

TuS-Sportangebot ab Januar 2019

Stand 15.01.2019 16:24 (Handballzeiten Saison 2018/2019)

Hier sind keine Trainingszeiten der Fußballjugend aufgeführt, weil sie Spielgemeinschaften mit TSV Artlenburg und FC Echem bilden. Infos dazu in den Schaukästen, beim Jugendobmann Mobil 0157 84861994 und www.tus-hohnstorf.de > Fußball > Jugendtraining oder auch direkt: http://www.tus-hohnstorf.de/flyer/JSGElbtal_201718.pdf

Montag	09:00 - 10:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	Sporthalle	Anja Brocks	(04153) 2883
	10:00 - 11:00	Gymnastik-Damen 55+	Sporthalle	Anja Brocks	(04153) 2883
	14:00 - 16:00	Gymnastik-Herren 55+	Sporthalle	Wolfgang Wendt	(04139) 696762
	16:00 - 17:30	Handball Minis (Mä. + Ju.)	Sporthalle	Christine Darm	(04139) 695220
	16:00 - 17:30	Handball Minis (Mä. + Ju.)	Sporthalle	Katharina Stutz	0151 7271 4286
	19:00 - 20:00	Rock that Fight (10-er-Karte f. Nichtmitglieder)	Sporthalle	Alexandra Herm.-Plickat	0160 8015 501
	19:30 - 20:30	Zumba® (10-er-Karte f. Nichtmitglieder)	Sporthalle	Stefanie Bolte	0176 60929899
	19:30 - 20:30	"Montagsturner" (Ballspiele)	Sporthalle	Michael Meyer	(04139) 68154
	20:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene	Sporthalle	Günter Bierwirth	(04139) 6745
	20:30 - 22:00	Volleyball (Freizeitpitscher u. Elbfußindianer)	Sporthalle	Ralf Schnalke	0170 4586 645
	Dienstag	08:30 - 09:30	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner
09:30 - 10:30		Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	(04133) 8527
10:30 - 11:30		Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Manuela Werner	(04133) 8527
11:45 - 12:45		Kurs Qigong-Taichi-Chuan	Sporthalle	Manuela Werner	(04133) 8527
10:00 - 11:00		Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle	Adine Oelfke	(04139) 68034
16:00 - 17:30		Handball gemischte Jugend E	Sporthalle	Wolfgang Beusch	
17:30 - 19:00		Handball weibl. Jugend D	Sporthalle	Nils Beusch	(04136) 911624
19:00 - 20:30		Basketball Herren II bis 19:45, dann Herren I	Sporthalle Brietlingen	Lazar Georgiev Info >>	0163 918 4654
19:00 - 20:00		Bauch-Beine-Po (BBP)	Sporthalle	Anja Witte	(04139) 7548
19:00 - 20:00		Reha Erwachsene Wirbelsäule/Gelenke	Sporthalle	Daniel Neckel	(04139) 686 88
19:00 - 20:00		Reha Erwachsene Wirbelsäule/Gelenke	Sporthalle	Uwe Diercks	0163 211 3553
19:00 - 21:00		Fußball 1. Herren (TuS)	Sportzentrum	Christian Kokartis	0151 2911 7036
19:00 - 21:00		Fußball 2. Herren (Spielgem. TuS/FC Echem)	Sportplatz Echem	Dennis Tamaske	0170 4144 706
20:00 - 21:00		Reha Erwachsene Wirbelsäulen/Gelenke	Sporthalle	Daniel Neckel	(04139) 686 88
20:00 - 22:00	Fitness und Gesundheit	Sporthalle	Uwe Diercks	0163 211 3553	
Mittwoch	08:30 - 10:00	Walking / Nordic-Walking	Sportzentrum	Annegreth Wolter	(04139) 6523
	09:00 - 10:00	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Anja Brocks	(04153) 2883
	10:00 - 11:00	Reha Wirbel / Gelenke	Sporthalle	Anja Brocks	(04153) 2883
