Trainingspläne der Abteilungen

Ballett

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.30-15.15	Früherziehung 1, ab 4 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Dienstag	15.30-16.25	Anfänger, ab 6 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Dienstag	16.30-18.00	Mittelstufe/Fortgeschrittene	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	14.30-15.15	Früherziehung, ab 4 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	15.30-16.30	Anfänger 2, ab 7 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Mittwoch	16.30-18.00	Mittelstufe/ Fortgeschrittene Pre-Point & Point	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	14.30-15.30	Anfänger 3, ab 8 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	15.30-16.30	Anfänger 4, ab 9 Jahre	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff
Donnerstag	16.30-18.00	Mittelstufe/Fortgeschrittene	Sport- und Fitness-Center	Nicole Wolff

Basketball

John Poser, ABTEILUNGSLEITUNG-Basketball_TuS-Quickborn@bbcq.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	16.00-17.30	U 14 weiblich	Freie-Gemeinschaftsschule	Panagiotis Memetzidis
Dienstag	20.00-21.45	U 35	Lilli-Henoch Halle	Eric Grentz
Mittwoch	17.00-18.30	U 14 männlich	Comenius Halle	John Posern
Mittwoch	17.00-18.30	U 8 weiblich / männlich	Comenius Halle	Steffi Teichert
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	Fun Team	Comenius Halle	Eric Gentz
Mittwoch	20.00-21.45	Herren	Comenius Halle	Jan Rettinger
Donnerstag	17.00-18.30	U 10 weiblich / männlich	Comenius Halle	Steffi Teichert
Donnerstag	17.00-18.30	U 12 weiblich / männlich	Comenius Halle	Alexander Konau
Donnerstag	17.30-19.00	U 14 männlich	Comenius Halle	John Posern
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

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	Turnhalle Goetheschule	Anna-Lena Graeve
Montag	19.00-19.50	BBP	Turnhalle Goetheschule	Anna-Lena Graeve
Mittwoch	18.00-18.50	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Waldschule	Friederun Baudach-Jäger
Mittwoch	19.00-19.50	BBP	Turnhalle 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	19.00-21.00	1.Herren	Holsten-Stadion	Safi Sohrab
Mittwoch	20.00-22.00	Freizeitkicken	Turnhalle Waldschule	Simon Lamm
Donnerstag	19.00-21.00	1.Herren	Holsten-Stadion	Safi Sohrab

Fußball-Jugend

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

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.45-18.30	1.C-Jugend (2013) - U14	Holsten-Stadion	Marcel Bensch
Dienstag	16.30-18.00	1.G-Jugend (Jahrgang 2018+19) - U7+U6	Turnhalle Waldschule	Marcel Delang
Dienstag	17.00-18.30	2.F-Jugend (Jahrgang 2017) - U9	Holsten-Stadion	M.Watteroth + M.Follert
Dienstag	17.00-18.30	Fussi-Kindergarten (Jahrgänge ab 2020)	Holsten-Stadion	Fikret Yilmaz
Dienstag	17.00-18.30	3.F-Jugend (Jahrgang 2018) - U8	Holsten-Stadion	Robert Raygrotzki
Dienstag	17.00-18.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2015) - U11	Holsten-Stadion	Cr.Pott + Patrick v.d.Zwaag
Dienstag	17.15-19.00	1.F-Jugend (Jahrgang 2016) - U9	Turnhalle Goetheschule	M.Watteroth + M.Follert
Dienstag	18.00-19.30	SG 1.A TuSH/ 1.FCQ (Jahrgang 08/09) - U18	Holsten-Stadion	Erenay Yilmaz
Dienstag	19.30-21.30	1.Liga - Bezirksliga-Team	Holsten-Stadion - Kunstrasen	Ibrahim Yener + Sohrab Safi
Mittwoch	16.45-18.30	1.C-Jugend (Jahrgang 2013) - U14	Holsten-Stadion	Marcel Bensch
Mittwoch	20.00-22.00	Freizeit-Kicker-Team für Jedermann	Turnhalle Waldschule	Simon Lamm
Donnerstag	16.45-18.00	Fussi-Kindergarten (Jahrgänge ab 2020)	Turnhalle Goetheschule	Fikret Yilmaz
Donnerstag	17.00-18.00	1.G-Jugend (Jahrgang 2018+19) - U7+U6	Holsten-Stadion - Kleinfeld-KR	Marcel Delang
Donnerstag	17.00-18.30	1.F-Jugend (Jahrgang 2016) - U9	Holsten-Stadion	M.Watteroth + M.Follert
Donnerstag	17.00-18.30	2.F-Jugend (Jahrgang 2017) - U9	Holsten-Stadion	M.Watteroth + M.Follert
Donnerstag	17.00-18.30	3.F-Jugend (Jahrgang 2018) - U8	Holsten-Stadion	Robert Raygrotzki
Donnerstag	17.00-18.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2015) - U11	Holsten-Stadion	Cr.Pott + Patrick v.d.Zwaag
Donnerstag	18.30-19.30	SG 1.A TuSH/ 1.FCQ (Jahrgang 2008/09) - U	Holsten-Stadion	Erenay Yilmaz
Donnerstag	19.30-21.30	1.Liga - Bezirksliga-Team	Holsten-Stadion - Kunstrasen	Ibrahim Yener + Sohrab Safi
Samstag	10.30-11.30	1.E-Jugend (Jahrgang 2015) -U11	Heidkamp Halle	M.Watteroth
Samstag	11.30-12.15	1.E-Jugend (Jahrgang2015) -U11	Heidkamp Halle	M.Watteroth
Samstag	12.15-13.00	1.E-Jugend (Jahrgang 2015) -U11	Heidkamp Halle	M.Watteroth

