

Programm ab 20. Mai 2023

**Unser Angebot für Kinder und Jugendliche**      **Wann**      **Wo**      **Leitung**      **Abt.**

**Turnen**

|                                       |             |      |                   |   |                 |    |
|---------------------------------------|-------------|------|-------------------|---|-----------------|----|
| Hobby Horsing <sup>ab 5. Juni</sup>   | Schulkinder | Mo   | 16.00 - 17.00 Uhr | 6 | Tomma Dierking  | KJ |
| Kinderturnen                          | 4-6 Jahre   | Mo   | 17.00 - 18.00 Uhr | 5 | Sonja Heydinger | KJ |
| Capoeira und Akrobatik <sup>neu</sup> | 7-11 Jahre  | Di.  | 17.00 - 18.00 Uhr | 8 | Henrike Eger    | KJ |
| Eltern (Großeltern)-Kind-Sport        | 2-3 Jahre   | Fr.  | 16.00 - 17.00 Uhr | 1 | Sonja Heydinger | KJ |
| Eltern (Großeltern)-Kind-Sport        | 2-3 Jahre   | Fr.  | 17.00 - 18.00 Uhr | 1 | Sonja Heydinger | KJ |
| Sonntagsturnen (mit 10er Karte)       | 2-6 Jahre   | So.* | 15.00 - 17.00 Uhr | 1 | Sonja Heydinger | KJ |

\* 14 tägig / ungerade Wochen

**Leichtathletik**

|                |             |     |                   |   |                 |    |
|----------------|-------------|-----|-------------------|---|-----------------|----|
| Leichtathletik | ab 10 Jahre | Di. | 16.30 - 18.00 Uhr | 6 | Lino Mechels    | LA |
| Leichtathletik | ab 6 Jahre  | Do. | 15.30 - 16.30 Uhr | 6 | René Kastenbein | LA |
| Leichtathletik | ab 10 Jahre | Do. | 16.30 - 18.00 Uhr | 6 | Lino Mechels    | LA |

**Baseball und Softball**

|                   |             |     |                   |   |      |    |
|-------------------|-------------|-----|-------------------|---|------|----|
| Baseball Junioren | ab 16 Jahre | Di. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6 | Team | BS |
| Baseball Schüler  | 8-12 Jahre  | Mi. | 16.30 - 18.00 Uhr | 6 | Team | BS |
| Baseball Jugend   | 13-15 Jahre | Mi. | 16.30 - 18.00 Uhr | 6 | Team | BS |
| Baseball Junioren | ab 16 Jahre | Do. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6 | Team | BS |
| Baseball Schüler  | 8-12 Jahre  | Fr. | 16.30 - 18.00 Uhr | 6 | Team | BS |
| Baseball Jugend   | 13-15 Jahre | Fr. | 16.30 - 18.00 Uhr | 6 | Team | BS |

**Selbstverteidigung**

|           |               |     |                   |    |                       |    |
|-----------|---------------|-----|-------------------|----|-----------------------|----|
| Jiu-Jitsu | Minis         | Di. | 17.00 - 18.00 Uhr | 13 | F. Burdorf / S.Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu | Kinder/Jugend | Di. | 18.00 - 19.00 Uhr | 13 | F. Burdorf / S.Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu | 5-8 Jahre     | Fr. | 16.30 - 17.30 Uhr | 13 | F. Burdorf / S.Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu | 9-17 Jahre    | Fr. | 17.30 - 18.30 Uhr | 13 | F. Burdorf / S.Thomas | SV |

**Unser Angebot für Erwachsene**      **Wann**      **Wo**      **Leitung**      **Abt.**

**Baseball und Softball**

|          |           |     |                   |   |                         |    |
|----------|-----------|-----|-------------------|---|-------------------------|----|
| Baseball | 1. Herren | Di. | 17.30 - 19.30 Uhr | 6 | Team                    | BS |
| Baseball | 2. Herren | Di. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6 | Team                    | BS |
| Baseball | 3. Herren | Di. | 18.30 - 20.30 Uhr | 6 | A.Pfennigstorf          | BS |
| Baseball | 1. Herren | Do. | 17.30 - 19.30 Uhr | 6 | Team                    | BS |
| Baseball | 2. Herren | Do. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6 | Team                    | BS |
| Baseball | 3. Herren | Do. | 18.30 - 20.30 Uhr | 6 | A.Pfennigstorf          | BS |
| Baseball | 2. Herren | Fr. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6 | R.Kieschnick/R.Contrera | BS |
| Softball | Damen     | Mi. | 18.30 - 20.30 Uhr | 6 | M.Even / O.Stölting     | BS |
| Softball | Damen     | Fr. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6 | M.Even / O.Stölting     | BS |

