



Angebote Turnen-Fitness-Gesundheit (TFG)

Stand 10 2020

Angebote	für wen	Tag	Zeit	Halle/ Ort	Leitung
Rücken: präv. Haltungs-u.Bewegs.Tr.	für sie+ihn	Mo	17:30-18:30	HWH-Spiegelraum	Ulrike Meneikis
Rücken: präv. Haltungs-u.Bewegs.Tr.	Gr. 1	Mi	17:00-17:40	HWH-Spiegelraum	Peträa Damerau
mit Pilates-Elementen *	Gr. 2	Mi	17:55-18:35	HWH-Spiegelraum	Peträa Damerau
Rückengymnastik *	für sie+ihn	Do	08:45-09:45	HWH-Spiegelraum	Elena Schachmeier
Gymn. mit kleinen Geräten*	für sie+ihn	Di	18:00-19:00	HWH-Spiegelraum	Elena Schachmeier
Bodyforming *	für sie+ihn	Mo	18:50-19:50	HWH-Spiegelraum	Ulrike Meneikis
Yoga * Tel .0152-38290186	für sie+ihn	Do	17:30-18:45	Steiner-Schule	Waltraud Aue
Hatha-Yoga *	für sie+ihn	Mo	17:45-19:00	THW-Halle	Britta Hansen
(bitte unbedingt <u>vor</u> Teilnahme	für sie+ihn	Do	17:30-18:45	THW-Halle	Kirsten Fröhlich
Britta Hansen kontaktieren	für sie+ihn	Do	19:00-20:15	THW-Halle	Ilinka Underberg
(Tel. 0157-38094569)	für sie+ihn	Sa	12:15-13:30	THW-Halle	Underberg/Hansen
Funktionsgymn. mit Pilates-	für sie+ihn	Mo	17:15-18:00	HWH (C)	Peträa Damerau
elementen */ <u>Donn. für Anfänger</u>	für sie+ihn	Do	17:30-18:15	HWH-Spiegelraum	Peträa Damerau
Faszientraining *	für sie+ihn	Mo	20:15-21:00	THW-Halle	Peträa Damerau
Tai Chi * für Fortgeschrittene	für sie+ihn	Mi	18:50-20:00	Steiner-Schule	Peträa Damerau
Qigong *	für sie+ihn	Mi	20:15-21:45	Steiner-Schule	Peträa Damerau
Herzsport	für sie+ihn	Mi	17:30-18:45	HWH	Katja Glück
	für sie+ihn	Mi	18:45-20:00	HWH	Katja Glück
	für sie+ihn	Mo	15:15-16:30	HWH	Elena Schachmeier
Atemgymnastik	für sie+ihn	Do	11:00-12:00	THW-Halle	Andrea Lippke
Nordic Walking *	für sie+ihn	Sa	9:00-10:30	Treff Vereinsheim	Abt. Leichtathletik
Vitalgymnastik	nur für sie	Mo	09:30-10:30	THW-Halle	Elena Schachmeier

	nur für sie	Mo	10:30-11:30	THW-Halle	Elena Schachmeier
	nur für sie	Mi	18:30-19:30	THW-Halle	Elena Schachmeier
Senioren-sport	für sie+ihn	Di	16:30-17:30	HWH-Spiegelraum	Volker Müller
Power-Fitness	für sie+ihn	Mo	18:15-19:00	HWH (C)	Peträa Damerau
	für sie+ihn	Mo	19:15-20:00	THW-Halle	Peträa Damerau
Fit am Vormittag *	für sie+ihn	Mi	09:30-10:30	THW-Halle	Klaus Heinisch
Fitness für Männer	nur für ihn	Mi	19:00-21:00	Halle Heuss-Schule	Kl. Heinisch / Uwe Brandt
Step Workout	für sie/ ihn	Do	18:30-19:30	Halle Heuss-Schule	P. Damerau
Sport f. Eltern d. Turnkinder	für sie/ ihn	Mi	15:00-16:00	HWH-Spiegelraum	N.N.
Zumba*	für sie+ihn	Sa	11:00-12:00	THW-Halle	Marianna Seiffert
	für sie+ihn	Di	19:30-20:30	THW-Halle	Wendy Planert-Perez
Tanzen Erwachsene**	für sie+ihn	Fr	18:00-19:15	THW-Halle	J.u.B. Moltzen
Tanzen Paare (Fortgeschrittene)**	für sie+ihn	Fr	19:30-21:00	THW-Halle	Info 0431-786593
Volleyball Hobby-Mixed-Gruppe	für sie+ihn	Do	19:30-21:00	Halle Heuss-Schule	zZ Aufnahmestopp
Turnen Eltern u. Kind	Kinder bis 4 J.	Mo	16:00-17:00	HWH	Peträa Damerau
		Mi	16:00-17:00	HWH	Tanja Krukow
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Di	15:00-16:00	Halle Heuss-Schule	Tanja Krukow / Stella Voß
	4 - 6 Jahre	Mi	16:00-17:00	HWH	Saskia Krukow / Annika Krukow
	6 - 8 Jahre	Mo	16:15-17:30	HWH	Hjòrdis Brockmüller / A. Krukow
	8 - 10 Jahre	Mi	16:00-17:15	HWH	A.C Gosch/H.Brockmüller/P. Damerau
Gerätturnen Mädchen/Fortg.	ab ca. 12 J.	Mi	17:30-19:00	HWH	A.C. Gosch / Annika Krukow
Spiel + Sport am Sonntag*	Erwachs. +	So	10:30-11:45	THW-Halle	Saskia Krukow / Annika Krukow
(Oktober-April)	Kind 1-4 Jahre				
Ballspielgruppen mit vorheriger	4 - 6 Jahre	Mo	15:15-16:15	THW-Halle	K.-D. Petersen (0172-4352906)
Anmeldung	5 - 7 Jahre	Mi	15:15-16:15	THW-Halle	K.-D. Petersen (0172-4352906)

