

# Trainingsplan der TuS-Abteilungen

(Stand: Juli 2019)



## Turnen

Informationen: Abt.-Leiterin Sabine Nolte, Tel.: 9 72 98 12

Frauen-Fitness	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Gymnastik Frauen	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Hapkido (Selbstverteidigung)	Mittwoch	19.00 - 19.55 Uhr	HOT Brake
Hapkido (Selbstverteidigung)	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	HOT Brake
Eltern und Kind	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr	Sporthalle
Senioren Fitness u. Gymnastik	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymnastik und Fitness	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Zumba Tanzfitness	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymnastik und Step	Donnerstag	20.30 - 21.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Eltern und Kind	Freitag	14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle
Kinder ab 6 J. Abenteuer-Sport	Freitag	14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle
Hapkido (Selbstverteidigung)	Freitag	18.30 - 19.45 Uhr	Sporthalle, Gymnastikraum
Er und Sie	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Lauffreff u. Walking	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	ab Sporthalle
Sportabzeichen-Abnahme	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz (Mai bis Okt.)

Änderungen sind möglich, dazu wird auf [www.tus-brake-tutnen.de](http://www.tus-brake-tutnen.de) verwiesen.

## Volleyball

Informationen: Abt.-Leiter Martin Thomaschky, Tel. 7 64 90

Herren I	Montag	20.30 - 21.45 Uhr	Freitag	20.30 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Damen I	Montag	18.45 - 20.15 Uhr	Mittwoch	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Damen II	Montag	19.00 - 21.00 Uhr	Freitag	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Damen III	Montag	17.15 - 18.45 Uhr	Freitag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Damen IV	Montag	20.15 - 21.45 Uhr	Freitag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Leistungsmixed	Mittwoch	20.15 - 21.45 Uhr	Freitag	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Hobbys	Montag	20.15 - 21.45 Uhr	Mittwoch	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
U 18	Montag	17.15 - 19.00 Uhr	Samstag	10.00 - 12.00 Uhr	Sporthalle
U 16	Montag	17.15 - 18.45 Uhr	Samstag	10.00 - 12.00 Uhr	Sporthalle
U 14	Montag	17.15 - 18.45 Uhr	Samstag	10.00 - 12.00 Uhr	Sporthalle
Perspektivgruppe	Freitag	19.00 - 20.15 Uhr			Sporthalle
U 12 und Minis	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr			Sporthalle

Änderungen sind möglich, dazu wird auf [www.tusbrake-volleyball.de](http://www.tusbrake-volleyball.de) verwiesen.

## Tischtennis

Informationen:  
Abt.-Leiter Christian Butt, Tel. 01 76 / 70 38 43 28

Schüler, Jugend	Di., Mi., Fr.	17.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Herren u. Damen	Di., Mi., Fr.	19.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße

## 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	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	ab Sporthalle

# Fußball

Informationen: **Abt.-Leiter Ulrich Quermann, Tel. 87 42 70**

Mini-Kicker	Montag	16.30 - 17.30 Uhr	Alle Trainingseinheiten sind auf dem Sportplatz (Ausnahme Alltiga). Weitere Übungsstunden der Gruppen sind bei den Trainern zu erfragen. Änderungen sind möglich, dazu wird auf <a href="http://www.tus-brake-fussball.de">www.tus-brake-fussball.de</a> verwiesen sowie auf die jährlich neu erscheinenden blau-weißen Seiten.
F- Jugend 6 - 8 Jahre	Di. u. Do.	16.30 - 18.00 Uhr	
E- Jugend 8 - 10 Jahre	Mo. u. Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	
D- Jugend 10 - 12 Jahre	Di. u. Do.	17.00 - 18.30 Uhr	
C- Jugend 12 - 14 Jahre	Di. u. Do.	17.45 - 19.15 Uhr	
B- Jugend 14 - 16 Jahre	Di. u. Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	
A- Jugend 17 - 18 Jahre	Di. u. Do.	19.00 - 20.30 Uhr	
Senioren I	Di. u. Do.	19.30 - 21.30 Uhr	
Senioren II	Mi. u. Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	
Alltiga (nur in der Sporthalle)	Freitag	18.00 - 19.00 Uhr	
Mädchen/Juniorinnen	Freitag	17.45 - 19.15 Uhr	
Damen	Mi. u. Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	

# Handball

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

Minis bis 7 Jahre	Mi.	16.00 - 17.30	SH Milse	
E-Jugend (7 - 8 J.)-Sonderstaffel	Di.	16.00 - 17.30	SH Brake	
E-Jugend weiblich 8 - 10 Jahre	Mo.	16.00 - 17.30	SH Brake	Mi. 16.00 - 17.30 SH Brake
D-Jugend männlich 10 - 12 Jahre	Mi.	16.00 - 17.30	SH Brake	Do. 16.30 - 18.00 SH Brake
C-Jugend weiblich 12 - 14 Jahre	Di.	17.30 - 19.00	SH Brake	Do. 18.00 - 19.30 Schildesche
B-Jugend männlich 14 - 16 Jahre	Do.	19.30 - 20.30	SH Brake	
A-Jugend weiblich 17 - 18 Jahre	Di.	17.30 - 19.00	SH Brake	Do. 17.30 - 19.00 SH Brake
A-Jugend männlich 17 - 18 Jahre	Mi.	20.00 - 21.30	Baumheide	Do. 19.00 - 20.30 SH Brake
Damen I	Di.	19.00 - 20.15	SH Brake	Do. 19.10 - 20.30 Volkening
Damen II	Di.	19.00 - 20.15	SH Brake	
Herren I	Di.	20.15 - 21.45	SH Brake	Do. 20.30 - 21.45 SH Brake
Herren II	Mi.	19.00 - 20.15	SH Brake	Do. 20.30 - 21.45 SH Brake
Herren III	Mi.	19.00 - 20.15	SH Brake	

Weitere Übungsstunden der Gruppen sind bei den Trainern zu erfragen. Änderungen sind möglich, dazu wird auf [www.tus-brake.de](http://www.tus-brake.de) verwiesen sowie auf die jährlich neu herausgegebene Saisonbroschüre.

# Schach

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

Herren I und II	Dienstag	19.30 - 22.00 Uhr	Sportheim
Jugend	auf Anfrage		Sportheim

Zu weiteren Informationen wird auf [www.tus-brake-schach.de](http://www.tus-brake-schach.de) verwiesen.

# 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 Heepen/Enger

# Theater

Informationen: **Abt.-Leiterin Nicole Bockermann, Tel. 770 78 77**

Theateraufführungen finden jährlich an zwei Wochenenden im Februar/März statt. Die Proben dafür beginnen jew. nach den Sommerferien im Oktober. Interessierte Laienspieler/innen mit u. ohne Erfahrung (ab 18 J.) sind herzlich eingeladen und können sich unter der o. g. Rufnummer melden.

# Adressen der Sportstätten in Brake

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