**Ballsport**

|                              |                 |     |                   |       |               |    |
|------------------------------|-----------------|-----|-------------------|-------|---------------|----|
| Volleyball (Beachvolleyball) | Mixed           | Mo. | 15.30 - 21.30 Uhr | 6/15* | Lutz Neysters | BA |
| Volleyball (Beachvolleyball) | Mixed           | Di. | 17.30 - 19.30 Uhr | 6     | Kai Günther   | BA |
| Volleyball (Beachvolleyball) | Mixed           | Mi. | 17.30 - 21.30 Uhr | 6     | Nicole Finke  | BA |
| Volleyball (Beachvolleyball) | Mixed           | Do. | 17.30 - 19.30 Uhr | 6     | Kai Günther   | BA |
| Tischtennis                  | Freizeit / alle | Mo. | 18.00 - 20.00 Uhr | 12    | Philip Milles | BA |
| Tischtennis                  | Freizeit / alle | Mi. | 19.30 - 22.00 Uhr | 12    | ohne          | BA |

**Selbstverteidigung**

|                         |      |     |                   |    |                       |    |
|-------------------------|------|-----|-------------------|----|-----------------------|----|
| Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu | alle | Di. | 19.00 - 20.30 Uhr | 13 | F. Burdorf / S.Thomas | SV |
| Jiu-Jitsu/ Goshin-Jitsu | alle | Fr. | 18.30 - 20.00 Uhr | 13 | F. Burdorf / S.Thomas | SV |

**Bogenschießen**

|               |                 |     |                   |     |                    |    |
|---------------|-----------------|-----|-------------------|-----|--------------------|----|
| Bogenschießen | alle/10er-Karte | Mo. | 17.30 - 19.30 Uhr | 6** | Leander Kippenberg | AF |
|---------------|-----------------|-----|-------------------|-----|--------------------|----|

**Programm ab 20. Mai 2023**

**Unser Angebot für Erwachsene Wann Wo Leitung Abt.**

| <b>Fitness und Gymnastik</b>          |                 |     |                   |                   |                      |    |
|---------------------------------------|-----------------|-----|-------------------|-------------------|----------------------|----|
| Fitness am Vormittag 60+              | alle            | Mo. | 09.30 - 10.30 Uhr | 6/11 <sup>1</sup> | Frauke Huismann      | FG |
| Fitness am Vormittag 60+              | alle            | Mo. | 11.00 - 12.00 Uhr | 11                | Frauke Huismann      | FG |
| Bauch-Beine-Po                        | Frauen          | Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr | 6/1*              | Monika Ahrens        | FG |
| Funktionsgymnastik 60+                | Frauen          | Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr | 14                | Frauke Huismann      | FG |
| Bewegen statt schonen                 | alle            | Mo. | 18.30 - 19.30 Uhr | 1                 | Monika Ahrens        | FG |
| Fitness-Mix                           | alle            | Mo. | 18.30 - 19.30 Uhr | 6/5*              | Monika Pahl          | FG |
| Strong Nation                         | alle/10er-Karte | Mo. | 19.00 - 20.00 Uhr | 6/19*             | Maren Pollmann       | FG |
| Ganzheitliches Gedächtnstraining      | alle/10er-Karte | Di. | 09.30 - 10.30 Uhr | 3                 | Barbara Marach-Jache | FG |
| Softmoves                             | Frauen          | Di. | 10.00 - 11.00 Uhr | 6**               | Monika Ahrens        | FG |
| Kopffit                               | alle/10er-Karte | Di. | 11.00 - 12.00 Uhr | 3                 | Barbara Marach-Jache | FG |
| Fit und Beweglich                     | Frauen          | Di. | 18.00 - 19.00 Uhr | 6/19 <sup>2</sup> | Monika Ahrens        | FG |
| Fit in den Tag                        | alle/10er-Karte | Mi. | 10.30 - 11.30 Uhr | 10                | Ronja Beck           | FG |
| Bauch-Beine Po                        | Frauen          | Mi. | 18.00 - 19.00 Uhr | 6/2*              | Monika Pahl          | FG |
| Fitness & Fun/Ballspiele              | Männer          | Mi. | 18.00 - 20.00 Uhr | 6/8*              | Karl-Heinz Fischbeck | FG |
| Cross1877 – Crosstraining             | alle/10er-Karte | Mi. | 19.00 - 20.00 Uhr | 6/19*             | Maren Pollmann       | FG |
| Fit und Beweglich                     | alle            | Do. | 10.00 - 11.00 Uhr | 6**               | Monika Ahrens        | FG |
| Floorwork                             | alle/10er Karte | Do. | 18.00 - 19.00 Uhr | 18                | Henrike Eger         | FG |
| Er & Sie Fitness 65+                  | alle            | Do. | 18.30 - 19.30 Uhr | 5                 | Monika Ahrens        | FG |
| Tänze der Seidenstraße <sup>neu</sup> | Frauen          | Fr. | 17.30 - 18.30 Uhr | 18                | Tatyana Fehlauer     | FG |

