



# HARPSTEDTER TURNERBUND

VON 1881 E.V.

- Sportangebote Turnen und Gesundheitssport -

Stand 17.10.2017 (20)



ANGEBOT	ZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER/IN
<b><u>MONTAG</u></b>			
Rückenschule 1 (Kurs) Präventionsmaßnahme	08:15-09:15	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Fit mit Baby Morgengymnastik	09:15-10:15	Turnhalle Delmeschule	Svenja Ellwart 0175-5800 016
Funktionstraining 1	09:30-10:15	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Herz- Kreislauftraining (Kurs)	10:30-11:45	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Eltern- und Kindturnen 1-4 Jahre	15:30-16:30	Turnhalle Grundschule	Nadine Lübbling 04244-9670 950
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-17:45 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Marion Grambardt 04244-810 913
Yoga 1 (Kurs)	17:30-19:00	HTB- Vereinsheim	Gudrun Zelle 04244-8803
Präventive Wirbelsäulen- gymnastik (Kurs)	17:30-18:30	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282
Ambulanter Herzsport (Rehabilitation)	18:30-20:15	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282 Übungsgruppe
Ambulanter Herzsport (Rehabilitation)	18:30-20:00	Turnhalle Oberschule	Marion Grambardt 04244-810913 Trainingsgruppe
Faustball	19:00-20:30	Spielhalle Harpstedt	Arno Drews 04244-674
ZUMBA- Fitness (Kurs)	19:00-20:00	Pausenhalle Oberschule	Nadine Lübbling 04244-9670 950 Alexandra Ahlers 04244-8794
Step-Aerobic	19:30-20:30	Turnhalle Grundschule	Sandra Constabel 04244-9686 846
<b><u>DIENSTAG</u></b>			
Walking	08:30-09:45	Treffpunkt Mooshütte	Elke Beneke 04244-1325
Funktionstraining 2	09:30-10:15	HTB- Vereinsheim	Diemo Spitz 0176-3035 2997 (ab 18 h)
Rückenschule 2 (Kurs) Präventionsmaßnahme	10:00-11:00	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Rückenschule 3 (Kurs) Präventionsmaßnahme	11:00-12:00	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Trampolin	15:00-16:45	Turnhalle Delmeschule	Andrea Winzinger 04244-8633
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-17:45 Sept.-April	Delmebad Harpstedt	Svenja Ellwart 0175-5800 016
Wassergymnastik	17:45-18:30	Delmebad	Svenja Ellwart

(Kurs)	Sept.-April	Harpstedt	0175-5800 016
Wassergymnastik	18:30-19:15	Delmebad	Katja Poggenburg-Janowsky
(Kurs)	Sept.-April	Harpstedt	04244-8576
ZUMBA- Gold	18:30-19:30	Pausenhalle	Andrea Kaldewey
Fitness-Kurs		Oberschule	04224-140 045
Aquafitness	19:15-20:00	Delmebad	Katja Poggenburg-Janowsky
(Kurs)	Sept.-April	Harpstedt	04244-8576
Body-Fit	20:00-21:00	Turnhalle	Svenja Ellwart
		Delmeschule	0175-5800 016
Männer-	20:00-22:00	Turnhalle	Detlef Dräger
Sportgruppe		Grundschule	04244-2662
Stabilisationstraining 1	21:15-22:00	HTB	Diemo Spitz
		Vereinsheim	0176-3035 2997 (ab 18 h)