Handball

Karin Leutner, karin.leutner@tus-holstein-quickborn.de | 04106-621397, die angegebenen Jahrgänge entsprechen der Saison 2026/2027

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	16.30-17.30	Ballschule 4-6 Jahre	Freie-Gemeinschaftsschule	Daniela Laus
Montag	16.30-17.30	Minis (Jahrgang 2018-2019)	Heidkamp Halle	Tanja Kühne / Angelina Hauschildt
Montag	16.30-18.00	E-Jugend weiblich (Jahrgang 2016-2017)	Heidkamp Halle	Tanja Kühne
Montag	17.30-18.30	Minis (Jahrgang 2018-2019)	Freie-Gemeinschaftsschule	Daniela Laus
Montag	17.30-19.30	D-Jugend weiblich (Jahrgang 2014-2015)	Freie-Gemeinschaftsschule	Lennart Peters
Montag	17.30-19.30	D-Jugend männlich (Jahrgang 2014-2015)	Freie-Gemeinschaftsschule	Lennart Peters
Montag	18.00-20.00	C-Jugend weiblich (Jahrgang 2012-2013)	Heidkamp Halle	Daniel Pfeffer
Montag	18.30-20.00	C-Jugend männlich (Jahrgang 2012-20213)	Freie-Gemeinschaftsschule	Steffen List
Montag	20.00-21.30	Fun-Training für Erwachsene	Heidkamp Halle	Lennart Peters
Dienstag	17.00-19.00	B-Jugend weiblich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Thomas Kode
Dienstag	17.00-19.00	B-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Thomas Kode
Dienstag	20.00-21.30	B-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Heidkamp Halle	Thomas Kode
Donnerstag	14.45-15.30	Ballschule 3 u. 4 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Hanna Kieler
Donnerstag	15.30-16.30	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Turnhalle Goetheschule	Hanna Kieler
Donnerstag	17.00-18.15	E-Jugend männlich (Jahrgang 2016-2017)	Lilli-Henoch Halle	Kaya Bogasch
Donnerstag	17.00-18.30	C-Jugend männlich (Jahrgang 2012-2013)	Heidkamp Halle	Steffen List
Freitag	14.30-15.15	Ballschule 3u.4Jahre	Comenius Halle	Angelina Hauschildt
Freitag	15.15-16.15	Minis (Jahrgang 2018-2019)	Comenius Halle	Angelina Hauschildt
Freitag	15.15-16.15	Ballschule 5 u. 6 Jahre	Comenius Halle	Esila Karahasanoglu/Helen Kröplin
Freitag	15.30.-17.00	E-Jugend weiblich (Jahrgang 2016-2017)	Freie-Gemeinschaftsschule	Tanja Kühne
Freitag	16.30-18.00	D-Jugend männlich (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Lennart Peters
Freitag	16.30-18.00	D-Jugend weiblich (Jahrgang 2014-2015)	Comenius Halle	Lennart Peters
Freitag	16.30-18.00	E-Jugend männlich (Jahrgang 2016-2017)	Comenius Halle	Kaya Bogasch
Freitag	17.00-18.30	C-Jugend weiblich (Jahrgang 2012-20213)	Heidkamp Halle	Daniel Pfeffer
Freitag	17.00-18.30	C-Jugend männlich (Jahrgang 2012-2013)	Heidkamp Halle	Steffen List
Freitag	18.00-20.00	B-Jugend weiblich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch/ Thomas Kode
Freitag	18.00-20.00	B-Jugend männlich (Jahrgang 2010-2011)	Comenius Halle	Kaya Bogasch / Thomas Kode

Jazz-Dance / Hip Hop

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag		Hip Hop Teens (ab 10 Jahre)	Sport- und Fitness-Center	N.N.

