



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 |
| Fitness for Teens ab 12 Jahre | Mo.16.00 - 17.00 Uhr | KHG | R. Lübke |
| Geräteturnen ab 1. Schuljahr | Di. 15.00 - 16.30 Uhr | HRA | S. Dunemann |
| Geräteturnen Fortgeschrittene | Di. 16.30 - 18.00 Uhr | HRA | H. Heins |
| 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 | S. Dunemann |
| | Do.19.00 - 20.00 Uhr | KHG | H.W. Thews |

Aerobic

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

Jazz-Dance

| | | | |
|------------|----------------------|-----|---------------|
| Jazz-Dance | Mo.19.00 - 20.00 Uhr | HRA | P. Kirchmaier |
|------------|----------------------|-----|---------------|

Kindertanz

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----|-----------|
| Dance for Kids (4-6 Jahre) | Di. 17.00 - 17.40 Uhr | HRA | C. Kamann |
| Dance for Kids (7-8 Jahre) | Di. 17.40 - 18.20 Uhr | HRA | C. Kamann |
| Dance for Kids (9-10 Jahre) | Di. 18.20 - 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 | S. Koch |
| Jugendliche Anfänger | Fr. 16.30 - 18.00 Uhr | KHG | S. Koch |
| Jugendliche Fortgeschrittene | Fr. 18.00 - 19.30 Uhr | KHG | S. Koch |
| Erwachsene | Fr. 19.30 - 22.00 Uhr | KHG | S. Koch |

Nordic-Walking

| | | | |
|----------------|----------------------|-----|------------|
| Nordic Walking | Do.18.00 - 19.00 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 ab 9 Jahre | Mi. 15.00 - 16.30 Uhr | KHG | J. Behrens |
| Kinder 6-9 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: 07.04.10

| Trainingszeiten – Jugend-Handball | | | |
|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Geestlandhalle | | | |
| Minis | | weibl. E-Jugend | |
| Jahrgang | 2001 und jünger | Jahrgang: | 1999/2000 |
| Trainer | Corinna Gerken ☎ 448 | Trainer | Erich & Rita Sauff ☎ 1269 |
| Samstag Raakamphalle | 10.30 – 12.00 Uhr | Montag kl. Halle | 16.00 – 17.00 Uhr |
| | | Freitag | 14.30 – 16.00 Uhr |
| männliche E-Jugend | | weibliche D-Jugend | |
| Jahrgang | 1999/2000 | Jahrgang | 1997/98 |
| Trainer | Peter Ritscher ☎ 7317 | Trainer D1 | Nadine Klintworth ☎ 920766 |
| Dienstag | 16.00 – 17.30 Uhr | Freitag | 16.00 – 17.30 Uhr |
| Donnerstag | 16.00 – 17.30 Uhr | | |
| männliche D-Jugend | | weibliche C-Jugend | |
| Jahrgang | 1997/98 | Jahrgang | 1995/96 |
| Trainer | Jean Baruth ☎ 931084 | Trainer Kooperation mit VfL Stade | Jürgen Schlichting ☎ 04141-794143 |
| Mittwoch | 16.00 – 17.30 Uhr | Mittwoch Campe | 18.30 – 20.00 Uhr |
| Donnerstag | 16.00 – 17.30 Uhr | Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr |
| männliche C 1-Jugend | | weibliche B-Jugend | |
| Jahrgang | 1995/96 | Jahrgang | 1993/94 |
| Trainer Kooperation mit VfL Stade | Matthias Sauer ☎ 04141-65567 | Trainer Kooperation mit VfL Stade | G. Hoffmann ☎ 04141 -66237 |
| Montag | 15.00 – 16.00 Uhr | Dienstag Campe | 18.30 – 20.00 Uhr |
| Mittwoch Campe | 16.30 – 18.30 Uhr | Donnerstag Campe | 18.00 – 20.00 Uhr |
| Freitag Altländer H | 16.00 – 18.00 Uhr | | |
| männliche C 2-Jugend | | weibliche A-Jugend | |
| Jahrgang | 1995/96 | Jahrgang | 1991/92 |
| Trainer | Stefan Müller ☎ 920908 Thorsten Kumst | Trainer Kooperation mit VfL Stade | Sebastian Ehlert ☎ 04163-4734 |
| Montag | 15.00 – 16.00 Uhr | Montag | 17.30 – 19.00 Uhr |
| | | Donnerstag Ottenb | 20.00 – 22.00 Uhr |
| männliche C 3-Jugend | | männliche A/B 2-Jugend | |
| Jahrgang | 1995/96 | Jahrgang | 1993/94 |
| Trainer Kooperation mit VfL Stade | Kevin Leonhard ☎ 04141-510579 Hagen Kellermann | Trainer | Florian Jungclaus ☎ 04163/7170 |
| Montag Campe | 17.15 – 19.00 Uhr | Mittwoch | 17.30 – 19.00 Uhr |
| Donnerstag Altländer Halle | 18.00 – 20.00 Uhr | | |
| männliche B1-Jugend | | männliche A-Jugend | |
| Jahrgang | 1993/94 | Jahrgang | 1991/92 |
| Trainer Kooperation mit VfL Stade | Ralf Böhme ☎ 01736666324 | Trainer Kooperation mit VfL Stade | Andreas Ott ☎ 934653 |
| Dienstag | 17.30 – 19.00 Uhr | Mittwoch mit B 2 | 17.30 – 19.00 Uhr |
| Donnerstag | 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.