

Trainingspläne der Abteilungen

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 männlich | Lilli-Henoch Halle | Johann Lenz |
| Dienstag | 15.30-17.30 | U12/U14 weiblich | Freie-Gemeinschaftsschule | Björn Hinrichs |
| Dienstag | 17.30-19.30 | Individual weiblich (U10-U18) | Freie-Gemeinschaftsschule | Björn Hinrichs |
| Dienstag | 20.00-21.45 | Herren | Comenius Halle | Sebastian Bach |
| Mittwoch | 17.00-18.30 | U8/U10 | Comenius Halle | Steffi Teichert |
| Mittwoch | 17.00-18.30 | U12 männlich | Comenius Halle | Sebastian Bach |
| Mittwoch | 18.30-20.00 | U16 männlich | Comenius Halle | Andreas Paul |
| Mittwoch | 18.30-20.30 | U16 weiblich | Comenius Halle | Thorsten Klatt |
| Mittwoch | 18.45-20.45 | U18 weiblich | Comenius Halle | Sebastian Bach |
| Mittwoch | 20.00-22.00 | Fun Team | Heidkamp Halle | Eric Gentz |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | U12 männlich | Comenius Halle | Sebastian Bach |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | U12/U14 weiblich | Comenius Halle | Björn Hinrichs |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | U8/U10 | Comenius Halle | Steffi Teichert |
| Donnerstag | 18.30-20.00 | U16 männlich | 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 | 20.15-21.45 | Herren | Comenius Halle | Sebastian Bach |
| Freitag | 15.30-17.30 | U14 männlich | Freie-Gemeinschaftsschule | Johann Lenz |
| Freitag | 17.30-19.30 | Individual männlich (U10-U18) | Freie-Gemeinschaftsschule | Manuela De Vries |

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 |
|------------|-------------|------------------------|---------------------------|--------------|
| 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 | Christine Orthwein |
| Montag | 19.00-19.50 | BBP | Turnhalle Goetheschule | Christine Orthwein |
| 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 | 19.30-21.30 | 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 | 17.00-18.00 | 1. E-Jugend (2012/2013) | Holsten-Stadion | Düsing/Ebert |
| Dienstag | 16.00-17.30 | 1. D-Jugend (2010/2011) | Kunstrasenplatz, Ziegenweg 5 | Florian Wünsch/ Fikret Yilmaz |
| Dienstag | 17.00-18.00 | 1. G-Jugend (2016) | Holsten-Stadion | Theobald/Roßberg |
| Dienstag | 17.00-18.00 | Kindergarten (2017/2018) | Holsten-Stadion | Fikret Yilmaz 01736186500 |
| Dienstag | 17.00-18.30 | 2. F-Jugend (2015) | Holsten-Stadion | Pott/Knüpel |
| Dienstag | 17.00-18.30 | 2. E-Jugend (2013) | Holsten-Stadion | Katranicovic/Wiese |
| Dienstag | 17.00-18.30 | 1. F-Jugend (2014) | Holsten-Stadion | Müller/Stein |
| Dienstag | 17.00-18.45 | 1. C-Jugend (2008/2009) | Holsten-Stadion | Fikret Yilmaz |
| Mittwoch | 17.00-18.30 | 1. E-Jugend (2012/2013) | Holsten-Stadion | Düsing/Ebert |
| Donnerstag | 17.00-18.00 | Kindergarten (2017/2018) | Holsten-Stadion | Fikret Yilmaz 01736186500 |
| Donnerstag | 17.00-18.00 | 1. G-Jugend (2016) | Holsten-Stadion | Theobald/Roßberg |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | 2. F-Jugend (2015) | Holsten-Stadion | Pott/Knüpel |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | 2. E-Jugend (2013) | Holsten-Stadion | Katranicovic/Wiese |
| Donnerstag | 17.00-18.45 | 1. C-Jugend (2008/2009) | Holsten-Stadion | Fikret Yilmaz |
| Freitag | 16.00-17.30 | 1. F-Jugend (2014) | Holsten-Stadion | Müller/Stein |
| Freitag | 16.00-17.30 | 1. E-Jugend (2012/2013) | Holsten-Stadion | Düsing/Ebert |

