

Trainingsplan der TuS-Abteilungen



Turnen Informationen: Abt. Leiterin Katrin Richters, Tel.: 89 51 29

Eltern + Kind	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr	Sporthalle
Kinder 2-5 Jahre	Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr	Sporthalle
Kinder 6-8 Jahre	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle
Kids in Motion 9-12 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Gymnastik Frauen	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Gymnastik Frauen	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymn. u. Fitness	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymn. u. Step	Donnerstag	20.30 - 21.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Er u. Sie	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Wirbelsäulengymnastik	Freitag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle/Gymnastikraum
Wandergruppe / Sonntag nach Wanderplan, Auskunft erteilt Wanderwart Ekkehard Krause, Tel. 76 18 67			

Lauffreife Informationen: Abt. Leiter Thomas Klostermann, Tel. 76 21 37

Lauffreife u. Walking	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	ab Sporthalle
Sportabzeichen-Abnahme	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz (Mai bis Okt.)

Volleyball Informationen: Abt. Leiterin Britta Koerner, Tel. 05221 / 97 26 56

Weibl. Jgd. D	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle
Weibl. Jugend B	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle
Männl. Jugend C	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle
Damen I	Mittwoch	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Damen II	Mittwoch	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Damen III u. weibl. Jgd. A	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle
Herren I u. II	Freitag	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Herren III	Montag	17.00 - 18.45 Uhr	Sporthalle
Hobbies	Mittwoch	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle

Weitere Übungsstunden der Gruppen sind bei den Trainern zu erfragen.

Änderungen sind möglich, dazu wird auf www.tusbrake-volleyball.de verwiesen.

Tischtennis Informationen: Abt. Leiter Andreas Bösel, Tel. 76 17 42

Schüler, Jugend	Di., Mi., Fr.	17.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Herren u. Damen	Di., Mi., Fr.	19.30 - 22.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße

Änderungen sind möglich, dazu wird auf www.tus-brake-tt.de verwiesen.

Sport-Therapie Informationen: Abt. Leiter Uwe Böckmann, Tel. 76 36 64

Koronar-Gruppen	Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
Herz-Kreislauf-Prävention	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
Wirbelsäulen-Gymnastik	Montag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle
Nordic-Walking	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr	ab Sporthalle

Fußball

Informationen: Abt. Leiter Hansjörg Schmidt, Tel.: 05221 / 33 867

Mini-Kicker	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Alle Trainingseinheiten sind auf dem Sportplatz.
F- Jugend 6 - 8 Jahre	Dienstag	16.15 - 17.30 Uhr	
E- Jugend 8 - 10 Jahre	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	Weitere Übungsstunden der Gruppen sind bei den Trainern zu erfragen.
D- Jugend 10 - 12 Jahre	Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	
C- Jugend 12 - 14 Jahre	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	
B- Jugend 14 - 16 Jahre	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr	
A- Jugend 17 - 18 Jahre	Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Änderungen sind möglich, dazu wird auf www.tus-brake-fussball.de verwiesen.
Senioren I und II	Di., Do.	19.30 - 21.30 Uhr	
Alltliga	Freitag	18.00 - 19.00 Uhr	
Mädchen/Juniorinnen	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	
Damen	Montag	19.15 - 20.45 Uhr	

Handball

Informationen: Abt. Leiter Frank-Michael Tiemann, Tel. 0521 / 77 12 70 (priv.) 977 15-60 (dienstl.)

Minis bis 9 Jahre	Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr	Turnhalle Milse
E-Jugend-Sonderstaffel	Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	Turnhalle Milse
E-Jgd. weibl. 8 - 10 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle
E-Jgd. männl. 8 - 10 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle
D-Jgd. weibl. 10 -12 Jahre	Montag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle
D-Jgd. männl.10 -12 Jahre	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle
C-Jgd. weibl. 12 - 14 Jahre	Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
C-Jgd. männl.12 - 14 Jahre	Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
B-Jgd. männl.14 - 16 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
A-Jgd. weibl. 17 - 18 Jahre	Mittwoch	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Damen I	Dienstag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Damen II	Mittwoch	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Herren I u. II	Di. u. Do.	20.00 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Herren III	Mittwoch	20.15 - 21.30 Uhr	Turnhalle Milse

Weitere Übungsstunden der Gruppen sind bei den Trainern zu erfragen.wiesen. Änderungen sind möglich, dazu wird auf www.tus-brake.de verwiesen sowie auf die jährlich neu herausgegebene Saisonbroschüre.

Schach

Informationen: Abt. Leiter Frank Mundhenke, Tel. 77 13 84

Herren I u. II	Dienstag	19.30 - 22.00 Uhr	Sportheim
----------------	----------	-------------------	-----------

Schwimmen

Informationen: Abt. Leiter Stefan Dopheide, Tel. 77 23 48

Anfänger	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Hallenbad Enger/Heepen
Leistungsschwimmer	Mo. u. Do.	19.00 - 21.00 Uhr	Hallenbad Enger/Heepen

Theater

Informationen: Abt. Leiterin Monika Scholz, Tel. 76 31 79

Theateraufführungen finden jährlich an den ersten November-Wochenenden statt. Die Proben dafür beginnen jeweils nach den Sommerferien. Interessierte Laienspieler/innen (ab 18 Jahren) sind herzlich eingeladen und können sich unter der o. g. Rufnummer melden.

Adressen der Sportstätten

Sporthalle: Am Bohnenkamp 15; Sportplatz: Lohrenkamp 37; Turnhalle: Spiekeroogstraße 6