



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



Sportart	Sporthalle	Tag	Uhrzeit	Altersstufe	Übungsleiter	Telefon		
allgemeiner Ballsport	Castroper Straße	Dienstag	16.00 - 17.30	Jungen 5 - 7 Jahre	Marco Dettmar	0177-5382027		
allgemeiner Ballsport			17.30 - 19.30	Jungen 7 - 9 Jahre	Marco Dettmar	0177-5382027		
Gerätturnen			17.00 - 20.00	Mädchen	Mareike Wicher	0178-8084021		
Gerätturnen o. Wettkampf		Vellwigschule	Montag	16.30 - 18.00	Mädchen ab 5 - 7 Jahre	Tina Mahlinger	02323-39461	
Geräteturnen für Student*innen				20.00 - 22.00	Student*innen	Julie Repons	02323-1725628	
Rhythm. Sportgymnastik				18.00 - 19.30	Mädchen ab 10 Jahre	Hannah Schöpfer	0157-85720743	
Breitensport				19.00 - 21.00	Männer ab 50 Jahre	Marc Pflug	02323-55480	
Gerätturnen o. Wettkampf				Donnerstag	17.30 - 20.00	Mädchen ab 8 Jahre	Tina Mahlinger	02323-39461
allgemeiner Ballsport				Freitag	16.30 - 18.00	Jungen ab 10 Jahre	Marco Dettmar	0177-5382027
Gerätturnen	Kolibri-Schule	Montag	18.00 - 20.00	Mädchen	Mareike Wicher	0178-8084021		
Rhythm. Sportgymnastik			16.30 - 18.00	Mädchen ab 10 Jahre	Lisa Schelbert	02323-1376909		
Rhythm. Sportgymnastik			16.30 - 18.00	Mädchen 6 - 9 Jahre	Caroline Afken	0172-4191540		
Shooting Stars RSG			18.00 - 20.00	Mädchen ab 14 Jahre	Lisa Schelbert	02323-1376909		
Kleinkindturnen			Mittwoch	16.30 - 18.00	Mäd / Jung 3-6 Jahre	Tina Mahlinger	02323-39461	
Kleinkindturnen			Dienstag	19.00 - 20.00	Erwachsene	Annegret Tomczak	02323-32025	
Gesund und Aktiv im Alter			Donnerstag	16.30 - 18.00	Kinder bis 3 Jahre	Katharina Recksick	02323-2072515	
Eltern und Kind			19.30 - 21.00	Frauen, ca. 25 - 60 J.	Annegret Tomczak	02323-32025		
Wellness und Gesundheit			Börsinghauser Str.	Montag	20.00 - 22.00	Männer/Frauen	Andreas Mielke	02323-63340
Badminton					17.30 - 18.30	Mädchen 4-6 Jahre	Jessica Mahlinger	02323-1374314
Happy Feetz	18.30 - 19.30	Kinder und Jugendliche			Jan Lankeit	02323-390767		
Futsal	Dienstag	16:15 - 17:45			Kinder bis 3 Jahre	Anna Majchrzak	0163-3506384	
Eltern und Kind	19.30 - 21.00	Frauen			Corinna Tomczak	02323-1379524		
Body-Power	Mittwoch	16.30 - 18.00			Jungen 5 - 8 Jahre	Marco Dettmar	0177-5382027	
Ringen u. Raufen f. Jungen	Freitag	15.30 - 17.00			Kinder bis 3 Jahre	Daniela Facius	02368-899354	
Eltern und Kind	Max-Wiethoff-Straße	Montag			16.30 - 18.00	Kinder bis 3 Jahre	Claudia Hake	02323-2296033
Sport für und mit Älteren	18.00 - 19.30	Frauen ab ca. 50 Jahre			Irmgard Deppe	0234-850064		
Sport für und mit Älteren	19.30 - 21.00	Frauen ab ca. 50 Jahre			Irmgard Deppe	0234-850064		
Breitensport/Turnen Kinder	Dienstag	17.00 - 18.15			Mäd / Jung 6 -9 Jahre	Inga Friedrichs	0176-80273144	
Breitensport/Turnen Kinder	18.15 - 19.15	Mäd / Jung ab 10 Jahre	Inga Friedrichs	0176-80273144				
Aerobic	19.00 - 20.00	Frauen ab 18 Jahre	Elke König	02323-460342				
Hobby - Fußball	20.45 - 22.00	Männer	Dirk Janzen	0177-6617010				
Stuhlgymnastik	Mittwoch	16.00 - 17.30	Frauen + Männer	Hildegard Kielholz	02323-30826			
