

# Übungsangebot der Turnabteilung des TSV Kierspe 1879 / 1904

Stand: 09.01.2023



## 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

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)**  
*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**  
*Große Halle* Luna Kempkes, Tel. 0151 56 07 38 73

17:30 – 18:30 **Immer fit/Funktionsgymnastik**  
*Kleine Halle* Jutta Bayav, Tel. 0175 32 37 783

18:30 – 20:00 **Kung Fu (Zusatzgebühr)**  
*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 0177 35 28 506  
10:30 – 11:15 Maria Igual, Tel. 0177 35 28 506  
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: 09.01.2023

## Turnhalle Gesamtschule

### **Montag:**

17:30 – 19:00 **Jungenfußball** „Just for Fun“, 12- 17 Jahre  
Michael Bolgert - Kontakt per Mail:  
[michaelbolgert@gmail.com](mailto:michaelbolgert@gmail.com)

19:00 – 21:00 **Badminton Erwachsene, Jugendliche**  
Volker Rehorn, Tel. 0173 8397221

### **Dienstag:**

16:00 – 17:30 **Basketball Jugendliche ab 12 Jahre**  
Neu ab 17.01.2023 **Anfänger/Fortgeschrittene**  
Michael Becker  
Infos über Anja Nordhaus: Tel. 02359 20 69

17:30 – 19:00 **Volleyball-Mixed ab 16 Jahre**  
19:00 – 21:00  
Jan Klinger – Kontakt per Mail:  
[jpklinger28@gmail.com](mailto: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

### **Donnerstag:**

20:30 – 21:45 **Basketball Herren**  
Neu ab 12.01.2023 **Aufbau einer Leistungsmannschaft**  
Michael Becker  
Infos über Anja Nordhaus: Tel. 02359 20 69

### **Freitag:**

16:30 – 17:30 **Hip Hop, Mädchen ab 12 Jahre**  
Maria Esposito, Tel. 0176 83 42 72 05

17:30 – 18:30 **Hip Hop, ab 16 Jahre**  
Maria Esposito, Tel. 0176 83 42 72 05

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](mailto: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

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

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 Wunsch, 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)  
18:00 – 20:15 **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](mailto:ziermann@tsvkierspe.de)

### **Fachbereichsleiter Gerätturnen**

Elena Krämer, Tel. 0176 20 17 63 01  
E-Mail: [hesse@tsvkierspe.de](mailto:hesse@tsvkierspe.de)

### **Fachbereichsleiterin Trimmen/Spiele/Kampfsport**

Anja Nordhaus: Tel. 02359 / 20 69  
E-Mail: [anjanordhaus@aol.com](mailto:anjanordhaus@aol.com)