Handball

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

| Tag | Uhrzeit | Kurs/Mannschaft | Ort | Übungsleiter |
|------------|-------------|--|---------------------------|---------------------------------|
| Montag | 17.10-18.10 | Minis (Jahrgang 2015-2016) | Heidkamp Halle | Tanja Kühne / Leonie Hauschildt |
| Montag | 17.30-19.00 | E-Jugend weiblich (Jahrgang 2013-2014) | Heidkamp Halle | Tanja Kühne / Leonie Hauschildt |
| Montag | 17.30-19.00 | E-Jugend männlich (Jahrgang 2013-2014) | Heidkamp Halle | Tanja Kühne / Leonie Hauschildt |
| Montag | 17.30-19.30 | D-Jugend weiblich (Jahrgang 2011-2012) | Freie-Gemeinschaftsschule | Kaya Bogasch / Patrice Simoneit |
| Montag | 17.30-19.30 | D-Jugend männlich (Jahrgang 2011-2012) | Freie-Gemeinschaftsschule | Kaya Bogasch / Patrice Simoneit |
| Montag | 19.30-21.00 | Fun-Training für Erwachsene | Heidkamp Halle | Karin Leutner |
| Dienstag | 17.00-19.00 | C-Jugend weiblich (Jahrgang 2009-2010) | Comenius Halle | Kaya Bogasch / Karin Leutner |
| Dienstag | 17.00-19.00 | C-Jugend männlich (Jahrgang 2009-2010) | 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 | 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 | Jacqueline Toonder |
| 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 | Kaya Bogasch |
| Freitag | 15.30-16.30 | Ballschule 5 u. 6 Jahre | Comenius Halle | Kaya Bogasch |
| Freitag | 15.30-17.00 | E-Jugend männlich (Jahrgang 2013-2014) | Comenius Halle | Tanja Kühne / Leonie Hauschildt |
| Freitag | 15.30-17.00 | E-Jugend weiblich (Jahrgang 2013-2014) | Comenius Halle | Tanja Kühne / Leonie Hauschildt |
| Freitag | 17.00-18.30 | D-Jugend männlich (Jahrgang 2011-2012) | Comenius Halle | Kaya Bogasch / Patrice Simoneit |
| Freitag | 17.00-18.30 | D-Jugend weiblich (Jahrgang 2011-2012) | Comenius Halle | Kaya Bogasch / Patrice Simoneit |
| Freitag | 18.30-20.00 | C-Jugend männlich (Jahrgang 2009-2010) | Comenius Halle | Kaya Bogasch / Karin Leutner |
| Freitag | 18.30-20.00 | C-Jugend weiblich (Jahrgang 2009-2010) | 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 Erwachsenenentraining | Heidkamp Halle | John Darboven |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | Kindertraining | Heidkamp Halle | Christian Birmele |
| Donnerstag | 18.30-20.00 | 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

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 | 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 | 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 Rehasentrum | Christina Hellmich |
| Donnerstag | 10.15-11:05 | Rücken Mix | Sport- und Fitness-Center | Eva Suchy |
| Donnerstag | 17.00-17.50 | Pilates Anfänger | Sport- und Rehasentrum | Ute Jotzer |
| Donnerstag | 18.00-18.50 | Pilates Fortgeschrittene | Sport- und Rehasentrum | Ute Jotzer |
| Donnerstag | 18.00-18.50 | Dance-Fitness | Sport- und Fitness-Center | Soraya Bochenek |
| 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 | Aufnahmestopp für beide Gruppen,

| 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

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 | Tim Oliver Quast |
| Mittwoch | 10.45-11.45 | Trainingsgruppe | Sport- und Rehazentrum | Tim Oliver Quast |
| 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

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 Orthopädie/Reha Zentrum

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 | 11.15-12.00 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Rehazentrum | Ute Klafs |
| 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 | Tim Oliver Quast |
| 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 | Tim Oliver Quast |
| Mittwoch | 19.15-20.00 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Rehazentrum | Karin Leutner |
| Donnerstag | 09.15-10.00 | Hüfte/Knie/Wirbelsäule | Sport- und Fitness-Center | Eva Suchy |
| Donnerstag | 11.15-12.00 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Fitness-Center | Eva Suchy |
| Freitag | 08.15-09.00 | Wirbelsäule/Bandscheibe | Sport- und Rehazentrum | Anna-Lena Graeve |
| 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 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, Gerättturnen

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 Gerättturnen | Lilli-Henoch Halle | Mark Schütze |
| Donnerstag | 17.00-18.15 | Leistungsturnen / Aufnahmestopp | Lilli-Henoch Halle | Claudia Kunze |
| Donnerstag | 18.15-19.30 | Freies Gerättturnen | 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 27.09.2023