

# Turn- und Sportverein Varrel e.V.

## ÜBUNGSPLAN 2013



... mit Kursangeboten Gesundheitssport

ZUMBA

QI GONG

HATHA YOGA

RÜCKENGYMNASTIK

WELL & FIT GYMNASTIK

# VORSTAND TuS VARREL e.V.

Seite 1

## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND TuS VARREL e.V.

### 1. VORSITZENDER

Wolfgang Kretschmer  
Eutiner Straße 37  
27751 Delmenhorst  
Del 7 20 10 · Fax 97 87 22  
0170 / 96 11 616  
Kretschmer.Delmenhorst@t-online.de

### 2. VORSITZENDER

Gottfried Böttger  
Kieler Straße 7  
27777 Ganderkesee  
Del 4 11 00 (Tel./Fax)  
gottfried.boettger@ewetel.net

### SCHATZMEISTERIN

Heidemarie Kirschke  
Gebrüder Grimm Str. 5  
28816 Stuhr  
Del 3 04 14  
rki001@t-online.de

## ERWEITERTER VORSTAND

### Schriftführerin

Irmtraut Schröder  
An der Graft 2A  
28816 Stuhr  
Del 93 71 92 / Fax 93 71 91  
frank-irmtraut-schroeder@t-online.de  
**Abteilungsleiter** (siehe unten)

### Stellv. Schriftführerin

Andrea Feindt  
Chr.-Andersen-Weg 10  
28816 Stuhr  
Del 3 90 54

### Stellv. Schatzmeister

Frank Kopka  
Pommernweg 13  
28816 Stuhr  
Del 3 09 22 (Tel.)  
Del 39 90 71 (Fax)  
f-Kopka@web.de

## EHRENVORSITZENDER

Heinz Othersen  
Paul-Keller-Weg 3  
28816 Stuhr  
Del 3 08 86

## DEUTSCH- FRANZÖSISCHER JUGEND-AUSTAUSCH

### Marina Bischoff

Böttcherstr. 32  
28816 Stuhr  
HB 25 73 700

## Abteilungsleiter, zugleich Mitglieder des erweiterten Vorstandes (ohne\*)

|                         |  |                                     |  |                                 |  |
|-------------------------|--|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|
| <b>Turnen</b>           | Anke Kretschmer<br>Bei den Graftwiesen 5<br>28816 Stuhr-Varrel<br>Del 3 90 52<br>anke.kretschmer@ewetel.net              | <b>Fußball<br/>Herren<br/>Damen</b> | Tjorben Fleckner<br>Mecklenburger Str. 3<br>28816 Stuhr-Varrel<br>Del 39 97 22<br>0177 753 78 23<br>Superfeivel@gmx.de | <b>Leichtathletik</b>           | Dieter Rippe<br>Eduard-Mörke-Str. 5<br>28816 Stuhr<br>Del 3 03 82                          |
| <b>Stellv.</b>          | Birgit Wrede<br>Fritz-Reuter-Str. 3<br>28816 Stuhr-Varrel<br>Del 3 06 51   | <b>Fußball<br/>Jugend</b>           | André Schmutte<br>Karlstr. 3<br>28816 Stuhr-Varrel<br>0174 187 24 65   | <b>Tischtennis</b>              | Reinhold Wessels<br>Joh.-Eilers-Weg 14<br>28816 Stuhr<br>Del 3 07 31<br>0163 668 04 25     |
| <b>Turnen<br/>Damen</b> | Ute Sanders *)<br>Brookdamm 1<br>28816 Stuhr<br>HB 80 49 82  | <b>Wandern</b>                      | Rudolf Bolder<br>Grüne Straße 21<br>28816 Stuhr<br>Del 33 46   | <b>Badminton</b>                | Andreas Hundt<br>Fritz-Reuter-Str. 29<br>28816 Stuhr<br>Del 36 94                          |
| <b>Judo</b>             | Harald Siegmann<br>Herm.-Allmers-Weg 4<br>28816 Stuhr<br>Del 289 10 82<br>0172 873 12 19                                 | <b>Schach</b>                       | Klaus Schröder<br>An der Lake 24<br>28816 Stuhr<br>Del 32 45   | <b>Volleyball</b><br>(kommiss.) | Rolf Niehaus *)<br>Chr.-Andersen-Weg 4<br>28816 Stuhr<br>Del 3 02 83<br>r.h.niehaus@web.de |
| <b>Tanzsport</b>        | Alfred Schuchardt<br>Zum Steller Bahnhof 14<br>28816 Stuhr- Gr. Mackenstedt<br>0 42 06 / 98 89<br>Schuchardt@t-online.de | <b>Dart</b>                         | Enno Bielefeld *)<br>Michael-Ende-Str. 9a<br>28816 Stuhr<br>Del 8 00 28 70 / Fax 12 30 275<br>0177 88 99 773           | <b>Sportkegeln</b>              | Andrea Feindt<br>Chr.-Andersen-Weg 10<br>28816 Stuhr<br>Del 3 90 54<br>andrea@feindt.de    |