Schüler-Gruppen-Wettkampf Tanzen/Turnen/Staffel/Werfen					
SGW I	2012-2014	Di	15:30-16:30	THW-Halle	Annika Krukow / Hjördis Brockmüller
		Do	15:30-16:30	Halle Heuss-Schule	
SGW II + Orientierungslauf "Die ChaosZebras"					
SGW II	2009 - 2011	Mo	17:30-19:00	HWH (B)	Wiebke Köper / Yasmine Lievenbrück
		Di	17:30-19:00	THW-Halle	
		Do	17:00-18:30	Sportplatz HWH	
Turn-Gruppen-Wettkampf Tanzen/Turnen/Werfen/Orient.Lauf					
TGW Nachwuchs "Der ZebraAlarm"	2004 - 2008	Do	17:30-18:30	Halle Heuss-Schule	
		Do	18:30-19:30	HWH Spiegelraum	Sharon Köhler / Saskia Krukow
		Fr	17:30-19:00	Uni Sportzentrum	
TGW Erwachsene Tanzen/Werfen/Orientierungslauf und				a) Turnen b) Singen	
gemeins. Training der Gruppen:		Do	19:30-21:00	HWH Spiegelraum	Peträa Damerau
a) "Die Ladies in pink"	a) ab 2002	Fr	19:00-21:00	Uni Sportzentrum	Kevin Friese
b) "Die Ladies in grau"	b) ab 1998	Sa	10:00-12:00	HWH/Th-Heuss	Peträa Damerau
Teens – Dance and Fitness	ab 13 Jahre	Do	16:15-17:15		

Zeichenerklärung: * = mit Kursgebühr für Nichtmitglieder / ** = mit Zusatzbeitrag

THW Geschäftsstelle	B. Schroeter	0431-682368	info@thwkiel.de
Turnen Fitness Gesundheit	Br. Hansen	0431-2400192	tfg@thwkiel.de
Badminton	H. Brummack	0431-681956	badminton@thwkiel.de
Handball	K. Bruhnsen-Krug	0431-641002	handball@thwkiel.de
Leichtathletik	E. Meinlschmidt	0160-8491156	leichtathletik@thwkiel.de
Tennis	W.Passlack	0431-802866	tennis@thwkiel.de
Tischtennis	R. Marien	0431-314081	tischtennis@thwkiel.de

Sporthallen

Helmut-Wriedt-Halle (HWH)	Rendsburger Landstr. 115, 24113 Kiel
Halle Theodor-Heuss-Schule	Rendsburger Landstr. 115, 24113 Kiel (über Schulhof)
THW-Halle	Fröbelstr. 49, 24113 Kiel
Halle Rudolf-Steiner-Schule	Rendsburger Landstr. 129, 24113 Kiel
Halle Stiftung Drachensee	Hamburger Chaussee 221, 24113 Kiel
Halle Jahnschule	Winterbeker Weg 7, 24114 Kiel
Schule am Rondeel	Königsweg 90, 24114 Kiel
Uni-Sportzentrum	Olshausenstr. 70-74, 24118 Kiel
