ANGEBOTSÜBERSICHT

Fußball

E-Mail: fussball@tus-appen.de

Abteilungsleiterin: **Daniela Badermann** **Mobil 0151-50619473**
Jugendwart: **Sebastian Guy** **Mobil 0151-54382692**

Erwachsene:				**Trainer/Übungsleiter**
1. Herren	Di./Do.	19.30 - 21.00	SP	M. Jürgensen
1. Frauen	Di./Do.	19.30 - 21.00	SP	Kristin Hübner
1. Alte Herren Ü32	Di.	19.30 - 21.00	SP	Denis von Appen
1. Senioren	Mi.	19.30 - 21.00	SP	Marcel Müller
Kinder / Jugendliche:				
1. A-Jun. 2010	Di / Do	18:00 – 19:30	SP	Michael Runge / R. Willers
1. B-Jun. 2011	Mo./Mi./Fr.	18.00 - 19.30	SP	S. Helfenstein/Ritzrau/Kraft
1. C-Jun. 2012	Mo./Mi.	18.00 - 19.30	SP	S. Schnelle
2. C-Jun. 2013	Di./Do.	17.30 - 19.00	SP	D. Cyriaks/N. Martens
1. D-Jun. 2014/2015	Di./Do.	17.30 - 19.00	SP	H. Martens / E. Werner
1. E / 2. E-Jun. 2016	Mo./Do.	17.30 - 19.00	SP	F. Werner / L. Dreeßen
3. E-Jun. 2017/2018	Mo./Mi.	17.00 - 18.30	SP	S. Guy / S. Kordas / P. Pohl
1. F-Jun. 2019/2020	Mi.	17.00 - 18.00	SP	P. Martens / H. Koeberer
1. G-Jun. 2020/2021	Mi.	16.45 - 17.45	SP	J. Guy

Tennis

E-Mail: tennis@tus-appen.de

Abteilungsleiter: **Jan-Hendrik Hebisch** **Mobil: 0176-31651207**
Jugendwart: **Nico Martens** **Mobil: 0152-06720813**
Sportwart: **Timo Badermann** **Mobil 0176-21155802**

Trainingszeiten nach Absprache

Handball

E-Mail: handball@tus-appen.de

Abteilungsleiter: **Mario Schneider** **Mobil 0171-7838341**
Jugendwart: **Kay Maader**

Herren	Di./Do.	20.30 - 22.00	S	M. Schneider
Damen	Do.	20.30 - 22.00	S	M. Schneider
A-Jugend weiblich	Di.	20.00 - 22.00	S	M. Gripp / M. Schneider
	Do.	19.00 - 20.30	S	
B-Jugend weiblich	Mi.	18.30 - 20.00	M	M. Schneider / D. Griese
	Do.	19.00 - 20.30	S	
D-Jugend männlich	Di.	18.30 - 20.00	S	K. Maader / S. Brüsch
	Do.	17.30 - 19.00	S	
D-Jugend weiblich	Di.	18.30 - 20.00	S	K. Maader / S. Brüsch
	Do.	17.30 - 19.00	S	
E-Jugend gemischt	Di.	17.00 - 18.30	S	K. Maader / S. Brüsch
	Do.	16.00 - 17.30	S	
	Fr.	17.00 - 17.30	K	
Minis (6-8 Jahre)	Di.	16.30 - 18.00	T	K. Maader
Super Minis (4-6 Jahre)	Mi.	17.00 - 18.00	T	K. Maader

Judo

Abteilungsleiterin: **Cathrin Brohm** **E-Mail: judo@tus-appen.de**

Kinder ab 6 J /Fortgeschrittene	Mo.	17.00 - 18.30	S
	Mi.	17.00 - 18.30	S
Jugendliche/Erwachsene	Fr.	18.30 - 20.30	S

Fitness/Turnen

E-Mail: fitness@tus-appen.de

Abteilungsleiterin: **Birgit Bull**

Erwachsene:				***Trainer/Übungsleiter***
Fit in die Woche I #	Mo.	09.00 - 10.00	T	Birgit Bull
Fit in die Woche II #	Mo.	10.00 - 11.00	T	Birgit Bull
Rückengymnastik	Mo.	18.00 - 19.00	T	Birgit Bull
Bauch-Beine-Po	Mo.	19.00 - 20.00	T	Marion Bastubbe
Zumba	Mo.	20.00 - 21.00	T	Marion Bastubbe
Bodyforming.	Mi.	09.00 - 10.00	T	Silke Wagner
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	10.00 - 11.00	T	Silke Wagner
Rücken SM System	Mi.	18.00 - 19.00	T	Birgit Engelbrecht
Pilates #	Mi.	18.00 - 19.30	Sch	Birgit Bull
Puls & Power	Mi.	19.00 - 20.00	T	Inka Frischkorn
Fitness-Coaching	Mi.	20.00 - 21.00	T	Andreas Gentzel
Seniorengymnastik	Do.	09.30 - 10.30	T	Bärbel Pein
Yoga	Do.	17.00 - 18.30	T	Daniela Bandick
Fitness-Mix	Do.	19.00 - 20.00	T	Birgit Bull
Fitness-Mix Easy	Do.	20.00 - 21.00	T	Birgit Bull
Ballett für Erwachsene	Fr.	13.30 - 14.30	T	Jan Michael Vehstedt
Sportabzeichen Mai bis Okt.	Fr.	17.00 - 18.30	SP	B. Engelbrecht/J. Stahl
Kinder				
Gerätturnen / Airtrack 6-9 J.	Mo.	16.00 - 18.00	S	Birgit Engelbrecht
Gerätturnen / Airtrack ab 10 J.	Mo.	17.00 - 18.00	S	Birgit Engelbrecht
Allgemeines Kinderturnen 3-5 J.	Di.	15.00 - 16.00	S	Bärbel Pein
Allgemeines Kinderturnen ab 6 J.	Di.	16.00 - 17.00	S	Bärbel Pein
Kleinkinderturnen 2–5 Jahre	Mi.	15.30 - 17.00	T	Kristina Rose
Zumba Kids	Do.	16.00 - 17.00	T	Marion Bastubbe
Krabbel-Turnen 0-3. Geb.	Fr.	9.30 - 11.00	T	Andreas Müller
Ballett (3-4 Jahre)	Fr.	15.00 - 15.50	T	Jan Michael Vehstedt
Ballett (5-7 Jahre)	Fr.	15.50 - 16.40	T	Jan Michael Vehstedt
Ballett (8-13 Jahre)	Fr.	16.40 - 17.30	T	Jan Michael Vehstedt
Sportabzeichen Mai bis Okt.	Fr.	17.00 - 18.30	SP	B. Engelbrecht/J. Stahl

Badminton

E-Mail: badminton@tus-appen.de

Abteilungsleiter: **Andreas Zietlow**
Sportwart: **Gonne Martens**

Erwachsene	Mo. Mi. Fr.	20.00 - 22.00	S

Tischtennis

E-Mail: tischtennis@tus-appen.de

Abteilungsleiter: **Nils Heidmann**

Erwachsene	Di./Fr.	ab 19.30 (Fr. nach Absprache auch ab 18.00)	T	
Kinder / Jugendliche	Di.	18.00 - 19.30	T	T.Tischendorf

T = Turnhalle **S = Sporthalle** **C = ChezA** **SP = Sportplatz** **Sch = Schule** **K = Kaserne** **M = Moorrege** **# = nur gerade Kalenderwochen** **# = nur mit Anmeldung** **Stand November 2026**