

## Fußballtraining Sportplatz / Halle Bergsegen

### Senioren

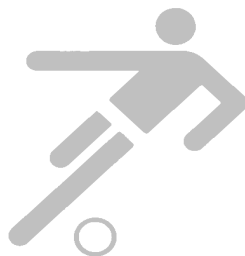
Di + Do	19:00 - 21:00	I. Mannschaft	Th. Göbel
Mi + Fr	19:00 - 21:00	II. Mannschaft	M. Naaf
Mi	19:00 - 21:00	III. Mannschaft	zur Zeit nicht
Do	19:00 - 21:00	Fußball "AH"	L. Bonitz

### Jugend

Mo - Sa	A - Jugend bis Bambini	Sportplatz Bergsegen Sportplatz Venauen
---------	------------------------	--

Auskunft zur den Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften  
auf unserer Homepage: [www.tvhoffnungsthal.de](http://www.tvhoffnungsthal.de)

Telefon: 02205 / 919769, dienstags in der Zeit von 17.00 - 20.00 Uhr  
E-mail: [tvhjugend@web.de](mailto:tvhjugend@web.de)



## Auf einen Blick

Sommer 09

### Turnen

- Eltern/Kind Turnen	Di/Do	Turnhalle Bergsegen
- Gerättturnen	Fr/Sa	Turnhalle Bergsegen
- Kinderturnen	Di/Mi/Do/Fr	Turnhalle Bergsegen
	Fr	neue Dreifachhalle Rösrath

### Kunstturnen

- Wettkampftraining	Mo-Sa	Olympia-Stützpunkt B.Gl.
---------------------	-------	--------------------------

### Gymnastik

- Damen	Mo/Di/Do/Fr	Turnhalle Bergsegen
- für die Wirbelsäule	Mi	Turnhalle Bergsegen
- Gymnastik Senioren	Di/Do/Fr	Turnhalle Bergsegen

### Kondition

- Konditionstraining	Mi	Turnhalle Bergsegen
- Ausdauerschulung	Mo	Sporthalle Venauen
- Laufen	Mo	Sporthalle Venauen

### Tanz

- Jazz-Dance	Di	Turnhalle Bergsegen
- Kindertanz ab 7 Jahre	Mi	Jugendheim Bergsegen
- Seniorentanz	Mo/Do	Jugendheim Bergsegen
- Internat. Folklore	Do	Jugendheim Bergsegen
- Square dance	Do	Jugendheim Bergsegen

### Ballsportarten

- Basketball	Mo/Do/Fr	neue Dreifachhalle Rösrath
	Mo-Fr	Sporthalle Venauen
- Faustball	Di/Mi	neue Dreifachhalle Rösrath
	Fr	alte Dreifachhalle Rösrath
<u>Sommertraining</u>	Mi/Fr	Rasenplatz Venauen o. Bergsegen
- Fußball	Mo - Fr	Sportplatz Bergsegen
	Sa	Turnhalle Bergsegen
- Volleyball	Di/Fr	Turnhalle Bergsegen
	Mi	neue Dreifachhalle Rösrath

## Angebote Teil 2

Badminton	Mi/Fr	neue Dreifachhalle Rösr.
Fechten	Di/Do	neue Dreifachhalle Rösr.
Judo	Mo/Do/Fr	Körperbeh. Schule Rösr.
Selbstverteidigung	Mo/Do	Körperbeh. Schule Rösr.
Leichtathletik	Mi/Fr	Sportplatz Maisfeld Rösr. Sporthalle Venauen

## Sondertraining

Sportabzeichen	Mi	(Mai-Okt.)	Sportplatz Bergsegen
Fünfkampftaining	Mi	(April-Sept.)	Sportplatz Bergsegen Schützenhaus Rösr.

## Wechselnde Kursangebote / Ferienprogramme (auch für Nicht-Mitglieder)

Gesund und Fit	Di	Prädikat Pluspunkt Gesundheit
Pilates	Mi	
Rücken und Becken Fit	Do	Prädikat Pluspunkt Gesundheit
Aerobic / Step-Aerobic	Di	und in den Ferien

## Tanzen

### Jazz-Dance

Di	18.15-19.15	ab 11 J.	Nattrodt	Sporthalle Bergs.
Di	19.15-20.15	Fortgeschrittene	Nattrodt	Sporthalle Bergs.

### Kindertanz ab 7 Jahre

Mi	16:45 - 17:45	ab 7 J.	V. Romeike	Jugendheim Bergs.
----	---------------	---------	------------	-------------------

## Tanzen für Senioren

Mo	17:30 - 19:00	Senioren	H. Wittig	Jugendheim Bergs.
Do	18:00 - 19:30	Senioren	H. Wittig	Jugendheim Bergs.