**GESCHÄFTSSTELLE** Erika Kuttruf  
Paul-Keller-Weg 5  
28816 Stuhr  
Del 3 02 13

**PLATZWART /  
HAUSMEISTER  
TuS VARREL** Horst Behrens  
Varreler Feld 32  
28816 Stuhr  
HB 56 45 16

**FÖRDERVEREIN  
GUT VARREL** Frank u. Irmtraut Schröder  
An der Graft 2a  
28816 Stuhr  
Del 93 71 92

## MITGLIEDSBEITRÄGE MONATLICH

- Kinder/Jugendliche € 5,00
- Erwachsene € 9,00
- Familien € 18,00
- Zusatzbeiträge für kostenintensive Abt.
- Mindestmitgliedschaft 1 Jahr

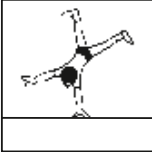



## ZUSATZBEITRÄGE (Stand Aug. 2010)


- Abt. Turnen / Kursangebote Gesundheitssport
- Abt. Tanzen / Erwachsene, Kinder
- Abt. Fußball / Herren
- Abt. Badminton
- Abt. Tanzen / ZUMBA

## HERAUSGEBER DES

### ÜBUNGSPLANES:

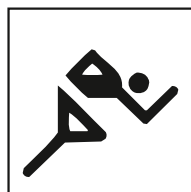
TuS VARREL e.V. / Feb. 2013  
Auflage 1.200 / Auslage bei  
öffentlichen Stellen und Instituten

| <b>TURNHALLE GRUNDSCHULE MOORDEICH</b>   |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
| HAUSMEISTER: Herr. H. Gorski 0172 57 85 271<br>0170 22 69 791<br>Sekretariat 0421 56 07 98 |  |  |   |   |   |
| ZEIT   | MONTAG   | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   |
| 15.30 - 16.30  | <br>TV Stuhl<br> | Hort Moordeich   | Hort Moordeich  | Hort Moordeich  | <b>TuS Varrel FUSSBALL 1)</b><br>U10 E2-Jugend<br>S. Hoffmann / A. Wittig |
| 16.30 - 17.30  |  | TV Stuhl   | <b>TuS Varrel / FUSSBALL</b><br>E-Mädchen 1)<br>T. Horeis / A. Wittig                         |  |   |
| 17.30 - 18.30  |  | TuS Varrel   |   |   | <b>TuS Varrel / FUSSBALL 1)</b><br>U9 F1-Jugend 1)<br>R. Niemann          |
| 18.30 - 19.30  |  | TuS Varrel Vergügnngsstd. TURNEN                         | <b>TuS Varrel 18.30 FUSSBALL 1)</b><br>Herren Ü50 (Oldies)<br>Karl Heinz Wessel / Peter Rundi | TV Stuhl  |   |
| 19.30 - 20.30  |  | <b>TuS Varrel / FUSSBALL DAMEN 1)</b><br>Tjorben Flecker | <b>20.00</b><br><b>TuS Varrel VOLLEYBALL Mixed-Gruppe</b><br>Rolf Niehaus / Guido Kaudolf     |  | TSG Seckenhausen  |
| 20.30 - 21.30  |  |  |   |   |   |

| <b>TURNHALLE LISE-MEITNER-SCHULE MOORDEICH (KGS)</b>                                      |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| HAUSMEISTER: H. Petrich, HB 56 30 66 (Schule)<br>Del 3 08 41 (privat)<br>0160 90 57 79 08 |   |   |   |  |   |
| ZEIT  | MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG   |
| 15.30-16.00   |  |   |   |  | <b>FUSSBALL 15.30</b><br>U13 D1-Jugend 1)<br>S. Behrens / Maike Klattenhoff |
| 16-17   |   | <b>LEICHTATHLETIK</b><br>Schüler 10 - 15 Jahre<br>Klaus Lange | <b>FUSSBALL 16.00</b><br>U12 D2-Jugend 1)<br>A. Heinken / P. Schumann | <b>FUSSBALL 16.15</b><br>U10 E2-Jugend 1)<br>S. Hoffmann / A. Wittig | <b>FUSSBALL 16.30</b><br>U15 C1-Jugend 1)<br>Mike Braun                     |
| 17-18   |   |   | <b>FUSSBALL 17.30</b><br>U12 D2-Jugend 1)<br>A. Heinken / P. Schumann | <b>LEICHTATHLETIK 17.15</b><br>Schüler 10 - 15 Jahre<br>Klaus Lange  |   |
| 18-19   |   | <b>FUSSBALL 18.45</b><br>U17 B1 1)<br>S. Duchek               | <b>20.00</b>  | <b>18.45</b>   | <b>BADMINTON 19.00</b><br>Jugend<br>Andreas Hundt                           |
| 19-20   |   | <b>20.00</b>  |   |  | <b>BADMINTON</b><br>Erwachsene<br>Mark Theiten                              |
| 20-21   |   |   |   |  |   |
| 21-22   |   |   |   |  |   |

1) Hallentraining Fussball, nur 01.11. - 31.03.

