



Turnen/Gymnastik Kinder

Eltern und Kind	Mo.15.00 - 16.00 Uhr	HRA	M. Martens
Vorschulturnen 3-4 Jahre	Mo.16.15 - 17.00 Uhr	HRA	E. Peters/M. Martens
Vorschulturnen 5-6 Jahre	Mo.17.00 - 17.45 Uhr	HRA	E. Peters/M. Martens
Geräteturnen ab 6 Jahre	Di. 15.00 - 16.30 Uhr	HRA	S. Dunemann
Eltern und Kind	Fr. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	M. Martens
Kl. Spiele von A-Z ab 6 Jahre	Fr. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	M. Martens

Erwachsene

Präventive Wirbelsäulengym.	Mo.18.00 - 19.00 Uhr	HRA	M. Zeißler
Funktionsgymnastik „Ü 50“ - ER + SIE Wirbelsäulengym.	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	KHG	E. Peters
Pilates	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	KHG	E. Peters
Bauch-Beine-Po	Mi. 19.00 - 20.00 Uhr	HRA	C. Hein
Feierabendfitness Sie & Er	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	C. Hein
Freizeitsport für Männer	Mo.20.15 - 21.15 Uhr	HRA	R. Lübke
	Do.19.00 - 20.00 Uhr	KHG	H.W. Thews

Aerobic

Stepp-Aerobic	Mi. 19.00 - 20.30 Uhr	KHG	E. Peters
---------------	-----------------------	-----	-----------

Kindertanz

Hip Hop for Kids (ab ca.12 Jahre)	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	N. Potschka
Dance for Kids (3-5 Jahre)	Di. 16.30 - 17.15 Uhr	HRA	C. Kamann
Dance for Kids 5-7 Jahre)	Di. 17.15 - 18.00 Uhr	HRA	C. Kamann
Dance for Kids (ab 8 Jahren)	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	C. Kamann

Tischtennis

Erwachsene	Mo.19.30 - 22.00 Uhr	KHG	S. Koch
Jugendliche	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	KHG	J. Seeba
Jugendliche Anfänger	Fr. 16.30 - 18.00 Uhr	KHG	J. Seeba
Jugendliche Fortgeschrittene	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr	KHG	J. Seeba
Erwachsene	Fr. 19.30 - 22.00 Uhr	KHG	S. Koch

Nordic-Walking

Nordic Walking	Do.15.00 - 16.00 Uhr	HRA	M. Zeißler
----------------	----------------------	-----	------------

Bogenschießen

Kinder ab 10 J. + Jugendliche	Mo.16.00 - 18.00 Uhr	HRA	Hans Hall
Jugendliche und Erwachsene	Fr. 19.30 - 22.00 Uhr	HRA	Hans Hall

Einradfahren

Kinder Anfänger	Di. 15.00 - 16.00 Uhr	HRA	S. Anders
Kinder Fortgeschrittene	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	S. Anders

Judo

Kinder 6-9 Jahre	Mi. 15.00 - 16.30 Uhr	KHG	J. Behrens
Kinder ab 9 Jahre	Mi. 16.30 - 17.30 Uhr	KHG	J. Behrens
Jugendliche und Erwachsene ab Gelbgurt	Mi. 17.30 - 19.00 Uhr	KHG	J. Behrens

Kurse

Aqua-Fitness	Info. Minette Zeißler	Tel. 04149/932503
--------------	-----------------------	-------------------

Hallenerklärung: KHG - Kleine-Halle-Geestlandschule/ HRA - Halle am Raakaamp

Stand: 06.10.2010

Trainingszeiten – Jugend-Handball			
Geestlandhalle			
Minis		weibl. E-Jugend	
Jahrgang	2002 und jünger	Jahrgang:	2000/2001
Trainer	Corinna Gerken ☎ 448	Trainer	Vito Clemens A. Martens
Samstag Raakamphalle	10.30 – 12.00 Uhr	Montag u. wJD	15.30 – 17.30 Uhr
		Freitag	14.00 – 15.30 Uhr
männliche E-Jugend		weibliche D-Jugend	
Jahrgang	2000/2001	Jahrgang	1998/99
Trainer	Vito Clemens Lars Müller	Trainer D1	Nadine Klintworth ☎ 920766
Montag	14.00 – 15.30 Uhr	Montag u. wJE	15.30 – 17.30 Uhr
Dienstag u. mJD	16.00 – 17.30 Uhr	Freitag	15.30 – 16.30 Uhr
männliche D-Jugend		weibliche C-Jugend	
Jahrgang	1998/99	Jahrgang	1996/97
Trainer	Peter Ritscher ☎ 7317 Sven Bähncck	Trainer	Kooperation mit VfL Stade
Dienstag u. mJE	16.00 – 17.30 Uhr		
Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr
männliche C 1-Jugend		weibliche B-Jugend	
Jahrgang	1996/97	Jahrgang	1994/95
Trainer	Matthias Sauer ☎ 04141-65567	Trainer	Kooperation mit VfL Stade
männliche C 2-Jugend		weibliche A-Jugend	
Jahrgang	1996/97	Jahrgang	1992/93
Trainer	Markus Wiebusch ☎ 496	Trainer	Kooperation mit VfL Stade
Mittwoch	16.00 – 17.30 Uhr		
männliche B1-Jugend			
Jahrgang	1994/95		
Trainer	Ralf Böhme ☎ 01736666324		
Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr		
Donnerstag u. B2	17.30 – 19.00 Uhr		
männliche A/B 2-Jugend		männliche A-Jugend	
Jahrgang	1994/95	Jahrgang	1992/93
Trainer	Vito Clemens	Trainer	Andreas Ott ☎ 934653
Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Montag	20.30 – 22.30 Uhr
Donnerstag u. B1	17.00 – 19.00 Uhr	Mittwoch A1 u. A2	17.30 – 19.00 Uhr
		Freitag	19.00 – 20.30 Uhr

Das Training für alle Mannschaften findet, wenn nichts anderes angegeben ist, in der Geestlandhalle statt.