



Hallennutzungsplan

Turnverein Börnig - Sodingen 1889 / 90 e. V.

Castroper Str. 184 (Sportzentrum Falkschule), 44627 Herne

Tel.: 02323 - 33244 - Geschäftszeit: Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr



Sporthalle	Tag	Sportart	Uhrzeit	Altersstufe	Übungsleiter	Telefon	
Castroper Straße	Dienstag	allgemeiner Ballsport	16.00 - 17.30	Jungen 5 - 7 Jahre	Marco Dettmar	01775382027	
		allgemeiner Ballsport	17.30 - 19.30	Jungen 7 - 9 Jahre	Marco Dettmar	01775382027	
		Leistungsturnen/Fortgeschr.	17.00 - 20.00	Mädchen	Mareike Wicher	01788084021	
		Gerätturnen o. Wettkampf	16.30 - 18.30	Mädchen ab 5 - 7 Jahre	Tina Mahlinger	39461	
		Rhythm. Sportgymnastik	18.30 - 20.00	Mädchen ab Jahre	Lisa Schelbert	1376909	
	Breitensport	19.00 - 21.00	Männer ab 50 Jahre	Marc Pflug	55480		
	Donnerstag	Gerätturnen o. Wettkampf	18.00 - 20.00	Mädchen ab 8 Jahre	Tina Mahlinger	39461	
		Freitag	allgemeiner Ballsport	16.30 - 18.00	Jungen ab 10 Jahre	Marco Dettmar	01775382027
			Leistungsturnen/Fortgeschr.	18.00 - 20.00	Mädchen ab 6 Jahre	Mareike Wicher	01788084021
			Rhythm. Sportgymnastik	16.30 - 18.00	Mädchen ab 6 Jahre	Lisa Schelbert	1376909
Rhythm. Sportgymnastik			18.00 - 20.00	Mädchen ab 10 Jahre	Lisa Schelbert	1376909	
Vellwigschule			Montag	Kleinkinderturnen	16.00 - 17.30	Mäd / Jung 3-6 Jahre	Tina Mahlinger
	Mittwoch	Kleinkinderturnen (voll belegt)	16.30 - 18.00	Mäd / Jung 3-6 Jahre	Tina Mahlinger	39461	
	Dienstag	Gesund und Aktiv im Alter	19.00 - 20.00	Erwachsene	Annegret Tomczak	32025	
	Donnerstag	Eltern und Kind (voll belegt)	16.30 - 18.00	Kinder bis 3 Jahre	Katharina Recksick	2072515	
		Wellness u. Gesundheit	20.00 - 22.00	Frauen, ca. 25 - 60 J.	Annegret Tomczak	32025	
GS Flottmannhalle	Montag	Badminton	20.00 - 22.00	Männer/Frauen	Andreas Mielke	63340	
Börsinghauser Str.	Montag	Kid's Dance	17.30 - 18.30	Mädchen 7-9 Jahre	Mareike Wicher	01788084021	
		Futsal f. Jungen	18.30 - 19.30	Jung ca. 10 Jahre	Jan Lankeit	390767	
		Dance 4 Teen's	19.30 - 20.30	Mädchen ab 10 Jahre	Mareike Wicher	01788084021	
	Dienstag	Body-Power	19.30 - 21.00	Frauen	Corinna Tomczak	1379524	
		Eltern/Kind	16:15 - 17:45	Kinder bis 3 Jahre	Anna Majchrzak	01633506384	
	Mittwoch	Ringern u. Raufen f. Jungen	16.30 - 18.00	Jungen 6 - 8 Jahre	Marco Dettmar	01775382027	
	Freitag	Eltern und Kind (voll belegt)	15.30 - 17.00	Kinder bis 3 Jahre	Daniela Facius	02368/899354	
Max-Wiethoff-Straße	Montag	Eltern und Kind (voll belegt)	16.30 - 18.00	Kinder bis 3 Jahre	Claudia Hake	2296033	
		Sport für und mit Älteren	18.00 - 20.00	Frauen ab ca. 50 Jahre	Irmgard Deppe	0234/850064	
		Sport für und mit Älteren	20.00 - 22.00	Frauen ab ca. 50 Jahre	Irmgard Deppe	0234/850064	
	Dienstag	Breitensport/Turnen Kinder	17.00 - 18.15	Mäd / Jung 6 - 9 Jahre	Inga Friedrichs	017680273144	