**SPORT-ZENTRUM MOORDEICH**  
Sportplatz Pillauer Str.



| <b>LEICHTATHLETIK</b> |   |               |   |
|-----------------------|---|---------------|---|
| ZEIT                  | DIENSTAG  | ZEIT          | DONNERSTAG  |
| 17.00 - 18.30         | Schüler A/C<br>Schülerinnen / Jugend<br>Klaus Lange | 17.00 - 18.30 | Schüler A/C<br>Schülerinnen / Jugend<br>Klaus Lange |
|                       | 1)  | 18.30-20.00   | Sportabzeichen, Dieter Rippe                        |

1) LAUFTREFF / NORDIC WALKING Montag 18.30 - 20.00, H. Rippe, Sportplatz Varrel



Homepage: [www.tus-varrel.de](http://www.tus-varrel.de) email: [info@tus-varrel.de](mailto:info@tus-varrel.de)

mit Übungsplan im PDF-Format und aktuellen Info's

Fussball: [www.varrel-fussball.de](http://www.varrel-fussball.de) · [www.tusvarrel-pfingsturnier.de](http://www.tusvarrel-pfingsturnier.de)

Schach: [www.schach-bremen.de/vereine/varrel](http://www.schach-bremen.de/vereine/varrel)

# TURNHALLE GRUNDSCHULE VARREL

HAUSMEISTER: Fr. Jung, Del 31 13 (Schule)  
HB 87 43 60 (privat)  
0170 76 11 411

## SOMMERPLAN 01.04. - 31.10.

| ZEIT        | MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG  |
|-------------|---|---|---|--|--|
| 15.00-15.30 | Belegt durch die Ganztagschule  |   |   |  |  |
| 15.30-16.00 | <b>KINDERGARTEN</b><br>Varrel<br>Fr. Meyer-Busch                                    | <b>TURNEN / SPIELE</b><br>Mädchen und Jungen<br>ab 4 Jahre, Anke Rudeck             | <b>TURNEN</b><br>Mädchen und Jungen I<br>3 - 6 Jahre, Sabine Hundt  | <b>KINDERTURNEN</b><br>Grundschulalter<br>Birgit Wrede | <b>VERFÜGUNGSTUNDE</b><br>Turnen<br>Tischtennis<br>Jugend-Fussball |
| 16.00-16.30 |   |   |   |  |  |
| 16.30-17.00 | <b>TURNEN</b><br>Eltern und Kind II<br>Anke Rudeck                                  | <b>TURNEN</b><br>Eltern und Kind III<br>Anke Rudeck                                 | <b>TURNEN</b><br>Mädchen und Jungen II<br>3 - 6 Jahre, Sabine Hundt | <b>TURNEN</b><br>Eltern und Kind I<br>Birgit Wrede     |  |
| 17.00-17.30 |   |   |   |  |  |
| 17.30-18.00 | <b>LEICHTATHLETIK</b><br>Mädchen und Jungen<br>6 - 9 Jahre / Monca Köhnke           | <b>JUGEND-FUSSBALL</b><br>s. Winterplan   | <b>JUGEND-FUSSBALL</b><br>s. Winterplan                             | <b>KINDERTURNEN</b><br>ab 3. Klasse<br>Birgit Wrede    | <b>TISCHTENNIS</b><br>Jugend<br>Michael Rautenberg                 |
| 18.00-18.30 |   | <b>60+ SENIOREN I</b><br>Damen und Herren<br>Dr. Ulrike Janssen-Bienholt            | <b>TISCHTENNIS</b><br>Einzel-Training<br>D. Funke                   |  |  |
| 18.30-19.00 |   |   |   |  |  |
| 19.00-19.30 | <b>60+ SENIOREN II</b><br>Damen und Herren<br>Dr. Ulrike Janssen-Bienholt           | <b>TISCHTENNIS</b><br>Wettkampfmannschaften<br>Damen und Herren<br>Reinhold Wessels | <b>VOLLEYBALL</b><br>Herren Jedermann<br>Rolf Niehaus               |  |  |
| 19.30-20.00 |   |   |   | <b>POWER-GYMN.</b><br>Damen<br>Ute Sanders             |  |
| 20.00-20.30 | <b>JEDERMANN-SPORT</b> 20.15<br>Damen und Herren<br>Ute Sanders<br>Hobby-Volleyball |   |   |  |  |
| 20.30-21.00 |   | <b>FUSSBALL</b><br>Hobbykicker Tus Varrel<br>F. Winneguth                           |   |  |  |
| 21.00-21.30 |   |   |   |  |  |
| 21.30-22.00 |   |   |   |  |  |