Ju Jutsu

Andre Iden , info@ju-jutsu-quickborn.de

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

Karate

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.30-18.30	Kinder ab 6 Jahre	Heidkamp Halle	Max Rolf Jansen/ Thomas Worien
Dienstag	18.30-20.00	Jugendliche und Erwachsene	Heidkamp Halle	Max Rolf Jansen / Thomas Worien
Donnerstag	18.00-19.30	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	Marco Petrowitz
Montag	10.00-10.50	Wirbelsäulengymnastik	Sport- und Fitness-Center	Marco Petrowitz
Montag	17:15-18:15	Langhanteltraining	Sport- und Fitness-Center	Mareen Becker
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
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	18.00-19.30	Complete Body Workout	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Donnerstag	10.15-11:05	Rücken Mix	Sport- und Fitness-Center	Torben Rose
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	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	Turnhalle 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	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 | Aufnahmestopp für beide Gruppen,

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	15.00-16.00	Psychomo.Spielen (2018, 2019, 2020)	Turnhalle Goetheschule	Birte Langhein
Montag	16.00-17.00	Psychomo.Spielen (2021, 2022)	Turnhalle 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	Karin Leutner

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	Karin Leutner

Rehabilitationssport Koronar

Karin Leutner, 04106/621397

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Montag	13.45-14.45	Ubungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Joachim Schnitzke
Montag	17.00-18.00	Trainingsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Karin Leutner
Mittwoch	09.30-10.30	Ubungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Mittwoch	10.45-11.45	Trainingsgruppe/Ubungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
Mittwoch	12.00-13.00	Übungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Conny Prinz
Freitag	09.00-10.00	Ubungsgruppe	Sport- und Fitness-Center	Karin Leutner

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	10.15-11.15	Lungensport	Sport- und Fitness-Center	Joachim Schnitzke
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	Thorsten Kiehnbast
Montag	09.15-10.00	Hüfte/Knie/Wirbelsäule	Sport- und Fitness-Center	Thorsten Kiehnbast
Montag	11.30-12.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Karin Leutner
Montag	15.00-15.45	funktionelles Training im Sitzen	Sport- und Fitness-Center	Joachim Schnitzke
Montag	18.15-19.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Karin Leutner
Dienstag	10.00-10.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Thorsten Kiehnbast
Dienstag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Thorsten Kiehnbast
Dienstag	16.15-17.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Hanna Kieler
Dienstag	17.15-18.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Hanna Kieler
Dienstag	18.00-18.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Hanna Kieler
Mittwoch	08.30-09.15	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen
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	Torben Rose
Donnerstag	11.15-12.00	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Torben Rose
Freitag	08.05-08.50	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Anna-Lena Graeve
Freitag	11.00-11.45	Wirbelsäule/Bandscheibe	Sport- und Fitness-Center	Vera Hansen

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

Eckhard Zamboni, 04106/773570

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	Turnhalle Waldschule	Thorsten Lentfer / Markus Hanisch

Turnen: Eltern-Kind Turnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	15.00-15.45	1-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Waldschule	Anna-Lena Graeve
Dienstag	15.45-16.30	1-3 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	2-3 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Luisa Baatz

Turnen: Kinderturnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	14.30-15.15	Kinderturnen 4-5 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	15.15-16.00	Kinderturnen 6-7 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	16.00-17.00	Kinderturnen 8-9 Jahre / Warteliste	Turnhalle Goetheschule	Torben Rose
Dienstag	17.00-18.30	Turnen ab 10 Jahre / Warteliste	Lilli-Henoch Halle	Jana Jacquet
Donnerstag	15.00-15.45	Kinderturnen 4-7 Jahre (Anfänger) Warteliste	Turnhalle Waldschule	Jana Jacquet
Donnerstag	15.45-16.45	Kinderturnen 4-7 Jahre (Fortgeschritten) Wartelist	Turnhalle Waldschule	Jana Jacquet
Donnerstag	16.45-18.00	Kinderturnen 7-10 Jahre (Fortgeschritten) Wartelis	Turnhalle Waldschule	Jana Jacquet

Turnen: Leistungsturnen, Gerätturnen

Geschäftsstelle, sport@tus-holstein-quickborn.de

Tag	Uhrzeit	Kurs/Mannschaft	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00-18.30	vorber. Leistungsturnen / Aufnahmestopp	Lilli-Henoch Halle	Mareike Glashagen
Dienstag	17.00-18.30	Leistungsturnen / Aufnahmestopp	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Dienstag	18.30-20.00	Freies Gerätturnen	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
Donnerstag	17.00-18.15	Leistungsturnen / Aufnahmestopp	Lilli-Henoch Halle	Mark Schütze
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: 19.11.2026