

# Trainingsplan der TuS-Abteilungen

(Stand  
November 2015)



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

Eltern und Kind 0-4 Jahre	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr	Sporthalle
Eltern und Kind 4-6 Jahre	Freitag	14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle
Kinder ab 6 J. Abenteuer-Sport	Freitag	14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle
Frauen-Fitness	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Gymnastik Frauen	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Senioren Fitness u. Gymnastik	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymnastik und Fitness	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymnastik und Step	Donnerstag	20.30 - 21.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Er und Sie	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Zumba Tanzfitness II	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Tanzfitness I	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Hapkido (Selbstverteidigung)	Freitag	18.30 - 19.45 Uhr	Sporthalle, Gymnastikraum

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

## Lauffreife Informationen: Abt. Leiter Jürgen Hüttker, Tel. 75 00 05

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

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

Weibliche Jugend / U 12 + Minis	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle
Weibliche Jugend B / U 16	Mo. 17.15 - 18.45 Uhr u. Fr.	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Weibliche Jugend A / U 20	Montag	17.15 - 19.00 Uhr	Sporthalle
Damen I	Mo. 18.45 - 20.15 Uhr u. Mi.	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Damen II	Mo. 19.00 - 20.15 Uhr u. Fr.	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Perpektivgruppe	Freitag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Leistungsmixed	Mi. u. Fr.	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Hobbies	Mo. u. Mi.	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle

Weitere Übungsstunden der Gruppen sind bei den Trainern zu erfragen.

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

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

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

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

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

Korona - 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	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Milse
E-Jgd. (7 - 8 J.)-Sonderstaffel	Mittwoch	17.00 - 18.15 Uhr	Turnhalle Milse
E-Jgd. w/m 8 - 10 Jahre	Mo. u. Mi.	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle
D-Jgd. weiblich 10 - 12 Jahre	Donnerstag	16.30 - 17.45 Uhr	Sporthalle
D-Jgd. männlich 10 - 12 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle
C-Jgd. weiblich 12 - 14 Jahre	Donnerstag	16.30 - 17.45 Uhr	Sporthalle
C-Jgd. männlich 12 - 14 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle
B-Jgd. weiblich 14 - 16 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
	+ Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
B-Jgd. männlich 14 - 16 Jahre	Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
A-Jgd. männlich 17 - 18 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle
Damen I u. II	Donnerstag	19.10 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Herren I	Di. u. Do.	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle
Herren II	Mittwoch	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle

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 Info's 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 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 oben genannten Rufnummer melden.

# Adressen der Sportstätten in Brake

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