 04106/4728

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

stand 20.11.2024