

Sportart	Zielgruppe / Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleitung
Fitness	Zumba	MO	18:30 - 19:30	HDS	Britta Unfried
	Zumba	Do	19:00 – 20:00	GRQ	Lena Fröhlich
	Fitness für Jedermann	DI	11:00 – 12:00	HDS	Sieglinde Krone
	Power Fitness	DI	17:30 - 18:30	GRQ	Julia Hermsmeyer
	Fit und Faszien	Mi	20:00 – 21:00	HDS	Andrea Kraudelt
	Pezzi Drums (1 x monatlich)	Mi	17:00 – 18:00	HDS	Hartmut Ritter
	Frauen	MI	09:00 - 10:00	GRQ	Regine H.-Model
	Gymnastik nach Pilates	DO	10:00 - 11:00	GRQ	Sieglinde Krone
	Konditionstraining	DO	18:00 - 19:00	THR	Sieglinde Krone
	Mini-Trampolin 60+	Di	09:00 – 10:00	HDS	Maria Brumund
	Mini-Trampolin	Do	15:30 – 16:30	HDS	Maria Brumund
	Mini-Trampolin	Fr	17:30 – 18:30	HDS	Anna Eisner
	Mini-Trampolin	Fr	18:30 – 19:30	HDS	Anna Eisner
Ganzkörperfitness (Tabata)	DO	19:00 - 20:00	THR	Maike Trampe / Tanja Frahmman	
Darts	Darts	DI	19:30 - 21:30	HDS	Jürgen Dartsch
	Darts 60+	DO	10:30 - 12:00	HDS	Hartmut Ritter
	Darts	DO	19:30 - 21:30	HDS	Nico Scholte / Arno Wreden
Badminton	Anfänger (Kinder/Jugend)	MO	17:00 - 18:00	THR	Klemens Schneider
	Fortgeschr. (Jugend)	MO	18:00 - 19:30	THR	Klemens Schneider
	Erwachsene	MO	19:30 - 21:00	THR	Martin Brand
	Erwachsene	MI	09:30 - 11:30	SHQ	Hans Werner Weibrecht
	Erwachsene	FR	19:30 - 22:00	SHQ	Rainer Stahl
Ballett	Kinder (4-6 Jahre)	FR	16:00 - 16:45	GRQ	Ken Ikei
	Kinder (7-10 Jahre)	FR	16:15 - 17:00	GRQ	Ken Ikei
	Jugend (ab 11 J.) + Erwachsene	MI	18:30 - 20:00	GRQ	Ken Ikei
Basketball	Jugend	DI	17:00 - 18:00	THR	Stefan Schergaut
	Freizeit ab 16 Jahre	MI	19:00 - 20:30	SHQ	Eckard Jürges
	Anfänger (7-11 Jahre)	DO	17:00 - 18:00	THR	Insa Meiners
	Kreisliga Sen. (ab 17 J.)	DI	20:00 - 22:00	GAG	Mario Gaza
	Kreisliga Sen. (ab 17 J.)	DO	20:30 - 22:00	GAG	Mario Gaza
Handball	Männer 1	MI	20:30 - 22:30	SHQ	Michael Oetken
	Männer 2	MI	20:30 - 22:30	SHQ	Enno Kuhlmann
	Handball (D-Ju., Jg. 2008/2009)	FR	14:30 - 16:00	SHQ	Christof Gadow
Gerätturnen	Einsteiger	MO	15:00 - 16:30	SHQ	Birte Schmädecke
	Mittelstufe/Fortgeschrittene	Mo	16:30 – 18:30	SHQ	Birte Schmädecke
Akrobatik	Show/Akrobatik	FR	17:00 - 19:30	GRQ	Birte Schmädecke
Gesundheitssport	"Sie und Er" ab 60	DI	18:00 - 19:00	THR	Rena Dangel / Käthe Hoffmann
	Frauen 55+	MO	19:00 - 20:00	GRQ	Käthe Hoffmann
	Hockergymnastik	MO	09.30 – 10:30	HDS	Sabine Koppenberg
	Wassergymnastik 3 x 30 Min.	MO	16:15 - 17:45	GS W	Sabine Koppenberg
	Wassergymnastik 2 x 30 Min	MO	18:00 - 19:00	BF	Regine H.-Model
	Wassergymnastik 2 x 30 Min	DI	08:00 - 09:00	BF	Regine H.-Model
	Wassergymnastik 2 x 30 Min	MI	08:00 - 09:00	BF	Käthe Hoffmann
Stand: 01.10.2020	Tel 0441 5050936 oder info@hundsmuehlertv.de			www.hundsmuehlertv.de	