## Internationale Folklore / Square-Dance

Do	19:45 - 21:15	Folklore/Square-D.	H. Wittig	Jugendheim Bergs.
----	---------------	--------------------	-----------	-------------------

## Fechten

Di 17:00 - 18:00	Anfänger	Semenyuk/Wiifskirchen	neue Dreifachh. Rösr.
18:00 - 19:30	Schüler + B.Jug.	Semenyuk/Wiifskirchen	neue Dreifachh. Rösr.
19:30 - 21:00	Erwachsene	W. Ilin / R. Donke	neue Dreifachh. Rösr.
Do 18:00 - 19:30	Schüler + B.Jug.	Semenyuk/Wiifskirchen	neue Dreifachh. Rösr.
19:30 - 21:00	Erwachsene	W. Ilin / R. Donke	neue Dreifachh. Rösr.
Fr 19:30 - 21:00	Wettkampfr.		alte Dreifachh. Rösrath

## Badminton

Mi 17:00 - 18:30	7 bis 13 Jahre	S. Göhde	neue Dreifachh. Rösr.
18:30 - 20:00	14 bis 17 Jahre	S. Göhde	neue Dreifachh. Rösr.
20:00 - 22:00	Erwachsene	S. Göhde	neue Dreifachh. Rösr.
Fr 17:00 - 18:30	Kinder bis 13 J.	K. Gummersbach	neue Dreifachh. Rösr.
18:30 - 20:00	Jugendl. ab 13 J.	K. Gummersbach	neue Dreifachh. Rösr.

## Faustball (Winter-/Hallensaison)

Di 20:00 - 22:00	Herren	D. Schallenberg	neue Dreifachh. Rösr.
Fr 19:30 - 22:00	Herren	D. Schallenberg	neue Dreifachh. Rösr.
Mi 17:00 - 18:45	Jugend	K.-J. Gläser	neue Dreifachh. Rösr.
Fr 17:30 - 19:30	Jugend	K.-J. Gläser	alte Dreifachh. Rösr.

## Faustball (Sommer-/Feldsaison)

Fr 18:00 - 20:00	Herren	D. Schallenberg	Rasenplatz Bergsegen
Mi 17:30 - 19:00	Jugend	K.-J. Gläser	Rasenplatz Bergsegen

## Volleyball

Die 20:30-22:00	Volleyball	T. Jaeschke	Sporthalle Bergsegen
Mi 18:45 - 20:15	Hobby-Mixed	H. Biesner	neue Dreifachh. Rösr.
20:15 - 22:00	Hobby-Mixed	H. Biesner	neue Dreifachh. Rösr.
Fr 20:30 - 22:30	Volleyball	T. Jaeschke	Sporthalle Bergsegen



## Basketball

Mo	16:00-18:00	U12	Rennefeld/Buchmann	Sporthalle Venauen
Mo	18:00-20:00	U14	Gilberto Picaretta	Sporthalle Venauen
Mo	17:30-19:30	U16	Sonnenschein/Schindler	Neue Dreifachturnhalle
Mo	18:00-20:00	U18	Sonnenschein/Schindler	Neue Dreifachturnhalle
Mo	18:30-20:00	U18w/U20w/Damen	M. Krein	Neue Dreifachturnhalle
Mo	20:00-21:30	Herren 3	Marc Busch	Neue Dreifachturnhalle
Mo	20:00-22:00	Herren 1	Michael Koepke	Neue Dreifachturnhalle
Di	18:00-20:00	U20	Schindler, Rau, Batzer	Sporthalle Venauen
Di	20:00-22:00	Herren 2	Björn Batzer	Sporthalle Venauen
Mi	16:00-18:00	U10	Mina Samari	Sporthalle Venauen
Mi	18:00-20:00	U18	Matthias Sonnenschein	Sporthalle Venauen
Do	17:00-19:30	U14	Gilberto Picaretta	Neue Dreifachturnhalle
Do	19:30-20:30	U16/U18 Individual	Matthias Sonnenschein	Neue Dreifachturnhalle
Do	20:30-22:00	Herren 3	Marc Busch	Neue Dreifachturnhalle
Do	19:00-20:00	Damen	Marcel Krein	Sporthalle Venauen
Do	20:00-22:00	Herren 2	Björn Batzer	Sporthalle Venauen
Fr	15:00-16:00	U12	Rennefeld/Buchmann	Sporthalle Venauen
Fr	19:00-20:00	U10	Mina Samari	Sporthalle Venauen
Fr	18:30-20:00	U16	Sonnenschein/Schindler	Neue Dreifachturnhalle
Fr	20:00-22:00	Herren 1	Michael Koepke	Neue Dreifachturnhalle

Kurzfristige Änderungen in der laufenden Saison bitten wir zu entschuldigen

Aktuelle Trainingszeiten auf unserer Homepage "www.tvhoffnungsthal.de" - Basketball

## Kunstturnen

Mo - Fr	14:30 - 19:30	Olympia-Stützpunkt	Bergisch Gladbach
Sa	09:00 - 16:00	Olympia-Stützpunkt	Bergisch Gladbach
Trainer: U. Koch / E.D. Koch			

Fr 15:30 - 17:45 B. Fehrenschild Sporthalle Bergsegen

## Sondertraining

Mi	17:00	Sportabzeichen	Sportplatz Bergsegen
	17:00 - 19:00	Fünfkampftraining	Schützenhaus Rösrath