**Präventivangebote/Gesundheitssport/Rehasport**

|   |                    |     |                   |       |                  |    |
|---|--------------------|-----|-------------------|-------|------------------|----|
| Yoga  | alle/10er-Karte    | Mo. | 10.00 - 11.00 Uhr | 6/25* | Heidrun Dierks   | FG |
| Sitzgymnastik   | alle/10er-Karte    | Mo. | 16.15 - 17.00 Uhr | 10    | Frauke Huismann  | FG |
| Qi Gong   | Frauen /10er-Karte | Di. | 16.45 - 17.45 Uhr | 6/21* | Nicole Henze     | FG |
| Pilates   | Frauen /10er-Karte | Di. | 18.00 - 19.00 Uhr | 18    | Karin Engelhardt | FG |
| Rehasport Orthopädie / 2 Gruppen                      | nach Anmeldung     | Mi. | 08.30 - 10.15 Uhr | 10    | Ronja Beck       | FG |
| Yoga  | alle/10er-Karte    | Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr | 5     | Nicole Lindemann | FG |
| Schulter, Nacken, Kopf <sup>PPG</sup>                 | alle/10er-Karte    | Do. | 18.00 - 19.00 Uhr | 19    | Helga Lehbrink   | FG |
| Wirbelsäulengymnastik mit Power <sup>PPG</sup>        | alle               | Do. | 19.00 - 20.30 Uhr | 1     | Nicole Finke     | FG |
| Cardio Aktiv <sup>Präventionskurs</sup> (13.4.-22.6.) | nach Anmeldung     | Do. | 18.15 - 19.15 Uhr | 12    | Frauke Huismann  | FG |
| Yoga  | alle/10er-Karte    | Fr. | 17.00 - 18.00 Uhr | 12    | Barbara Otubusin | FG |

**Lauf- und WalkingTREFF Henschenbusch**

|                                  |                 |     |           |   |                  |    |
|----------------------------------|-----------------|-----|-----------|---|------------------|----|
| Lauftreff                        | alle            | Di. | 17.45 Uhr | 6 | Detlev Gajeufsky | LA |
| Lauftreff                        | alle            | Do. | 17.45 Uhr | 6 | Detlev Gajeufsky | LA |
| Lauf-Aktiv/Walken <sup>PPG</sup> | alle/10er-Karte | Di. | 17.45 Uhr | 6 | Angelika Hartwig | LA |
| Stickwalking / Nordic Walking    | alle/10er-Karte | Mi. | 10.00 Uhr | 6 | Rüdiger Hasse    | LA |
| Lauf-Aktiv/Walken <sup>PPG</sup> | alle/10er-Karte | Do. | 17.45 Uhr | 6 | Angelika Hartwig | LA |

**Leichtathletik**

|   |                 |     |                   |   |              |    |
|---|-----------------|-----|-------------------|---|--------------|----|
| Leichtathletik für Erwachsene<br>Sportabzeichen-Treff (Oster- bis Herbstferien) | alle/10er-Karte | Do. | 18.00 - 19.30 Uhr | 6 | Anne Höppner | LA |
|---|-----------------|-----|-------------------|---|--------------|----|

<sup>PPG</sup> = Angebot hat das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“

<sup>1</sup> bei Schlechtwetter finden diese Draußen-Sommerangebote in der jeweiligen Halle statt | <sup>2</sup> bei Schlechtwetter fällt es aus |

<sup>1</sup> bei Schlechtwetter in der Halle 10.00-11.00 Uhr | <sup>2</sup> bei Schlechtwetter in der Halle 18.30-19.30 Uhr

| <b>Turnhallen:</b>                                |   |  |    |   |    |
|---|---|--|----|---|----|
| Schule Lessingstraße<br>Zugang St. Jürgen Straße  | 1 | Schule An der Gete 103                                     | 8  | Schule Julius-Brecht-Allee,<br>Zugang Konrad-Adenauer-Allee 86-88 | 15 |
| Schule Schmidtstraße 9                            | 2 | Schule Brokstraße,<br>Zugang Sietwall 86                   | 9  | Schule Koblenzer Straße 15  | 17 |
| BTV Geschäftsstelle,<br>Hamburger Straße 81       | 3 | Frauentanzschule/Am Hulsberg 11,<br>Zugang Mindener Straße | 10 | Theater- u. Tanzraum GSM Hemelinger<br>Straße                     | 18 |
| Platz 11, Pauliner Marsch,<br>Am Weserstadion 8   | 4 | SV Werder, Hemelinger Straße 17                            | 11 | Schule Schaumburger Straße 49A                                    | 19 |
| Schule Hamburger Straße 12                        | 5 | Schule GSM Hemelinger Straße,<br>Zugang Achimer Straße     | 12 | Lustraum GSM Hemelinger Straße                                    | 21 |
| Sportplatz Henschenbusch,<br>Fritz-Schütt-Stadion | 6 | Halle im Stadionbad Weserstadion                           | 13 | Bgm. - Smidt-Schule,<br>Contrescarpe 26                           | 24 |
| Schule Vorkampsweg 97                             | 7 | Schule Stader Straße 150,<br>Zugang Am Hulsberg            | 14 | Aikido-Zen Bewegungsraum,<br>Grundstraße 10                       | 25 |

**DER SPORTVEREIN IM STADTEIL PETERSWERDER UND UMZU!**