## WINTERPLAN 01.11. - 31.03.

| ZEIT        | MONTAG  | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG  |
|-------------|---|--|---|--|--|
| 15.00-15.30 | Belegt durch die Ganztagschule  |  |   |  |  |
| 15.30-16.00 | <b>KINDERGARTEN</b><br>Varrel<br>Fr. Meyer-Busch                                    | <b>TURNEN / SPIELE</b><br>Mädchen und Jungen<br>ab 4 Jahre, Anke Rudeck              | <b>TURNEN</b><br>Mädchen und Jungen I<br>3 - 6 Jahre, Sabine Hundt  | <b>KINDERTURNEN</b><br>Grundschulalter<br>Birgit Wrede | <b>VERFÜGUNGSTUNDE</b><br>Turnen<br>Tischtennis<br>Jugend-Fussball |
| 16.00-16.30 |   |  |   |  |  |
| 16.30-17.00 | <b>TURNEN</b><br>Eltern und Kind II<br>Anke Rudeck                                  | <b>TURNEN</b><br>Eltern und Kind III<br>Anke Rudeck                                  | <b>TURNEN</b><br>Mädchen und Jungen II<br>3 - 6 Jahre, Sabine Hundt | <b>TURNEN</b><br>Eltern und Kind I<br>Birgit Wrede     |  |
| 17.00-17.30 |   |  |   |  |  |
| 17.30-18.00 | <b>LEICHTATHLETIK</b><br>Mädchen und Jungen<br>6 - 9 Jahre / Monca Köhnke           | <b>JUGEND-FUSSBALL</b><br>U9 F1 und U6 G-Jugend<br>Annika Böckmann /<br>Rico Niemann | <b>JUGEND-FUSSBALL</b><br>U6 G-Jugend<br>Annika Böckmann            | <b>KINDERTURNEN</b><br>ab 3. Klasse<br>Birgit Wrede    | <b>TISCHTENNIS</b><br>Jugend<br>Michael Rautenberg                 |
| 18.00-18.30 |   | <b>60+ SENIOREN I</b><br>Damen und Herren<br>Dr. Ulrike Janssen-Bienholt             | <b>TISCHTENNIS</b><br>Einzel-Training<br>D. Funke                   |  |  |
| 18.30-19.00 |   |  |   |  |  |
| 19.00-19.30 | <b>60+ SENIOREN II</b><br>Damen und Herren<br>Dr. Ulrike Janssen-Bienholt           | <b>TISCHTENNIS</b><br>Wettkampfmannschaften<br>Damen und Herren<br>Reinhold Wessels  | <b>FUSSBALL</b><br>2. Herren<br>André Schmutte                      |  |  |
| 19.30-20.00 |   |  |   | <b>POWER-GYMN.</b><br>Damen<br>Ute Sanders             |  |
| 20.00-20.30 | <b>JEDERMANN-SPORT</b> 20.30<br>Damen und Herren<br>Ute Sanders<br>Hobby-Volleyball | <b>VOLLEYBALL</b> 20.30<br>Herren Jedermann<br>Rolf Niehaus                          |   |  |  |
| 20.30-21.00 |   |  | <b>FUSSBALL</b><br>Hobbykicker Tus Varrel<br>F. Winneguth           |  |  |
| 21.00-21.30 |   |  |   |  |  |
| 21.30-22.00 |   |  |   |  |  |



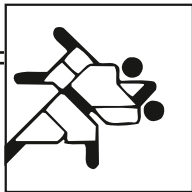


Unser Angebot zum Kennenlernen:

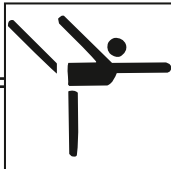
„SCHNUPPERN“ bis zu 4 Wochen unverbindlich zur Probe – und dann MITMACHEN beim TuS Varrel.

