

## Das Sportangebot des Turnvereins Hammelwarden e.V.

Stand: Jan. 2023

Internet-Adresse: [www.tv-hammelwarden.de](http://www.tv-hammelwarden.de)

	Uhrzeit	Riege	Art des Turnens	Leitung
Montag	15.00 - 16:30			
	16.50 - 18.00	„Strong by Zumba“	Hochintensives Intervalltraining nach Musik	Claudia Visser
	18.00 - 19.30	Ballgruppe	Fußball	Thorben Büsing
	18.30 - 19.30	Hammelwarder Sprinter	Laufen	Erika und Torsten Wertenbruch
	19.30 - 21.00	Frauen	Body and Soul	Marlies Wildführ
Dienstag	15.30 - 17.00	Fun-Girls (6-10 Jahre)	Kinderturnen	Gabriele Neese/ Barbara Borries
	16.30 - 18.00	Gemischte Gruppe	Walking/Nordic-Walking	Britta Ringsdorf
	18.30 - 20.00	Freizeitkicker	Fußball	Rolf Stührenberg
	20.00 - 22.00	Herren	Volleyball	Torsten Wertenbruch
Mittwoch	15.00 - 17.00	Frauen	Volleyball	Brunhilde Schlichting
	17.30 - 19.00	Volleyball (12-15 Jahre)	Volleyball	Jan Heine
	18.30 - 19.30	Hammelwarder Sprinter	Laufen	Erika und Torsten Wertenbruch
	19.00 - 20.00	Er und Sie	Gymnastik	Karin Loga
	20.00 - 21.30	Frauen	Gymnastik	Christl Bahlmann/Meike Grimsmann/Britta Ringsdorf
Donnerstag	14.30 - 16.00	Mädchen/Jungen (4-6 Jahre)	Kinderturnen	Claudia Fette/Isabel Rüthemann
	16.00 - 17.30	Eltern/Kind (2-4 Jahre)	Kinderturnen	Claudia Fette/ Isabel Rüthemann
	17.30 - 18.30	„Just for fun“	Ballspiele ab 14 Jahre	Lena Büsing
	18.30 - 20.00	Mixed-Volleyballgruppe	Volleyball	Jan Heine
	20.00 - 21.30			
Freitag	15.30 - 16.30	Stepp-Aerobic	Stepp-Aerobic mit Stärkung d. Bauch/Rückenmuskulatur	Helke Schlombs
	17.00 - 19.00	Herren	Hallenfußball	Holger Jacobs
	19.00 - 20.00	Zumba	Tanzfitness nach lateinamerikanischer Musik	Claudia Visser
Samstag	15.00 - 17.00	„Just for fun“	Ballspiele ab 14 Jahre	Lena Büsing
Sonntag	18.30 - 20.00	Silver Line Dancer	Spaß und Fit mit Line Dance	Meike Kaumanns

**Sportabzeichentreff ist von Juni bis September 14-tägig dienstags ab 18 h**