## Gymnastik

Mo	09:15 - 10:15	Damen	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
Di	09:15 - 10:15	Damen	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
Do	20:00 - 22:00	Damen	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
Fr	09:15 - 10:15	Damen	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
	19:00 - 20:30	Damen	U. Liesendahl-Blank	Sporthalle Bergsegen
Di	08:15-09:15	Senioren D/H	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
Do	09:15 - 10:15	Senioren D/H	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
Fr	17:45 - 18:45	Senioren D/H	G. Ruhнау	Sporthalle Bergsegen

## Gymnastik für die Wirbelsäule

Mi	17.00 - 18.00	Damen	P. Brochhagen	Sporthalle Bergsegen
	18.00 - 19.00	f. Berufstätige D/H	P. Brochhagen	Sporthalle Bergsegen

## Konditionstraining

Mi	19.00 - 20.00	Damen/Herren	M. Behr	Sporthalle Bergsegen
	20.15 - 21.45	Damen/Herren	M. Behr	Sporthalle Bergsegen

## Kondition- und Ausdauerschulung

Mo	19:00 - 20:00	Lauftraining/Stretching	N. Olbrich	Sporthalle Venauen
	20:00 - 21:00	Ausdauerschulung	N. Olbrich	Sporthalle Venauen

## Leichtathletik

Mi	15:00-16:30	Kinder 8 - 9 Jahre		Sporthalle/Platz Venauen
Fr	16:00 - 17:30	Kinder 10 - 12 Jahre	F. Neumann	Sporthalle/Platz Venauen
	17:30 - 19:00	Kinder 12 - 15 Jahre	F. Neumann	Sporthalle/Platz Venauen

### Eltern-Kind-Turnen

#### **für Kinder ab 1,5 Jahre**

Di	15:15 - 16:15	zur Zeit nicht	Sporthalle Bergsegen
Mi	10:15 - 11:15	V. Stepanek	Sporthalle Bergsegen
Sa	09:00 - 10:00	zur Zeit nicht	Sporthalle Bergsegen

#### **für Kinder ab 2,5 Jahre**

Mi	09:15 - 10:15	V. Stepanek	Sporthalle Bergsegen
Do	15:00 - 16:00	B. Wischke	Sporthalle Bergsegen

### Kinderturnen

#### **für Kinder ab 3 Jahre**

Di	14:15 - 15:15	zur Zeit nicht	Sporthalle Bergsegen
Mi	15:00 - 16:00	Fr. Breck	Sporthalle Bergsegen
	16:00 - 17:00	Fr. Breck	Sporthalle Bergsegen

#### **für Kinder von 4 - 7 Jahre**

Fr	14:30 - 15:30	B. Fehrenschild	Sporthalle Bergsegen
----	---------------	-----------------	----------------------

#### **für Kinder ab 5 Jahre**

Di	16:15 - 17:15	U. Liesendahl-Blank	Sporthalle Bergsegen
Do	16:00 - 17:00	B. Wischke	Sporthalle Bergsegen

#### **für Kinder ab 6 Jahre**

Di	17:15 - 18:15	U. Liesendahl-Blank	Sporthalle Bergsegen
----	---------------	---------------------	----------------------

#### **für Kinder ab 7 Jahre**

Fr	16:15 - 17:15	Wischke	neue Dreifachhalle Rösr.
----	---------------	---------	--------------------------

#### **für Kinder ab 9 Jahre**

Fr	17:15 - 18:15	Wischke	neue Dreifachhalle Rösr.
----	---------------	---------	--------------------------

### Geräteturnen für Jungen und Mädchen

#### **für Kinder ab 5 Jahre**

Sa	10:00 - 11:00	B. Fehrenschild	Sporthalle Bergsegen
----	---------------	-----------------	----------------------

#### **für Kinder ab 7 Jahre**

Sa	11:00 - 12:00	B. Fehrenschild	Sporthalle Bergsegen
----	---------------	-----------------	----------------------

### Judo

Mo	16:30 - 18:00	Anfänger 5 - 7 Jahre	E. Steinke	s.u.
	18:00 - 19:30	Talenttraining U14	M. Steinke	s.u.
	19:30 - 21:00	Erwachsene U17	W. Steinke	s.u.

Do	16:30 - 18:00	Anfänger 5 - 7 Jahre	E. Steinke	s.u.
	18:00 - 19:30	Anfänger ab 10 Jahre	S. Steinke	s.u.
	18:00 - 19:30	Fortgeschrittene U14+17	W. Steinke	s.u.

Fr	16:30 - 18:00	Anfänger 5 - 7 Jahre	S. Steinke	s.u.
	18:00 - 19:30	Anfänger ab 10 Jahre	E. u. W. Steinke	s.u.
	18:00 - 19:30	Fortgeschr. / Erwachsene	G. Hilden	s.u.

### Selbstverteidigung

Mo	18:00 - 19:30	Kinder ab 6 Jahre	G. Hövel	s.u.
	19:30 - 20:45	Erwachsene	G. Hövel	s.u.

Do	17:30 - 19:00	Kinder ab 6 Jahre	G. Hövel	s.u.
	19:00 - 20:45	Kampftraining	G. Hövel	s.u.

\* alle Trainingseinheiten in der Schule für Körperbehinderte

