



TuS - Sportangebot

Stand: 05.09.2024

Montag:	10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastik-Damen 55+	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	14.00 – 16.00 Uhr	Gymnastik-Herren 55+	Sporthalle	Hans-Werner Lemke	04139-68085
	16.00 – 18.00 Uhr	Trampolin für Kinder	Sporthalle	Sandra Lorenzen	0170-4340980
	18.00 – 19.00 Uhr	Jumping	Sporthalle	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501
	18.00 – 19.00 Uhr	Basketball	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	18.00 – 19.30 Uhr	Basketball für Jedermann	Sporthalle	Michael Schölzel	0157-78357974
	19.00 – 20.00 Uhr	Rock that Fight	Sporthalle	Nicole Mimitz	0176-72410803
	20.00 – 22.00 Uhr	Tischtennis Erwachsene	Sporthalle	Marcel Klöpfer	0176-22173232
	20.30 – 22.00 Uhr	Volleyball (Freizeitspieler)	Sporthalle	Benjamin Plaumann	0176-21539281
Dienstag:	08.30 – 09.30 Uhr	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	04133-8527
	09.30 – 10.30 Uhr	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	04133-8527
	10.30 – 11.30 Uhr	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	04133-8527
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga – <i>nur mit Anmeldung</i> -	Sporthalle	Marleen Ziebke	0152-04538144
	19.00 – 20.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501
	19.00 – 20.00 Uhr	Reha Erw. Wirbelsäule / Gelenke	Sporthalle	Daniel Neckel	0157-32362029
	19.00 – 20.00 Uhr	Reha Erw. Wirbelsäule / Gelenke	Sporthalle	Uwe Diercks	0163-2113553
	19.00 – 21.00 Uhr	Fußball 1. Herren	Sportzentrum	Eduard Miller	0152-27938731
	20.00 – 21.00 Uhr	Reha Erw. Wirbelsäule / Gelenke	Sporthalle	Daniel Neckel	0157-32362029
Mittwoch:	08.30 – 10.00 Uhr	Walking / Nordic Walking	Sportzentrum	Annegreth Wolter	04139-6523
	09.00 – 10.00 Uhr	Reha	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	10.00 – 11.00 Uhr	Reha	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	11.15 – 12.15 Uhr	Lungensport	Sporthalle	Anja Brocks	04153-2883
	16.00 – 17.00 Uhr	Kindertanz	Sporthalle	Lena-Marie Reich	0160-2622088
	17.30 – 19.00 Uhr	Basketball U12 + U18	Sporthalle	Nick Möller + Stephan Oelfke	0163-9184654
	19.00 – 20.30 Uhr	Basketball Herren	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	19.00 – 20.30 Uhr	Fußball Alte Herren / Altliga	Sportzentrum	Lars Lorenzen	04139-7995919
	19.00 – 20.00 Uhr	Damen Fitness	Sporthalle	Waltraud Schreyer	04153-52824
	19.00 – 20.00 Uhr	Pilates	Sporthalle	Kerstin Detels	04139-6680
	19.00 – 20.30 Uhr	Lauftreff (ganzjährig)	Sportzentrum	Maria Würzburger	04153-520733
	20.30 – 22.00 Uhr	Handball Damen	Sporthalle	Heike Kappertz	04139-7991394
	Donnerstag:	08.30 – 09.30 Uhr	Walking / Nordic Walkng	Sportzentrum	Annegreth Wolter
09.00 – 10.00 Uhr		Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	Adine Oelfke	04139-68034
15.00 – 17.00 Uhr		Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	Adine Oelfke	04139-68034
17.30 – 18.30 Uhr		Leichtkontakt-Boxen Kinder 9-14 J.	Sporthalle	Michael Metzler	05855-978293
19.00 – 20.30 Uhr		Leichtkontakt-Boxen	Sporthalle	Michael Metzler	05855-978293
19.00 – 21.00 Uhr		Fußball 1. + 2. Herren	Sportzentrum	Eduard Miller	0152-27938731
19.00 – 20.00 Uhr		Jumping	Sporthalle	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501
20.00 – 22.00 Uhr		Volleyball	Sporthalle	Benjamin Plaumann	0176-21539281
Freitag:	14.30 – 15.30 Uhr	Wirbelsäule / Gelenke	Sporthalle	Uwe Diercks	0163-2113553
	15.00 – 16.00 Uhr	Kinderturnen / Bewegungsvariationen	Sporthalle	Sandra Lorenzen	0170-4340980
	15.30 – 17.00 Uhr	Basketball U14 + U16	Sporthalle	Nick Möller + Stephan Oelfke	0163-56385011
	17.00 – 18.30 Uhr	Basketball U12 + U18	Sporthalle	Nick Möller + Stephan Oelfke	0163-56385011
	18.30 – 22.00 Uhr	Basketball Herren	Sporthalle	Tobias Schlender	0176-56385011
	20.00 – 22.00 Uhr	Tischtennis	Sporthalle	Marcel Klöpfer	0176-22173232
Samstag:	10.00 – 13.00 Uhr	Fußball-Jugend	Sportzentrum	Andreas Pierzynowski	0176-60896129
	10.00 – 12.00 Uhr	Rudby Kinder 10-13 Jahre	Sportzentrum	Manuela Oestreich	0176-57949578
	11.00 – 13.00 Uhr	Hundesport	ehem. Klärwerk	Corinna Hinze	

Sonntag: *Radspport (Rennrad / MTB), Training nach Absprache Dirk Urban, dirk.urban@hohnstorf-radsport.de, 0160-6840059*

Tennistraining wird individuell verabredet

Sportzentrum marco-fritzler@bsb.haburg.de