Sport für und mit Älteren	17.30 - 19.00	Frauen + Männer ab 60 Jahre	Ruth Martins	0160-96795285				
Stepaerobic Anfänger	19.00 - 20.00	Frauen	Tanja Senczek	02323-957432				
Trommelwirbel	20.00 - 21.30	Jedermann	Kerstin Tischler	0163-4945107				
Kleinkindturnen	Donnerstag	16.30 - 18.00	Mäd / Jung 3-6 Jahre	Julie Repons	02323-961681			
Stepaerobic / Bodystyling	18.30 - 19.30	Frauen	Tanja Senczek	02323-957432				
LaZu	19.30 - 21.15	Frauen	Franziska Hoeldtke	0173-8009428				
Wirbelsäulengymnastik KBBT	Freitag	17.00 - 18.15	Frauen + Männer	Annegret Tomczak	02323-32025			
Wirbelsäulengymnastik KBBT	18.15 - 19.30	Frauen + Männer	Annegret Tomczak	02323-32025				
Nordic-Walking	Freizeith. Gysenberg	Montag	16.30	Jedermann	Elke König	02323-460342		
Nordic-Walking	Donnerstag	16.30	Jedermann	Elke König	02323-460342			
Nordic-Walking	Haus Galland	Montag	9.00	Jedermann	Jürgen Czwikla	02323-35500		
Nordic-Walking	Akademie Mont-Cenis	Mittwoch	18.00	Jedermann/Akademie	Karin Czwikla	02323-35500		
Tabata	Jürgenshof	Montag	20:00	Jedermann	Kerstin Tischler	0163-4945107		
Trendsport(Hula Hoop / LaGYM)	neu	Donnerstag	20.00 - 21.30	Jedermann	Kerstin Tischler	0163-4945107		
REHA - Sport	Sportzentrum Falkschule	Montag	9.30 - 10.15	mit ärztl. Verord. o. Zehnerk	Ruth Martins	0160-96795285		
Pilates	neuer Kurs	19.30 - 21.00	Jedermann	Corinna Tomczak	02323-1379524			
REHA - Sport	Dienstag	17.00 - 17.45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerk	Annegret Tomczak	02323-32025			
Yoga-Fitness	Dienstag	20.00 - 21.30	Frauen + Männer	Randy Haarmann	0157-88953589			
REHA - Sport	Mittwoch	10.00 - 10.45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerk	Ruth Martins	0160-96795285			
Becken Boden Training	Kurs	11.00 - 12.00	Frauen	Ruth Martins	0160-96795285			
REHA - Sport	Donnerstag	16.30 - 17.15	mit ärztl. Verord.o. Zehnerk	Annegret Tomczak	02323-32025			
Boule	18.00	Senior*innen	Werner Klein	02323-1379467				
Wirbelsäulengymnastik KBBT	Freitag	9.45 - 11.00	Frauen + Männer	Annegret Tomczak	02323-32025			
Wirbelsäulengymnastik KBBT	11.00 - 12.15	Frauen + Männer	Annegret Tomczak	02323-32025				
Yoga-Fitness Einsteiger	Kurs	Donnerstag	18.00 - 19.30	Frauen + Männer	Randy Haarmann	0157-88953589		
Yoga-Fitness	Kurs	20.00 - 21.30	Frauen + Männer	Randy Haarmann	0157-88953589			
MüBaKi	Treffpunkt	Montag	10.00	Frauen + Babys	Kerstin Tischler	0163-4945107		
Mütter Babys Kinderwagen	Aldiparkplatz am	Mittwoch	10.00	Frauen + Babys	Kerstin Tischler	0163-4945107		
MüBaKi ohne Kind	Stadtgarten	Freitag	10.00	Frauen	Kerstin Tischler	0163-4945107		

Radeln beim TBS: Mehrmals im Jahr finden verschiedene schwere Radtouren in Herne und Umgebung statt.
 Mehr Infos von Frank Mahlinger, Tel.:02323-39461

Monatsbeiträge ab 01.01.2017: Kinder/Jug/Azubis 7,00€; Erw 8,00€; Erw. u. Kind(bis 3 Jahre) 8,00€; Familie 18€
 Kursgebühren entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Flyer