



# HARPSTEDTER TURNERBUND

VON 1881 E.V.

- Sportangebote Turnen und Gesundheitssport -

Stand 21.02.2018 (05)



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	15:00-16:30	Turnhalle Grundschule	Lydia Uhlhorn 04244-919 060
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-17:45 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Marion Grambardt 04244-810 913
Yoga 1 <i>Kursbeginn: 12.02.18</i>	17:00-18:30	HTB- Vereinsheim	Gudrun Zelle 04244-8803
Yoga 2 <i>Kursbeginn: 12.02.18</i>	18:45-20:15	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 (Kurs)	17:45-18:30 Sept.-April	Delmebad Harpstedt	Svenja Ellwart 0175-5800 016
Wassergymnastik (Kurs)	18:30-19:15 Sept.-April	Delmebad Harpstedt	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
ZUMBA- Gold Fitness-Kurs	18:30-19:30	Pausenhalle Oberschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Aquafitness (Kurs)	19:15-20:00 Sept.-April	Delmebad Harpstedt	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Body-Fit	20:00-21:00	Turnhalle Delmeschule	Svenja Ellwart 0175-5800 016
Männer- Sportgruppe	20:00-22:00	Turnhalle Grundschule	Detlef Dräger 04244-2662
Stabilisationstraining 1 <i>Kursbeginn: 6.2.18 und 4.9.18</i>	21:15-22:00	HTB Vereinsheim	Diemo Spitz 0176-3035 2997 (ab 18 h)
<b><u>MITTWOCH</u></b>			
Nordic-Walking (Kurs)	09:00-10:00	Bitte erfragen	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Funktionstraining 3	10:45-11:30	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Ballett 3 / <i>Klassisches Ballett Elementary</i> für Kinder	16:00-16:45	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Jazz-Dance / ab 6 Jahre <i>Jazz - Streetdance - Hip Hop</i>	16:45-17:30	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Ballett 4 / Kinder, Jugendl <i>Klassisches Ballett Advanced</i>	17:30-19:00	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Turnen 50 Plus	17:30-18:30	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282
Wirbelsäulensport 1 (Rehabilitation)	18:30-19:15	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282
Jazz-Dance / ab 14 Jahre <i>Jazz – Streetdance - Hip Hop</i>	19:00-20:00	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Wirbelsäulensport 2 (Rehabilitation)	19:15-20:00	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282
Fitness- gymnastik	20:00-21:00	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282
Er-und-Sie Sportgruppe	20:00-22:00	Turnhalle Grundschule	Bruno Tramitzke 04244-1572
<b><u>DONNERSTAG</u></b>			
Funktionstraining 4	08:45-09:30	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Beckenbodentraining Frauen	10:00-10:45	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Body-Fit für Frauen ab 08.02.2018	09:15-10:15	Sporthalle Düsen	Inga Will 0162-214 8672
Ballett 1 / 4-6 Jahre <i>Kreativer Kindertanz</i>	14:15-15:00	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Geräteturnen Kinder 1	15:00-16:00	Turnhalle	Christine Schadwinkel

Mädchen und Jungen		Oberschule	04224-1367
Kinderturnen 4-6 Jahre	15:00-16:00	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
Ballett 2 / ab 6 Jahre <i>Vorstufe Basisklasse</i>	16:00-16:45	Turnhalle Grundschule	Andrea Kaldewey 04224-140 045
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
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 3 <i>Kursbeginn: 19.1.18 u 20.4.18</i>	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 <i>Kursbeginn: 9.2.18 und. 7.9.18</i>	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

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.