Sportart	Zielgruppe / Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleitung
Tanz / Jazztanz	Mädchen (6-8 Jahre)	MO	17:00 - 18:00	GRQ	N. N.
	Freie Tanzgestaltg. (2012/2013)	FR	14:45 - 16:00	GRQ	Celine Burkert
	Frauen Fortgeschrittene	DI	18:30 - 20:30	GRQ	Cornelia Burkert
	Mädchen (Jahrg. 2009/2010)	MI	15:15 - 16:45	GRQ	Karina Harksen
	Mädchen (Jahrg. 2006/2007)	MI	16:45 - 18:30	GRQ	Cornelia Burkert
Kindersport	Kinderturnen (3-4 Jahre)	MO	15:00 - 16:00	THR	Julia Ooster
	Kinderturnen (5-6 Jahre)	MO	16:00 - 17:00	THR	Julia Ooster
	Eltern-Kind-Turnen (0,5-3 J.)	MI	10:00 - 11:00	GRQ	Sonja Ramke
	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	DO	16:00 - 17:00	THR	Julia Ooster
	Ballschule (4-6 Jahre)	DO	14:45 - 15:45	SHQ	Hendrik N.,Katrin M.,Ralf v.d.A.
	Rope-Skipping Einsteiger	DI	15:00 - 16:00	THR	Melanie Jakisch
	Rope-Skipping Fortgeschr.	MI	16:45 - 17:45	THR	Birthe Schöning
Leichtathletik	Kinder / Jugendliche	MI	15:30 - 16:45	THR	Heiner Möller
	Lauftreff	MO	18:30 - 19:30	THR	Andrea K. / Andrea O.
		FR	17:30 - 18:30	THR	Ina H. / Tanja F.
	Walking	MI	16:30 - 17:30	THR	Maike Hoffmann
	Walking	FR	17:00 - 18:00	THR	Maike Hoffmann
Wandern (jeden 2. Di. im Monat)	DI	09:00 - 12:30	HDS	Walter Deutschmann	
Tanzsport	3 Gruppen Erw. (je 1,5 Std)	SO	16:00 - 20:30	GRQ	Alexandra Huckfeldt
	Erwachsene	DO	20:30 - 22:00	GRQ	Alexandra Huckfeldt
	Gemeinschaftstanz	MO	10:45 - 12:15	HDS	Uschi Kahler
Tischtennis	Erwachsene	DI	19:00 - 22:00	THR	Arno Kampen
	Erwachsene	MI	19:45 - 22:00	THR	Arno Kampen
	Erwachsene (60 +)	FR	11:15 - 12:45	HDS	N.N.
	Erwachsene	FR	19:45 - 22:00	THR	Arno K. / Marian J. / Sven B.
	Erwachsene	FR	19:30 - 22:00	HDS	Arno K. / Marian J. / Sven B.
	Jugendtraining	MI	17:45 - 19:45	THR	Christoph Kathmann
	Kinder 4 - 7 Jahre	FR	14:30 - 15:30	HDS	Marian Jobmann
	Jugend	FR	15:45 - 17:15	HDS	Marian Jobmann
	Jugend Leistungstraining	FR	17:45 - 19:45	THR	Marian Jobmann
Trampolin	Kinder (6-11 Jahre)	MO	15:00 - 17:00	SHQ	N. N.
	Leistungsgruppe	MI	19:00 - 20:30	SHQ	Wolfgang Fabich
	Jugend (ab 12 Jahre)	DO	17:00 - 19:00	GRQ	Wolfgang Fabich
Volleyball	Freizeitgruppe (Erwachs.)	MO	20:00 - 22:00	SHQ	Klemens Schneider
	Erwachsene	MI	10:00 - 11:30	SHQ	Wilfried Schnitker
	Leistungsgruppe (Erw.)	DO	20:00 - 22:00	THR	Arnd Dongowski
Wirbelsäulengym.	Frauen/Männer	MO	18:00 - 19:00	GRQ	Käthe Hoffmann
	Frauen/Männer	DI	10:00 - 11:00	HDS	Regine H.-Model
Sidokan (Selbstverteidigung, Karate, Kickboxen)	Kinder / Jugendliche ab 6 Jahre	Di	16:00 - 17:30	HDS	Georgios Pantelis
	Kinder / Jugendliche ab 6 Jahre	Do	16:30 - 18:00	HDS	Georgios Pantelis
	Jugendliche / Erwachsene	MO	19:30 - 21:00	HDS	Georgios Pantelis
	Jugendliche / Erwachsene	DO	18:00 - 19:30	HDS	Georgios Pantelis
	Erwachsene / Senioren	MI	10:00 - 11:30	HDS	Georgios Pantelis
Jugger	Jugend / Erwachsene	SO	19:00 - 21:00	NN	Gunnar Claußen 0441-93650018

SHQ = Sporthalle Querkanal | GS W = Grundschule Wardenburg | THR = TurnhalleRosenallee | BF = Bäderpraxis Förster | GRQ = Gymnastikraum Querkanal | HDS=Haus d. SpOrts