# GYMNASTIKHALLE GUT VARREL

HAUSMEISTER: H. Behrens, HB 56 45 16  
 SCHIRI-RAUM: Del 33 41

REINIGUNG: Fr. Petrich, Del 3 08 41  
 0173 194 70 11

| <b>HALLE 1</b> |   |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|---|
| ZEIT           | MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   |
| 9-10           | TANZEN<br>ZUMBA<br>Verfügungsstunde   | TANZEN<br>ZUMBA GOLD<br>Kurs B Senioren<br>Yessenia Peimann                         | STEP-GYMNASTIK<br>Damen<br>Ute Sanders                              | 50+ GMYNASTIK<br>Herren<br>Ute Sanders  |   |
| 10-11          | TANZEN<br>ZUMBA<br>Verfügungsstunde   | TURNEN<br>DRUMS ALIVE I<br>Sabine Hundt   | 50+ GMYNASTIK<br>Damen II<br>Ute Sanders                            | TURNEN 10.15<br>Hockergymnastik<br>Ute Sanders                                      |   |
| 11-12          |   |    |   |  |  |
| 15-16          | LEICHTATHLETIK 15.30<br>Lauftreff / Gymnastik<br>Dieter Rippe                   |   | TANZ-ZWERGE 1 15.30<br>NN   |   |   |
| 16-17          | JUDO 16.30<br>Kinder 5 - 8 Jahre<br>Harald Siegemann,<br>Hendrik Klaahsen       |   | TANZ-ZWERGE 2 16.30<br>NN   | TANZEN 16.30<br>Verfügungsstunde  | TANZEN<br>Jugendliche<br>NN   |
| 17-18          | VERFÜGUNGSSTUNDE<br>JUDO / TSA<br>nach Vereinbarung                             | JUDO<br>Jugendliche bis 14 Jahre<br>Harald Siegemann,<br>Hendrik Klaahsen           |   | ZUMBA Fitness 17.45<br>Kurs B<br>Yessenia Peimann                                   | ZUMBA Fitness<br>Kurs C<br>Yessenia Peimann   |
| 18-19          | LEICHTATHLETIK 19.30<br>Lauftreff / Gymnastik (Apr.-Okt.)                       | JUDO 18.30<br>Erwachsene und<br>Jugendliche ab 14 Jahre<br>Harald Siegemann         | TANZEN 19.30<br>Anfänger-Paare                                      | TANZEN<br>Breitensport Paare 1<br>Ingrid und Karl Gutschmann                        |   |
| 19-20          | 20.00 - 22.00<br>TANZEN<br>Freies Training                                      |   | TANZEN<br>Breitensport Paare (Erw.)<br>Ingrid und Roland<br>Lubenow | TANZEN 20.30<br>Breitensport Paare 2<br>Ingrid und Karl Gutschmann                  | TANZEN<br>Freies Training<br>Alfred Schuchardt                                      |
| 20-21          | HINWEIS: Halle 1<br>Sonntag 20.00 - 21.30<br>„Die Linksfüßler“<br>Sven Hoffmann | HINWEIS: Halle 2<br>Sonntag 20.00 - 21.30<br>„Die Quartalstänzer“<br>Frauke Niebuhr |   |   |   |
| 21-22          |   |   |   |   |   |

| <b>HALLE 2</b> |  |  |   |   |   |
|----------------|--|--|---|---|---|
| ZEIT           | MONTAG   | DIENSTAG                                   | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   |
| 9-10           | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs D<br>Angela Schaper                    |  | HATHA-YOGA 8.15<br>Kurs B<br>Brigitte Julitz 9.45   |   | WELL & FIT GYM 8.30<br>Sabine Rüger - 9.30  |
| 10-11          | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs G<br>Angela Schaper                    | QI GONG I<br>Kurs A<br>Kerstin Hachemeier  | HATHA-YOGA 10.00<br>Kurs C<br>Brigitte Julitz 11.30 | BABY-TURNEN 9.30<br>6 - 14 Monate<br>Anke Rudeck                                      | STEP-AEROBIC III 9.45<br>Claudia Thiemann *)  |
| 11-12          |  |  |   |  |   |
| 16-17          | ZUMBA Atomic<br>Kurs A - Kinder 7-11 Jahre<br>Yessenia Peimann |  | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs A<br>Angela Schaper         |   | LEICHTATHLETIK 16.30<br>Krafttraining für Rücken<br>und Schultergürtel<br>nur 01.11. - 31.03.<br>Dieter Rippe |
| 17-18          | BOP-GYMNASTIK *)<br>Damen<br>Sabine Krüger                     |  | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs B<br>Angela Schaper         | DRUMS ALIVE II 17.30<br>Vanessa Hundt   |   |
| 18-19          | HATHA-YOGA<br>Kurs D<br>Döhrte Urban                           |  | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs C<br>Maureen Dürer          | STEP-AEROBIC I 18.30<br>Sabine Rüger  | BODYSTYLING<br>Vanessa Hundt  |
| 19-20          | Verfügungsstunde<br>TURNEN<br>KURSPROGRAMM<br>Anke Kretschmer  |  | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs E<br>Maureen Dürer          | STEP-AEROBIC II 19.30<br>Sabine Rüger   |   |
| 20-21          |  | HATHA-YOGA 19.30<br>Kurs A<br>Döhrte Urban | RÜCKENGYMNASTIK<br>Kurs F<br>Maureen Dürer          |   |   |