		Breitensport/Turnen Kinder	18.00 - 19.15	Mäd / Jung ab 10 Jahre	Inga Friedrichs	017680273144	
		Aerobic	19.15 - 20.45	Frauen ab 18 Jahre	Elke König	460342	
		Hobby - Fußball	20.45 - 22.00	Männer	Dirk Janzen	148642	
		Mittwoch	Stuhlgymnastik	16.00 - 17.30	Frauen + Männer	Hildegard Kielholz	30826
			Sport für und mit Älteren	17.30 - 19.00	Män / Frau ab 60 Jahre	Margarete Steinbach	02305/62163
			Stepaerobic Anfänger	19.00 - 20.00	Frauen	Tanja Senczek	957432
			Rhythm. Sportgymnastik	20.00 - 22.00	ab 16 Jahre	Lisa Schelbert	1376909
			Donnerstag	Kleinkinderturnen	16.30 - 18.00	Mäd / Jung 3-6 Jahre	Julie Repons
	!!!neues Angebot!!!		Stepaerobic / Bodystyling	18.30 - 19.30	Frauen	Tanja Senczek	957432
			LaZu	19.30 - 21:15	Frauen	Franziska Hoeldtke	01738009428
			Freitag	Wirbelsäulengymnastik KBBT	17.00 - 18.15	Er + Sie	Annegret Tomczak
		Wirbelsäulengymnastik KBBT	18.15 - 19.30	Er + Sie	Annegret Tomczak	32025	
		Freizeith. Gysenberg	Montag	Nordic-Walking	16.30	Jedermann	Elke König
Donnerstag	Nordic-Walking		16.30	Jedermann	Elke König	460342	
Haus Galland	Montag	Nordic-Walking	9.00	Jedermann	Jürgen Czwikla	35500	
Akademie Mont-Cenis	Mittwoch	Nordic-Walking	18.00	Jedermann/Akademie	Karin Czwikla	35500	
TBS-Geschäftsstelle	Montag	REHA - Sport	9.30 - 10.15	mit ärztl. Verord. o. Zehnerk	Margarete Steinbach	02305/62163	
	Dienstag	REHA - Sport	17.00 - 17.45	mit ärztlicher Verordnung	Annegret Tomczak	32025	
Kurs	Mittwoch	REHA - Sport	10.00 - 10.45	oder mit Zehnerkarte	Margarete Steinbach	02305/62163	
		Becken Boden Training	11.00 - 12.00	Frauen	Margarete Steinbach	02305/62163	
	Donnerstag	REHA - Sport	16.30 - 17.15	mit ärztl. Verord.o. Zehnerk	Annegret Tomczak	32025	
	Freitag	Wirbelsäulengymnastik KBBT	9.45 - 11.00	Frauen + Männer	Annegret Tomczak	32025	
		Wirbelsäulengymnastik KBBT	11.00 - 12.15	Frauen + Männer	Annegret Tomczak	32025	
	neuer Kurs	Donnerstag	Yoga-Fitness Einsteiger	18.00 - 19.30	Frauen + Männer	Randy Haarmann	01629014069
			Yoga-Fitness	20.00 - 21.30	Frauen + Männer	Randy Haarmann	01629014069
Treffpunkt	Montag	Mütter Babys Kinderwagen	10.00	Frauen + Babys	Kerstin Tischler	01634945107	
Aldiparkplatz am Stadtgarten	Mittwoch	Mütter Babys Kinderwagen	10.00	Frauen + Babys	Kerstin Tischler	01634945107	
Janosch-Schule	Freitag	MüBaKi	10.00	Frauen + Babys	Kerstin Tischler	01634945107	
	Dienstag	Yoga-Fitness	20.00 - 21.30	Frauen + Männer	Randy Haarmann	01629014069	

Wandern beim TBS: Mehrmals im Jahr finden verschiedene Wanderungen in Herne und Umgebung statt.

Mehr Infos von Irmgard Deppe, Tel.:0234/850064

geselliger Vereinsabend: Jeden zweiten Freitag im Monat in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle ab 19:00 Uhr

Monatsbeiträge ab 01.01.2018: Kinder/Jug/Azubis 7,00€; Erw 8,00€; Erw. u. Kind 8,00€; Familie 18€