



Übungsangebot der Turnabteilung des TSV Kierspe 1879 / 1904

Stand: 15.08.2020

Jahnhalle am Haunerbusch

Montag:

16:00 – 17:00	Actionkids - Turnen/Bewegen Mädchen/Jungen (6 – 8 Jahre)
17:00 – 18:00	Actionkids - Turnen/Bewegen Mädchen/Jungen (9 – 10 Jahre)
<i>Große Halle</i>	Katharina Morlinghaus, Tel. 0171 69 44 983 Wiebke Gracin, Tel. 02359 / 56 88 673
17:45 – 18:45	Taekwondo (ab 6 Jahre)
<i>Kleine Halle</i>	Anja Nordhaus, Tel. 02359 20 69
18:45 – 19:45	Power-Fatburnergymnastik für Frauen
<i>Große Halle</i>	PLUSPUNKT/GESUNDHEIT-ANGEBOT Bärbel Weber, Tel. 02359 1266
19:45 – 20:45	Bewegen statt Schonen/Pilates
<i>Kleine Halle</i>	PLUSPUNKT/GESUNDHEIT-KURSANGEBOT Bärbel Weber, Tel. 02359 12 66 (Zusatzgebühr)

Dienstag:

16:00 – 17:30	Geräturnen Mädchen (6 – 10 Jahre)
17:00 – 19:00	Geräturnen Mädchen (ab 10 Jahre)
<i>Große Halle</i>	Britta Hütz, Tel. 02359 74 73
17:30 – 19:00	Kung Fu (Zusatzgebühr)
<i>Kleine Halle</i>	Sönke Liedtke, 02353 1 24 72
19:00 – 20:00	Taekwondo
<i>Kleine Halle</i>	Anja Nordhaus, Tel. 02359 20 69
18:30 – 19:15	Pilates – KURSANGEBOT mit Anmeldung
Jugendraum	Bärbel Weber, Tel. 01259 / 12 66
19:15 – 20:45	Wirbelsäulengymnastik Männer/Frauen
<i>Große Halle</i>	Bernd Gräve, Tel. 02359 33 58

Corona-Hinweis:

Teilweise finden die Angebote nur mit begrenzter Teilnehmerzahl statt oder enden etwas eher!

Mittwoch:

15:30 – 16:30	Eltern-Kind Gruppe XXS, 1 – 3 Jahre
<i>Große Halle</i>	Andrea Matzner Tel. 0163 19 63 011
16:30 -17:45	Eltern-Kind- Gruppe XXS, 3 – 4 Jahre
<i>Große Halle</i>	Andrea Matzner Tel. 0163 19 63 011
16:30 – 17:30	Fit im Alltag
<i>Kleine Halle</i>	Maria Igual Tel. 0157 563 734 76
17:30 -18:15	Zumba Fitness® Frauen / Männer
<i>Kleine Halle</i>	Maria Igual Tel. 0157 563 734 76
18:30 – 19:30	Sport bei Arthrose u.a., Frauen und Männer
<i>Kleine Halle</i>	PLUSPUNKT/GESUNDHEIT-ANGEBOT Dorette Vormann – Berg, Tel. 0160 93 37 85 75

Donnerstag:

16:15 – 17:15	Kinder in Bewegung
<i>Große Halle</i>	Luna Kempkes, Tel. 0151 56 07 38 73
16:30 – 17:45	Hip Hop, Mädchen ab 13 Jahre
<i>Kleine Halle</i>	Maria Esposito, Tel. 0157 38 26 99 46
18:00 – 19:30	Kung Fu
<i>Kleine Halle</i>	Sönke Liedtke, Tel. 02353 1 24 72
17:30 – 18:30	Immer fit/Funktionsgymnastik
<i>Große Halle</i>	Dorette Vormann – Berg, Tel. 0160 93 37 85 75
18:30 – 19:30	Powergymnastik
<i>Große Halle</i>	Dorette Vormann – Berg, Tel. 0160 93 37 85 75
20:00 – 21:30	Volleyball – Mixed
<i>Große Halle</i>	Sylke Hentschel, Tel. 0177 /41 48 083

Freitag:

15:15 – 16:15	Tabata und HIIT
<i>Kleine Halle</i>	PLUSPUNKT/GESUNDHEIT Bärbel Weber, Tel. 02359 1266
16:15 – 17.45	Geräturnen Mädchen (6 – 10 Jahre)
<i>Große Halle</i>	Rebekka Großpietsch, Tel. 02351 97 44 644
18:00 – 19.30	Trimmen/Gymnastik für Männer
<i>Kleine Halle</i>	Paul-Wilhelm Kieberger, Tel. 02359 / 21 61
20:00-21:15	Taekwondo (Angebot nach Absprache)
<i>Kleine Halle</i>	Anja Nordhaus, Tel. 02359 20 69
20:15 – 21:30	Fußball
	Uwe Göhner, Tel. 02359 / 12 55

Samstag:

14:00 – 15:00	Qi Gong
Jugendraum	Heike Lambrecht – Tel 02359 44 51
14:00-16:00	Taekwondo (Angebot nach Absprache)
<i>Kleine Halle</i>	Anja Nordhaus, Tel. 02359 20 69

Sonntag:

9:30 – 12:00	Tischtennis
<i>Kleine Halle</i>	Hans-J. Piepenstock 02359 4151

Reha-Sport

Am Vormittag:

Mittwoch	
9:30 – 10:15	Maria Igual, Tel 0157 563 734 76
10:30 – 11:15	Maria Igual, Tel. 0157 563 734 76

Am Abend:

Donnerstag	
19:45 – 20:30	Dorette Vormann-Berg, Tel. 0160 93 37 85 75

Übungsangebot der Turnabteilung des TSV Kierspe 1879 / 1904

Stand: 15.08.2020

Turnhalle Gesamtschule

Montag:

- 17:00 – 18:00 **Jungenfußball** „Just for Fun“, 6- 12 Jahre
Jan Klinger, Tel. 0151 629 659 91
- 17:30 – 19:00 **Jungenfußball** „Just for Fun“, 12- 17 Jahre
Niklas Scheming, Tel. 0157 887 163 11
- 19:30 – 21:00 **Badminton Erwachsene, Jugendliche**
Volker Rehorn, Tel. 0173 8397221

Dienstag:

- 17:30 – 19:00 **Volleyball-Mixed ab 16 Jahre**
19:00 – 21:00
Daniel Terehov, Tel. 0157 86 58 67 10
- 19:00 – 21:00 **Badminton Jugendliche/ Erwachsene**
Janin Malderle, Tel. 0157 84 67 27 81

Mittwoch

- 16:15 – 17:00 **Trampolin für Kinder/Jgd. von 8-12 Jahre**
Petra Neudenberg
Infos Tel. 0176 20 17 63 01 (E. Hesse)

Freitag:

- 16:30 – 17:30 **Tanz und Bewegungsgestaltung, Mäd. 6-10 J.**
Maria Esposito, Tel. 0157 38 26 99 46
- 17:30 – 18:30 **Hip Hop, Mädchen ab 12 Jahre**
Maria Esposito, Tel. 0157 38 26 99 46
- 17:00 – 18:30 **Badminton Kinder/Jugend** ab 11 Jahre
Daniel Terehov, Tel. 0157 86 58 67 10
- 18:30 – 20:00 **Volleyball Mixed ab 16 Jahre**
Daniel Terehov, Tel. 0157 86 58 67 10

Turnhalle Bismarckschule

Montag:

- 15:00 – 16:15 **Eltern – Kind Turnen (1-4 Jahre)**
Kathrin Küch, Tel. 02269 / 7085
- 18:00 – 20:00 **Geräturnen Mädchen**
Uwe Hütz, Tel. 02359 / 74 73
- 20:00 – 21:30 **Sie-und-Er-Gruppe**
Petra Rosenbach, Tel. 02351 / 40 128

Dienstag:

- 17:00 – 18:30 **Geräturnen Jungen** (Leistungsriege 6 – 10)
18:00 – 20:00 **Geräturnen Jungen/Männer**
Uwe Hütz, Tel. 02359 / 74 73
- 20:00 – 21:15 **Gymnastik Frauen** (Angebot 50 plus)
Christiane Esser, Tel. 02359 / 40 62

Mittwoch:

- 17:00 – 19:00 **Geräturnen Mädchen**
Sina Hertrampf, Tel. 0157 36 14 42 71
- 19:00 – 20:00 **Fitness – Gymnastik** (Frauen)
Beate Wünsch, Tel. 02359 / 72 15

Donnerstag:

- 14:30 – 16:00 **Dschungelkids** (Kindergartenkinder)
Kathrin Küch, Tel. 02269 / 7085
- 16:30 – 19:00 **Geräturnen Mädchen**
Britta Hütz, Tel. 02359 / 74 73
- 20:00 – 22:00 **Aerobic und Konditionsgymnastik**
Stefanie Ziermann, Tel. 02354 / 77 80 18

Freitag:

- 17:00 – 18:30 **Geräturnen Jungen**
(Leistungsriege 6 – 10)
- 18:00 – 20:15 **Geräturnen Jungen/Männer**
Uwe Hütz, Tel. 02359 / 74 73

Corona-Hinweis:
Teilweise finden die Angebote nur mit begrenzter Teilnehmerzahl statt oder enden etwas eher!

Nordic-Walking

Nordic-Walking für Anfänger

Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt nach Absprache
Christiane Esser, Tel. 02359 / 40 62

Walking 50 plus

Donnerstag 16:00 -18:00 (Sommer), 15:00-17:00 (Winter),
Treffpunkt: Kreuzung Bach-/Thingslindestraße
Bernd Gräve, Tel. 02359 / 33 58

(Nordic-Walking für Fortgeschrittene

Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr
In den Wintermonaten geänderte Anfangszeiten!
Treffpunkt Fritz-Linde-Stein
Bärbel Weber, Tel. 02359 / 12 66

Ansprechpartner der Turnabteilung:
Fachbereichsleiterin Gymnastik/Aerobic/Therapie
Stefanie Ziermann, Tel. 02354 / 77 80 18
E-Mail: ziermann@tsvkierspe.de

Fachbereichsleiter Geräturnen

Elena Hesse, 0176 20 17 63 01
E-Mail: hesse@tsvkierspe.de

Fachbereichsleiterin Trimmen/Spiele/Kampfsport

Anja Nordhaus: Tel. 02359 / 20 69
E-Mail: anjanordhaus@aol.com