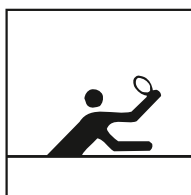
\*) Bauch-Oberschenkel-Po

**KURSANGEBOTE – auch für TuS-Gäste ohne Mitgliedschaft**  
**RÜCKENGYMNASTIK, HATHA-YOGA, QI GONG**

Info: Turnabteilung

**ZUMBA**  
 Fitness / Gold / Atomic  
 Info: Tanzsportabteilung

# SCHEUNE GUT VARREL

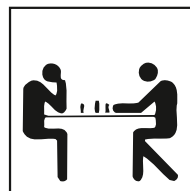


|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| <b>TISCHTENNIS</b> |  | <b>HALLELEFON:</b><br>Del 3 05 70                        |  | <b>FÖRDERVEREIN:</b><br>Frank Schröder, Del 93 71 92<br>H. Wittenberg, Del 3 04 47 |
| <b>ZEIT</b>        | <b>MONTAG</b>  | <b>DIENSTAG</b>  | <b>MITTWOCH</b>  | <b>DONNERSTAG</b>  |
| 17-20              |  |  |  |  |
| 20-22              | <b>TISCHTENNIS</b><br>Damen / Herren<br>Reinhold Wessels | <b>TISCHTENNIS</b><br>Damen / Herren<br>Reinhold Wessels | <b>TISCHTENNIS</b><br>Damen / Herren<br>Reinhold Wessels | <b>TISCHTENNIS</b><br>Damen / Herren<br>Reinhold Wessels                           |

# VEREINSHEIM MÜHLE GUT VARREL

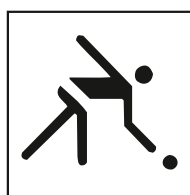


|   |
|---|
| <b>DART</b>   |
| <b>MITTWOCH</b>   |
| Anfänger / Fortgeschrittene<br>ab 20.00 Uhr<br>Enno Bielefeld |



|   |
|---|
| <b>SCHACH</b>   |
| <b>DIENSTAG</b>   |
| Fortgeschrittene / Erwachsene<br>ab 19.00 Uhr<br>Klaus Schröder |

# KEGELZENTRUM DELMENHORST Urselstr., Hotel Goldenstedt



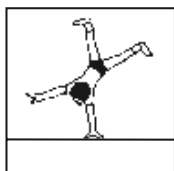
|   |  |
|---|--|
| <b>SPORTKEGELN</b>                                |  |
| <b>MITTWOCH</b>                                   |  |
| Jugendliche<br>19.30 - 20.00 Uhr<br>Andrea Feindt | Erwachsene<br>19.30 - 21.30 Uhr<br>Andrea Feindt |

# TURN-ABT. ÜBERSICHT

## Gymnastik Damen



| Gruppe                            | Übungsleiterin              | Zeit                  | Sportstätte        |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|
| BOP-Gymnastik                     | Sabine Rüger                | Mo. 17.00 - 18.00 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| POWER-Gymnastik                   | Ute Sanders                 | Mo. 19.30 - 20.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| STEP-Gymnastik                    | Ute Sanders                 | Mi. 09.00 - 10.00 Uhr | Gymnastikhalle 1   |
| STEP-Aerobic I                    | Sabine Rüger                | Do. 18.30 - 19.30 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| STEP-Aerobic II                   | Sabine Rüger                | Do. 19.30 - 20.30 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| STEP-Aerobic III                  | Claudia Thiemann            | Fr. 10.00 - 11.00 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| 50+ Gymn. Damen I                 | Ute Sanders                 | Mo. 18.30 - 19.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| 50+ Gymn. Damen II                | Ute Sanders                 | Mi. 10.00 - 11.00 Uhr | Gymnastikhalle 1   |
| WELL & FIT Gymnastik              | Sabine Rüger                | Fr. 09.00 - 10.00 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| BODYSTYLING                       | Vanessa Hundt               | Fr. 18.00 - 19.30 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| DRUMS ALIVE II                    | Vanessa Hundt               | Do. 17.30 - 18.30 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| DRUMS ALIVE I                     | Sabine Hundt                | Di. 10.00 - 11.00 Uhr | Gymnastikhalle 1   |
| <b>Gymnastik Damen und Herren</b> |                             |                       |                    |
| 50+ Gymn. Herren                  | Ute Sanders                 | Do. 09.00 - 10.00 Uhr | Gymnastikhalle 1   |
| 60+ Senioren I                    | Dr. Ulrike Janssen-Bienhold | Di. 18.00 - 19.00 Uhr | Grundschule Varrel |
| 60+ Senioren II                   | Dr. Ulrike Janssen-Bienhold | Di. 19.00 - 20.00 Uhr | Grundschule Varrel |
| Jedermann Gymnastik /             | Ute Sanders                 | Di. 20.15 - 22.00 Uhr | Grundschule Varrel |
| Hocker-Gymnastik                  | Ute Sanders                 | Do. 10.15 - 11.15 Uhr | Gymnastikhalle 1   |
| <b>Kinderturnen</b>               |                             |                       |                    |
| Baby-Turnen                       | Anke Rudeck                 | Do. 09.30 - 10.30 Uhr | Gymnastikhalle 2   |
| Eltern-Kind-Turnen I              | Birgit Wrede                | Do. 16.30 - 17.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Eltern-Kind-Turnen II             | Anke Rudeck                 | Mo. 16.30 - 17.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Eltern-Kind-Turnen III            | Anke Rudeck                 | Di. 16.30 - 17.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Turnen / Spiele ab 4 Jahre        | Anke Rudeck                 | Di. 15.30 - 16.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Turnen 3-6 Jahre I                | Sabine Hundt                | Mi. 15.30 - 16.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Turnen 3-6 Jahre II               | Sabine Hundt                | Mi. 16.30 - 17.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Turnen Grundschulalter            | Birgit Wrede                | Do. 15.30 - 16.30 Uhr | Grundschule Varrel |
| Turnen Kinder ab 3. Klasse        | Birgit Wrede                | Do. 17.30 - 18.30 Uhr | Grundschule Varrel |





