

Übungsangebot der Turnabteilung des TSV Kierspe 1879 / 1904

Stand: 11.08.2022



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 (8 - 12 Jahre)**
Große Halle Julia Schindler, Tel. 0170 87 64 491
- 17:45 – 18:45 **Taekwondo** (ab 6 Jahre)
Kleine Halle Anja Nordhaus, Tel. 02359 20 69
- 18:15 – 19:15 **Power-Fatburnergymnastik für Frauen**
Große Halle/ Sportplatz PLUSPUNKT/GESUNDHEIT-ANGEBOT
Bärbel Weber, Tel. 02359 1266
- 19:00 – 20:00 **Bewegen statt Schonen/Pilates**
Kleine Halle Erika Rüger, Tel. 02359 63 69

Dienstag:

- 16:00 – 17:30 **Gerätturnen Mädchen (6 – 11 Jahre)**
17:00 – 19:00 **Gerätturnen Mädchen (ab 11 Jahre)**
Große Halle Britta Hütz, Tel. 02359 74 73

Pilates startet nach der Sommerpause am 30.08.2022:

- 17:30 - 18:15 **Pilates I – kleine Halle**
18:15 – 19:00 **Pilates II – kleine Halle**
Bärbel Weber, Tel. 02359 12 66

- 19:00 – 20:30 **Kung Fu (Zusatzgebühr) –
Neue Zeit ab 30.08.2022: 19:00 Uhr!**
Kleine Halle Sönke Liedtke, 02353 1 24 72

- 19:15 – 20:45 **Wirbelsäulengymnastik Männer/Frauen**
Große Halle Bernd Gräve, Tel. 02359 33 58

Mittwoch:

- 15:15 – 16:15 **Eltern-Kind Gruppe XXS, 1 – 3 Jahre**
Große Halle Andrea Matzner
Tel. 0160 76 27 488
- 16:30 -17:30 **Eltern-Kind- Gruppe XXS, 4 Jahre**
Große Halle Andrea Matzner
Tel. 0160 76 27 488
- 16:30 – 17:30 **Fit im Alltag** Frauen / Männer
Kleine Halle Maria Igual Tel. 0177 35 28 506
- 17:30 -18:15 **Zumba Fitness®**
Kleine Halle Maria Igual Tel. 0177 35 28 506
- 18:30 – 19:30 **Taekwondo**
Kleine Halle Anja Nordhaus, Tel. 02359 20 69
- 18:30 – 19:30 **Sport bei Arthrose/Wiedereinstieg in den Sport**
Große Halle Frauen und Männer
PLUSPUNKT/GESUNDHEIT-ANGEBOT
Dorette Vormann – Berg, Tel. 0160 93 37 85 75
- 19:45 – 21:30 **Volleyball – Mixed**
Große Halle Daniel Terehov, Tel. 0157 86 58 67 10

Donnerstag:

- 17:00 – 18:15 **Kinder in Bewegung**
Neue Zeit ab 18.08.2022
Große Halle Luna Kempkes, Tel. 0151 56 07 38 73
- Immer fit startet nach der Sommerpause ab 18.08.2022:**
17:30 – 18:30 **Immer fit/Funktionsgymnastik**
Kleine Halle Jutta Bayav, Tel. 0175 32 37 783
- 18:30 – 20:00 **Kung Fu (Zusatzgebühr)**
Neue Anfangszeit ab 18.08.2022: 18:30 Uhr!
Kleine Halle Sönke Liedtke, Tel. 02353 1 24 72
- 18:30 – 19:30 **Powergymnastik**
Große Halle Dorette Vormann – Berg, Tel. 0160 93 37 85 75

Freitag:

- 16:15 – 17.45 **Gerätturnen Mädchen (6 – 12 Jahre)**
Große Halle (Angebot nach Absprache)
Rebekka Großpietsch,
Tel. 02351 97 44 644
- 18:00 – 19.30 **Trimmen/Gymnastik für Männer**
Kleine Halle Paul-Wilhelm Kieberger, Tel. 02359 21 61
- 20:15 – 21:30 **Fußball**
Große Halle Uwe Göhner, Tel. 02359 12 55

Samstag:

- 14:00 – 15:00 **Qi Gong**
Jugendraum Heike Lambrecht – Tel 02359 44 51

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
Bärbel Weber, Tel. 02359 12 66

Am Abend:

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

**Es besteht die Möglichkeit, die Angebote kennenzulernen!
Bitte rufen Sie die Übungsleiter*innen an.**

Übungsangebot der Turnabteilung des TSV Kierspe 1879 / 1904

Stand: 11.08.2022

Turnhalle Gesamtschule

Montag:

- 17:00 – 18:00 **Jungenfußball** „Just for Fun“, 6- 12 Jahre
Angebot ruht aktuell
- 17:30 – 19:00 **Jungenfußball** „Just for Fun“, 12- 17 Jahre
Michael Bolgert - Kontakt per Mail:
michaelbolgert@gmail.com
- 19:00 – 21:00 **Badminton Erwachsene, Jugendliche**
Volker Rehorn, Tel. 0173 8397221

Dienstag:

- 17:30 – 19:00 **Volleyball-Mixed ab 16 Jahre**
19:00 – 21:00
Jan Klinger – Kontakt per Mail:
jpklinger28@gmail.com
- 19:00 – 21:00 **Badminton Jugendliche/ Erwachsene**
Janin Suppes, Tel. 0157 84 67 27 81

Mittwoch

- 16:15 – 18:00 **Trampolin für Kinder von 6-10 Jahre**
Julia Schindler, Tel. 0170 87 64 491

Freitag:

- 16:30 – 17:30 **Hip Hop, Mädchen ab 12 Jahre**
Maria Esposito, Tel. 0157 38 26 99 46
- 17:30 – 18:30 **Hip Hop, ab 16 Jahre**
Maria Esposito, Tel. 0157 38 26 99 46
- 17:00 – 18:30 **Badminton Kinder/Jugend** ab 11 Jahre
Tabea Poschmann, Tel. 0151 46381628
- 18:30 – 20:00 **Volleyball Mixed ab 16 Jahre**
Jan Klinger – Kontakt per Mail:
jpklinger28@gmail.com

Turnhalle Bismarckschule

Montag:

- 14:45 – 15:45 **Eltern – Kind Turnen (1-4 Jahre) I**
16:00 – 17:00 **Eltern – Kind Turnen (1-4 Jahre) II**
Kathrin Küch, Tel. 02269 70 85

Neuer Beginn ab 15.08.2022:

- 17:00 – 18:15 **Sie-und-Er-Gruppe –**
Petra Rosenbach, Tel. 02351 40 128

Neuer Beginn ab 15.08.2022:

- 18:15 – 20:30 **Gerätturnen Mädchen und Jungen**
Uwe Hütz, Tel. 02359 74 73

Dienstag:

- 17:00 – 18:30 **Gerätturnen Jungen** (Leistungsriege 6 – 10)
18:00 – 20:00 **Gerätturnen 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 **Gerätturnen 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
- 16:45 – 19:00 **Gerätturnen Mädchen**
Britta Hütz, Tel. 02359 74 73
- 20:00 – 21:30 **Aerobic und Konditionsgymnastik**
Stefanie Ziermann, Tel. 0171 53 09 263

Freitag:

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

**Es besteht die Möglichkeit, die Angebote kennenzulernen!
Bitte rufen Sie die Übungsleiter*innen an.**

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. 0171 53 09 263
E-Mail: ziermann@tsvkierspe.de

Fachbereichsleiter Gerätturnen

Elena Krämer, Tel. 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