

# Übungsplan TV 1858 Lindenberg e.V.

Martinstr. 3, 88161 Lindenberg, Tel. 08381/948501, e-Mail: hallo@tv1858.de



## Freizeitsport

### **Kinder und Jugendliche**

Eltern/Kind-Turnen	Dienstag	17:00 - 18:15	TH Gym unten	Meister Magdalena
Mini-Turn-Kids (Vorschule 3-5 Jahre)	Dienstag	17:00 - 18:15	TH Gym oben	Claus Carina und Mittag Anna
Fit Kids Turnen (1. - 4. Klasse)	Mittwoch	17:00 - 18:30	TH Gym oben	Schumacher Lena

### **Übungsleiter**

### **Frauengruppen/Gemischte Gruppen**

**Info: Christoph Nagenrauft, Tel.941375**

Rythmische Gymnastik	Dienstag	09:30 - 10:30	TSA-Heim	Lang Karolina
Fit-Spiele/Zirkel-Training	Dienstag	18:30 - 19:30	TH Gym oben	Linder Gudrun
Aerobik Workout	Mittwoch	18:30 - 20:00	TH Gym oben	Santowski Claudia
Rundum Fit (Aerobik + Gymnastik)	Mittwoch	20:00 - 21:30	TH Gym oben	Velichkova Very
Zumba-Fitness	Donnerstag	17:00 - 18:00	Realschule	Prinz Susanne

### **Männergruppen**

**Info: Christoph Nagenrauft, Tel. 941375**

Turngruppe 1	Montag	20:00 - 22:00	TH Gym oben	Nuber Hermann
Turngruppe 2	Dienstag	19:00 - 21:00	TH Antonio-Huber	Forster August
Turngruppe 3	Donnerstag	19:00 - 20:30	TH Antonio-Huber	Burger Jürgen

### **Senioren Gruppen**

**Info: Christoph Nagenrauft, Tel. 941375**

Senioren-Hocker	Dienstag	16:30 - 17:30	TSA - Heim	Gerber Uschi
Allg. Gymnastik Gruppe	Dienstag	19:30 - 20:30	TH Gym oben	Strahl Karin
Frauenbund	Mittwoch	16:30 - 17:30	TSA-Heim	Lang Karolina

### **Gesundheits- und Rehabilitationssport**

**Ressortleiter Markus Holland Tel. 84292**

Ambulante Herzsportgruppe (Teilnahme <b>mit</b> ärztlicher Verordnung)	Montag	19:00 - 20:00	Turnhalle Klinik Ried	Gerber Uschi
Lungensport	Dienstag	18:00 - 19:00	Praxis Holland	Holland Markus
Herzsportgruppe 2 (Teilnahme <b>ohne</b> ärztliche Verordnung)	Mittwoch	18:30 - 20:00	TH Gymnasium unten	Gerber Uschi
Rheuma-Wassergymnastik Gruppe 1	Mittwoch	18:00 - 18:45	Hallenbad Klinik Ried	Allger Kathrin
Rheuma-Wassergymnastik Gruppe 2	Mittwoch	18:45 - 19:30	Hallenbad Klinik Ried	Allger Kathrin

### **Kursangebote - nicht durchgehend**

**Anmeldung über Geschäftsstelle TVL**

Nordic Walking	Montag	09:30	Parkplatz Gaswerk	Herrmann Petrich
Yoga (September - November)	Montag	9:30 - 11:00	TSA-Heim	Liebsch Petra
Fitmix (Oktober - Dezember)	Montag	17:00 - 18:00	TH Gymnasium unten	Reinbeck Britta
Lauftreff (April - Oktober)	Dienstag	18:30 - 19:30	Parkplatz Gaswerk	Schultes Werner

## **Fach- und Wettkampfabteilungen**

### **Basketball**

**Info: Dennis Ayvat Tel. 0176/98745542**

Damen	Montag	20:00 - 22:00	TH Realschule
Jugendliche U 18/16	Dienstag	18:30 - 20:00	TH Realschule
Herren Hobby	Dienstag	20:00 - 22:00	TH Realschule
<u>Nur im Sommer:</u>			
Jugendliche U14/12	Donnerstag	17:00 - 18:30	3-fach-Halle
Jugendliche U18/16	Donnerstag	18:30 - 20:00	3-fach-Halle

### **Eishockey**

**Info: Abt.-Leiter: Oliver Baldauf Tel. 08381/81431**

Laufschule	Montag	16:45 - 17:45	Eisplatz
Nachwuchstraining U9	Dienstag	16:30 - 17:30	Eisplatz
Nachwuchstraining Ü9	Dienstag	17:15 - 18:30	Eisplatz
AH-Training	Dienstag	19:00 - 20:30	Eisplatz
Nachwuchstraining U9	Donnerstag	16:30 - 17:30	Eisplatz
Nachwuchstraining Ü9	Donnerstag	17:15 - 18:15	Eisplatz