# SPORT- PLÄTZE GUT VARREL

**Kunst-  
Rasenplatz  
(Flutlicht)**

**Natur-  
Rasenplatz**

**Trainingspl./  
Bolzplatz  
(Flutlicht)**



| FUSSBALL HERREN / DAMEN          |                                  |                 |               |               |               |               |                        |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|
| MANNSCHAFT                       | TRAINER /<br>ÜBUNGSLEITER        | TRAININGSZEITEN |               |               |               |               | SCHIRI-RAUM: Del 33 41 |
|                                  |                                  | MONTAG          | DIENSTAG      | MITTWOCH      | DONNERST.     | FREITAG       |                        |
| 1. Herren                        | Boris Heinrich                   |                 | 19.00 - 21.00 |               | 19.00 - 21.00 |               |                        |
| 2. Herren                        | Andre Schmutte                   |                 |               | 19.00 - 21.00 |               | 19.00 - 21.00 |                        |
| 3. Herren                        | Mario Wessel /<br>Daniel Zöllner |                 |               | 19.00 - 21.00 |               | 19.00 - 21.00 |                        |
| Damen                            | T. Fleckner /<br>B. Heinrich     | 19.00 - 21.00   |               |               |               | 19.00 - 21.00 |                        |
| HH Ü50<br>(Oldies)               | K.-H. Wessel /<br>P. Rundi       |                 |               | 19.00 - 21.00 |               |               |                        |
| Hobbygruppe /<br>Freizeitspieler | F. Winneguth                     | 19.30 - 21.00   |               |               |               |               |                        |

Kunstrasen-Platz       Rasen-Platz

| JUGEND-FUSSBALL |                                       |                 |               |               |               |         |                        |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------|------------------------|
| MANNSCHAFT      | TRAINER /<br>ÜBUNGSLEITER             | TRAININGSZEITEN |               |               |               |         | SCHIRI-RAUM: Del 33 41 |
|                 |                                       | MONTAG          | DIENSTAG      | MITTWOCH      | DONNERST.     | FREITAG |                        |
| U17 B1          | Phillip Schwarze /<br>Sascha Duchek   |                 | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 19.00 |               |         |                        |
| U15 C1          | Mike Braun                            | 17.45 - 19.15   |               |               | 17.15 - 19.15 |         |                        |
| U13 D1          | Stefan Behrens /<br>Maike Klattenhoff |                 | 17.30 - 19.00 |               | 17.30 - 19.00 |         |                        |
| U12 D2          | Arno Heinken /<br>Florian Metag       | 18.00 - 19.00   |               | 18.00 - 19.30 |               |         |                        |
| U11 E1          | Paul Steinke                          |                 | 17.00 - 18.30 |               | 17.00 - 18.30 |         |                        |
| U10 E2          | Alex Wittig /<br>Sven Hoffmann        | 17.00 - 18.30   | 16.00 - 17.30 |               | 17.00 - 18.30 |         |                        |
| U9 F1           | Rico Niemann                          |                 |               |               | 17.00 - 18.30 |         |                        |
| U6 G1           | Annika Böckmann                       |                 |               |               | 17.00 - 18.00 |         |                        |
| E-Mädchen       | Tanja Horeis /<br>Alex Wittig         |                 | 17.00 - 18.30 |               |               |         |                        |
| Torwarttraining |                                       |                 |               | 18.00 - 20.00 |               |         |                        |

## FUSSBALL- HALLEN- TRAINING

(01.11. - 31.3.)



