



# HARPSTEDTER TURNERBUND

VON 1881 E.V.

- Sportangebote Turnen und Gesundheitssport -

Stand 04.10.2020



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
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
Offenes Bewegungsangebot Kleine Spiele	15:00-16:00	Grundschule Harpstedt	Irmtraud Keppler 04244-967316
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-18:00 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Marion Grambardt 0152-56175359
Yoga 1	18:30-20:00	HTB- Vereinsheim	Gudrun Zelle 04244-8803
Aquajogging Mai-August	17:00-18:00	Freibad Harpstedt	Marion Grambardt 0152-56175359
Präventive Wirbelsäulen- gymnastik (Kurs)	17:30-18:30	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282
Ambulanter Herzsport (ohne Verordnung)	18:30-20:15	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich 04244-1282 Übungsgruppe
Faustball	19:00-20:30	Spielhalle Harpstedt	Helga Thomas 04244-2428
Step-Aerobic	19:30-20:30	Turnhalle Grundschule	Sandra Constabel 04244-9686846
<b><u>DIENSTAG</u></b>			
Eltern-und Kindturnen 1 1-4 Jahre	09:00-10:00	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn 04244-919060
Walking	08:30-09:45	Treffpunkt Mooshütte Harpstedt	Elke Beneke 04244-1325
Funktionelle Gymnastik im Freien	08:45-09:30	Harpstedt Waldstraße 13	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Funktionstraining 2	09:30-10:15	HTB- Vereinsheim	Diemo Spitz 0176-30352997
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
Eltern-und Kindturnen 2 1-4 Jahre	15:00-16:00	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn 04244-919060
Eltern-und Kindturnen 3 1-4 Jahre	16:00-17:00	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn 04244-919060
Wassergymnastik	17:00-17:45	Delmebad	Gudrun Heitmann

(Kurs)	Okt.-April	Harpstedt	0176-56884342
Kinderturnen 1 4-6 Jahre	17:00-18:00	Delmeschule Harpstedt	Lydia Uhlhorn 04244-919060
Wassergymnastik (Kurs)	17:45-18:30 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Gudrun Heitmann 0176-56884342
Wassergymnastik (Kurs)	18:30-19:15 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Aquafitness (Kurs)	19:15-20:00 Okt.-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
<b><u>MITTWOCH</u></b>			
Nordic-Walking (Kurs)	09:00-10:15	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	..wird noch benannt
Jazz-Dance / ab 6 Jahre <i>Jazz - Streetdance - Hip Hop</i>	16:45-17:30	Turnhalle Grundschule	Franziska Lehninger 0176-41455653
Ballett 4 / Kinder, Jugendl <i>Klassisches Ballett Advanced</i>	17:30-19:00	Turnhalle Grundschule	..wird noch benannt
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
Funktionelle Gymnastik im Freien	18:00-18:45	Harpstedt Waldstr. 13	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Jazz-Dance / ab 14 Jahre <i>Jazz – Streetdance - Hip Hop</i>	19:00-20:00	Turnhalle Grundschule	Franziska Lehninger 0176-41455653
Stabilisationstraining 1	19:00-19:45	HTB- Vereinsheim	Diemo Spitz 0176-30352997
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 Uwe Weinert 04244-1289
<b><u>DONNERSTAG</u></b>			
Funktionstraining 4	08:15-09:00	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Body-Fit Frauen	08:45-09:45	Sporthalle Düsen	Inga Will 0162-2148672
Funktionstraining 5	09:15-10:00	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576
Beckenbodentraining Frauen	10:15-11:00	HTB- Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky 04244-8576

Ballett 1 / 4-6 Jahre <i>Kreativer Kindertanz</i>	14:15-15:00	Turnhalle Grundschule	„..wird noch benannt“
Geräteturnen Kinder 1 Mädchen und Jungen	15:00-16:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel 0162-4587800
Kinderturnen 2 4-6 Jahre	15:00-16:00	Turnhalle Grundschule	„..wird noch benannt“
Ballett 2 / ab 6 Jahre <i>Vorstufe Basisklasse</i>	16:00-16:45	Turnhalle Grundschule	Jule Ranke 0160-8360195
Geräteturnen Kinder 2 Mädchen und Jungen	16:00-17:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel 0162-4587800
Geräteturnen Kinder 3 Mädchen und Jungen	17:00-18:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel 0162-4587800
NoFaGym (Kurs Mai-Okt.) Nordic-W/Radfahren/Gymnastik	18:30-20:00	Treffpunkt Parkplatz Freibad	Marion Grambardt 0152-56175359
ZUMBA-Fitness (Kurs)	19:00-20:00	Turnhalle Delmeschule	Svenja Ellwart 0175-5800 016
<b><u>FREITAG</u></b>			
Funktionstraining 6	09:00-09:45	HTB- Vereinsheim	Irmtraud Keppler 04244-967316
Yoga 2	09:30-11:00	Sportfunktionsgebäude Schulsportplatz	Gudrun Zelle 04244-8803
Stabilisationstraining 2	16:00-16:45	HTB- Vereinsheim	Diemo Spitz 0176-30352997
Wassergymnastik (Kurs)	17:00-17:45 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Conny Teichert 04244-1581
Wassergymnastik (Kurs)	17:45-18:30 Okt.-April	Delmebad Harpstedt	Gudrun Heitmann 0176-56884342
<p>Bei einigen Sportarten werden zusätzliche Kurse angeboten, die wir in der örtlichen Presse und im Internet ankündigen.</p> <p>In den Schulferien ruht der Sportbetrieb. Sonderregelungen werden mit den Übungsleitern vereinbart.</p>			