### **Gerätturnen**

**Info: Abt.-Leiter: Rainer Eser Tel. 0170/520029**

Leistungsgruppen	Dienstag	17.00 - 20:00	3-fach-Halle Schulzentrum
Einteilung durch die Trainer	Mittwoch	17:00 - 19:00	3-fach-Halle Schulzentrum
	Freitag	15:00 - 17:30	TH Gym unten

### **Judo und Aikido**

**Info: Abt.-Leiter: Reinhold Hieble**

Schüler/innen bis 12 Jahre	Montag	17:00 - 18:30	Grundschule Lindenberg
Jugend	Montag	18:30 - 20:00	Grundschule Lindenberg
Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00	Grundschule Lindenberg
Schüler/innen bis 12 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:30	Grundschule Lindenberg
Jugend	Mittwoch	18:30 - 20:00	Grundschule Lindenberg
Aikido	Mittwoch	20:00 - 21:30	Grundschule Lindenberg

### **Karate**

**Info: Abt.-Leiter: Raimund Karg, Tel. 08387/8429**

Unterstufe	Montag	18:30 - 20:00	TH Gymnasium unten
	Donnerstag	18:30 - 20:00	TH Gymnasium unten
Oberstufe	Montag	20:00 - 21:30	TH Gymnasium unten
	Donnerstag	20:00 - 21:30	TH Gymnasium unten

### **Leichtathletik**

**Info: Abt.-Leiter: Wolfgang Fuchs, Tel. 5490**

Kinder 5-12 Jahre	Montag	17:00 - 18:30	TH Gymnasium oben /Stadion
Jugendliche 13-20 Jahre	Montag	18:30 - 20:00	TH Gymnasium oben /Stadion

Jugendliche 13-20 Jahre	Mittwoch	17:00 - 19:00	TH Gymnasium oben /Stadion
Kinder 5-12 Jahre	Donnerstag	17:00 - 18:30	TH Gymnasium oben /Stadion
Jugendliche 13-20 Jahre	Donnerstag	18:30- 20:00	TH Gymnasium oben /Stadion

**Schwimmen** Info: Abt. -Leiter: **Olaf Langes**  
schwimmen.tvl@web.de

Wettkampfgruppen	Dienstag	18:00 - 19:30	Hallenbad Lindenberg
Bambini-Schwimmen (November-April)	Mittwoch	14:45 - 16.45	Grundschule Lindenberg
Allg. Training und Nachwuchswettkampf	Donnerstag	15:00 - 18:00	Hallenbad Lindenberg
Erwachsenen Master Schwimmtraining	Donnerstag	18:30 - 20:00	Hallenbad Lindenberg
Wettkampfgruppen	Donnerstag	18:00 - 20:00	Hallenbad Lindenberg
Wettkampfgruppen	Freitag	13:30 - 15:00	Hallenbad Lindenberg
Wettkampfgruppen	Freitag	19:00 - 20:30	Turnhalle Grundschule

**Volleyball** Info: Abt.-Leiter: **Jochen Claus, Tel. 1008**

Freizeitvolleyball mixed	Dienstag	20:00 - 22:00	TH Gymnasium unten
Damen aktiv	Mittwoch	20:00 - 22:00	TH Gymnasium unten
Herren II aktiv	Freitag	18:00 - 20:00	TH Gymnasium unten
Herren I aktiv	Freitag	20:00 - 22:00	TH Gymnasium unten
Volleyball Kids	Freitag	16:30 - 18:00	TH Gymnasium unten
Damen I Konditionstraining	Freitag	20:00 - 22:00	TH Gymnasium unten

**Tanzsport (Tanzsportheim, Bismarckstr. 5)** Info: Abt.-Leiter: **Herbert Benna, Tel.9297470**

TSA - Gruppe A	Montag	20:00 - 21:30	TSA - Heim
TSA - Gruppe C	Dienstag	18:00 - 20:00	TSA - Heim
SALSA Gruppe	Dienstag	19:00 - 20:00	TSA - Heim
TSA - Formation	Mittwoch	19:30 - 21:00	TSA - Heim
TSA - Gruppe B	Donnerstag	18:30 - 20:00	TSA - Heim
Discofox Eisteiger (Kurs)	Freitag	18:45 - 19:30	TSA - Heim
Discofox Fortgeschrittene (Kurs)	Freitag	19:30 - 20:15	TSA - Heim
Boogie Anfänger u. Fortgeschrittene (Kurs)	Freitag	20:15 - 21:00	TSA - Heim
TSA - Gruppe D	Sonntag	16:30 - 18:00	TSA - Heim
Standart u. Latein (Kurs)	Sonntag	18:15 - 19:15	TSA - Heim
TSA - Gruppe E	Sonntag	19:30 - 21:00	TSA - Heim

**Sport-Aerobic/Intouch-Team** Info Fabienne Artenoglu Tel.8917900

Jugend und Erwachsene	Montag	18:00 - 20:00	Maxim.-Klinik, Scheidegg
Jugend und Erwachsene	Freitag	17:30 - 19:00	TSZ-Halle 2