	11:15 - 12:15	Reha Lunge	Sporthalle	Anja Brocks	(04153) 2883
	16:30 - 18:00	Basketball U16	Sporthalle	Info über Nick Möller	0163 918 4654
	18:00 - 19:00	Basketball Damen	Sporthalle	Tim Skoeries	0151 17214725
	19:00 - 20:30	Basketball Herren I und II	Sporthalle	Lazar Georgiev Info >>	0163 918 4654
	19:00 - 20:30	Fußball Alte Herren/Altliga	Sportzentrum	Michael Christ	(04139) 68261
	19:00 - 20:30	Laufftreff (ganzjährig)	Sportzentrum	Maria Würzburger	(04153) 520733
	19:00 - 20:00	PILATES (auch 10-er-Karte für Nichtmitglieder)	Sporthalle	Kerstin Detels	(04139) 6680
	19:00 - 20:00	Damen-Gymnastik 20+	Sporthalle	Waltraud Schreyer	(04153) 52824
20:30 - 22:00	Handball Damen 1 u. 2	Sporthalle	Heike Kappertz	(04139) 7991394	
Donnerstag	08:30 - 09:30	Walking / Nordic-Walking für Einsteiger	Sportzentrum	Annegreth Wolter	(04139) 6523
	09:30 - 10:30	Fitness vormittags	Sporthalle	Waltraud Schreyer	(04153) 52824
	10:00 - 11:30	Kindertagesstätte Hohnstorf Deichzwerge	Sporthalle	Heike Jacobsen	(04139) 6654
	14:00 - 15:00	Kinderturnen	Sporthalle	Adine Oelfke	(04139) 68034
	15:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen (in zwei Gruppen)	Sporthalle	Adine Oelfke	(04139) 68034
	17:30 - 19:00	Handball weibl. Jugend D	Sporthalle	Nils Beusch	(04136) 911624
	19:00 - 22:00	Handball Torwarttraining	Sporthalle	??	
	19:00 - 21:00	Fußball 1. und 2. Herren (Florian Rüger)	Sportzentrum	Christian Kokartis	(04166) 5352
	20:00 - 20:45	Zumba® (10-er-Karte für Nichtmitglieder)	Sporthalle	Sandra Lorenzen	0170 4340980
	20:45 - 21:30	HIIT (10-er-Karte für Nichtmitglieder)	Sporthalle	Sandra Lorenzen	0170 4340980
	20:00 - 22:00	Volleyball (Elbfußindianer)	Sporthalle	Benjamin Plaumann	0176 2153 9281
Freitag	10:00 - 11:00	Reha Erwachsene Wirbelsäulensport	Sporthalle	Silke Duen	(04153) 5919691
	11:00 - 12:00	Reha Erwachsene Wirbelsäulensport	Sporthalle	Silke Duen	(04153) 5919691
	14:30 - 15:30	Wirbelsäule/Gelenke (nur für Mitglieder)	Sporthalle	Uwe Diercks	0163 211 3553
	15:30 - 17:00	Basketball U10	Sporthalle	Abt.-Leit. John Knorr	0152-5338 9657
	17:00 - 18:30	Basketball männl. U16	Sporthalle	Nick Möller	0163 918 4654
	18:30 - 20:00	Basketball Herren I und II	Sporthalle	Lazar Georgiev Info über>	0163 918 4654
	20:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene	Sporthalle	Günter Bierwirth	(04139) 6745
Samstag	09:00 - 10:00	Handball (nur während Sommerzeit)	Sporthalle	Nils Beusch	(04136) 911 624
	10:00 - 13:00	Fußball-Jugend	Sporthalle	Carsten Voigt	0160 9318 7549
	17:00 Sommer	Laufftreff (Winterzeit ab 15:30 Uhr)	Sportzentrum	Maria Würzburger	(04153) 520733
Sonntag	10:00 - 12:00	Radsport (bei Dirk Urban anfragen!)	Sporthalle/-zentrum	Dirk Urban	0160 684 0059
		Tennistraining wird individuell verabredet	Sportzentrum	marco.fritzler(ät)bsb.hamburg.de	

Obwohl wir uns um Aktualität bemühen, sind Änderungen immer möglich!