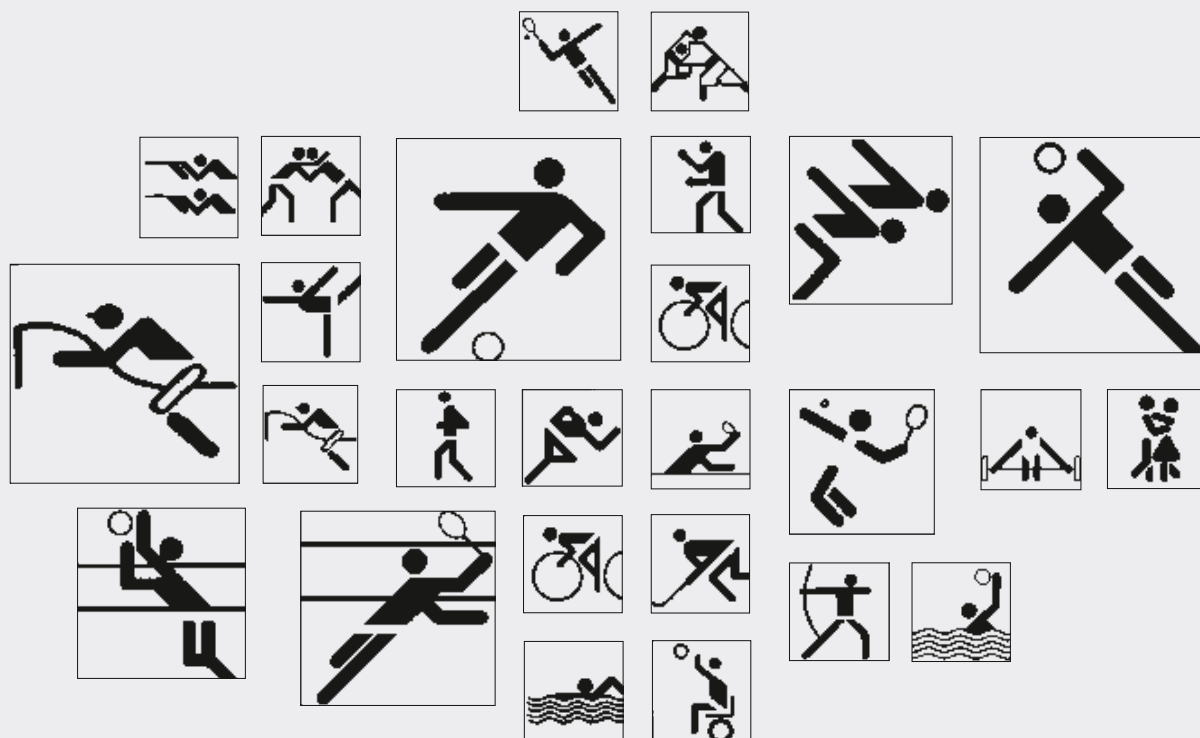
| Mannschaft          | Trainer/in                    | Zeit                  | Sporthalle            |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2. Herren           | André Schmutte                | Do. 18.30 - 20.30 Uhr | Grundschule Varrel    |
| Damen               | T. Fleckner/B.Heinrich        | Di. 19.30 - 22.00 Uhr | Grundschule Moordeich |
| Herren Ü50 (Oldies) | K.-H. Wessel/Peter Rundi      | Mi. 18.30 - 20.00 Uhr | Grundschule Moordeich |
| Hobbykicker         | Friedrich Winneguth           | Mo. 20.30 - 22.00 Uhr | Grundschule Varrel    |
| Jugend U17 B1       | Sascha Duchek                 | Di. 18.45 - 20.00 Uhr | KGS Moordeich         |
| Jugend U15 C1       | Mike Braun                    | Fr. 16.30 - 18.00 Uhr | KGS Moordeich         |
| Jugend U13 D1       | S. Behrens/ Maike Klattenhoff | Fr. 15.30 - 16.30 Uhr | KGS Moordeich         |
| Jugend U12 D2       | A. Heinken / P. Schumann      | Di. 17.30 - 18.45 Uhr | KGS Moordeich         |
|                     |                               | Mi. 16.00 - 17.00 Uhr | KGS Moordeich         |
| Jugend U11 E1       | Paul Steinke                  | Di. 17.30 - 18.30 Uhr | Grundschule Moordeich |
| Jugend U10 E2       | S. Hoffmann / A. Wittig       | Fr. 15.30 - 17.00 Uhr | Grundschule Moordeich |
|                     |                               | Do. 16.15 - 17.15 Uhr | KGS Moordeich         |
| Jugend U9 F1        | Rico Niemann                  | Mi. 17.30 - 18.30 Uhr | Grundschule Moordeich |
| Jugend U9 F1/U6 G1  | Annika Böckmann               | Di. 17.30 - 18.30 Uhr | Grundschule Varrel    |
| Jugend E-Mädchen    | Tanja Horeis / Alex Wittig    | Mi. 16.30 - 17.30 Uhr | Grundschule Moordeich |

# VEREINSHEIM



# MÜHLE GUT VARREL

- Getränke und kleine Speisen  
in gemütlicher Atmosphäre
- Gäste sind herzlich willkommen
- **ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Montag bis Mittwoch 19.00 - 24.00 Uhr  
Donnerstag 20.00 - 24.00 Uhr  
Sonntag nach Vereinbarung
- Veranstaltungen der TuS-Abt.  
nach Absprache mit dem Vereinswirt:  
**Dirk Maasch-Schröer**  
Vereinsheim 0 42 21 / 3 91 44  
Privat Mobil 0163 / 27 57 601  
vereinsheim-tus-varrel@arcor.de



Spitzensport  
braucht eine breite Basis.

 Kreissparkasse  
Syke