## MITTWOCH

Nordic-Walking	09:00-10:00	Bitte erfragen	Katja Poggenburg-Janowsky
(Kurs)			04244-8576
Funktionstraining 3	11:00-11:45	HTB-	Katja Poggenburg-Janowsky
		Vereinsheim	04244-8576
Ballett 3 / <i>Klassisches Ballett Elementary</i> für Kinder	16:00-16:45	Turnhalle	Andrea Kaldewey
		Grundschule	04224-140 045
Jazz-Dance / ab 6 Jahre	16:45-17:30	Turnhalle	Andrea Kaldewey
<i>Jazz - Streetdance - Hip Hop</i>		Grundschule	04224-140 045
Ballett 4 / Kinder, Jugendl	17:30-19:00	Turnhalle	Andrea Kaldewey
<i>Klassisches Ballett Advanced</i>		Grundschule	04224-140 045
Turnen	17:30-18:30	Turnhalle	Bärbel Offenbroich
50 Plus		Oberschule	04244-1282
Wirbelsäulensport 1	18:30-19:15	Turnhalle	Bärbel Offenbroich
(Rehabilitation)		Oberschule	04244-1282
Jazz-Dance / ab 14 Jahre	19:00-20:00	Turnhalle	Andrea Kaldewey
<i>Jazz – Streetdance - Hip Hop</i>		Grundschule	04224-140 045
Wirbelsäulensport 2	19:15-20:00	Turnhalle	Bärbel Offenbroich
(Rehabilitation)		Oberschule	04244-1282
Fitness-	20:00-21:00	Turnhalle	Bärbel Offenbroich
gymnastik		Oberschule	04244-1282
Er-und-Sie	20:00-22:00	Turnhalle	Bruno Tramitzke
Sportgruppe		Grundschule	04244-1572

## DONNERSTAG

Funktionstraining 4	08:45-09:30	HTB-	Katja Poggenburg-Janowsky
		Vereinsheim	04244-8576
Beckenbodentraining	10:00-10:45	HTB-	Katja Poggenburg-Janowsky
Frauen		Vereinsheim	04244-8576
Body-Fit	09:15-10:15	Turnhalle	Sandra Constabel
		Oberschule	04244-9686 846
Ballett 1 / 4-6 Jahre	14:15-15:00	Turnhalle	Andrea Kaldewey
<i>Kreativer Kindertanz</i>		Grundschule	04224-140 045
Geräteturnen Kinder 1	15:00-16:00	Turnhalle	Christine Schadwinkel
Mädchen und Jungen		Oberschule	04224-1367
Kinderturnen	15:00-16:00	Turnhalle	Andrea Kaldewey
4-6 Jahre		Grundschule	04224-140 045

Ballett 2 / ab 6 Jahre <i>Vorstufe Basisklasse</i>	16:00-16:45	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Krabbelgruppe	16:00-17:00	Turnhalle Grundschule	Nadine Lübbling 04244-810 966
Geräteturnen Kinder 2 Mädchen und Jungen	16:00-17:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel 04224-1367
Geräteturnen Kinder 3 Mädchen und Jungen	17:00-18:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel 04224-1367
<i>NoFaGym</i> (Kurs Mai-Okt.) Nordic-W/Radfahren/Gymnastik	18:30-20:00	Treffpunkt Parkplatz Freibad	Marion Grambardt 04244-810 913
Entspannung pur <i>Entspannung lernen</i>	19:45-20:45	HTB- Vereinsheim	Gudrun Bremer 0176-5688 4342
ZUMBA- Fitness (Kurs)	19:00-20:00	Pausenhalle Oberschule	Nadine Lübbling 04244-9670 950 Alexandra Ahlers 04244-8794

## **FREITAG**

Funktionstraining 5	08:15-09:00	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Funktionstraining 6	09:00-09:45	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Yoga 2 (Kurs)	09:30-11:00	Sportfunktionsgebäude Schulsportplatz	Gudrun Zelle 04244-8803
Turnen Eltern und Kind (1-4 Jahre)	09:30-10:30	Turnhalle Delmeschule	Silvia Hirschmann 04244-3389 837
Rehasport für Senioren	10:15-11:15	DRK- Seniorenzentrum	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Stabilisationstraining 2	16:00-16:45	HTB- Vereinsheim	Diemo Spitz 0176-3035 2997 (ab 18 h)
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-17:45 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Conny Teichert 04244-1581
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-18:00 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Conny Teichert 04244-1581

Bei einigen Sportarten werden zusätzliche Kurse angeboten, die wir in der örtlichen Presse und im Internet ankündigen.

In den Schulferien ruht der Sportbetrieb.  
Sonderregelungen werden mit den Übungsleitern vereinbart.