

Spartenleiterin



KATJA POGGENBURG-JANOWSKY

☎ 04244 8576
✉ katja.pj@gmx.de

Aufgabenbereiche

Erwachsene

Katja Poggenburg-Janowsky

Kinder & Jugendliche

Lydia Uhlhorn

Die Mitglieder der Spartenleitung treffen sich mit den Übungsleitern im HTB-Vereinsheim. Gäste sind herzlich willkommen!

Termine der Spartenversammlung

Do., 03.02.2022 um 19:30 Uhr im HTB-Vereinsheim

Sportangebote Turnen und Gesundheitssport

Stand: 30.05.2022

Bei einigen Sportarten werden zusätzliche Kurse angeboten, die wir in der örtlichen Presse und im Internet ankündigen.

In den Schulferien ruht der Sportbetrieb. Sonderregelungen werden mit den Übungsleitern vereinbart.

Den aktuellen Stand des Sportangebots können Sie jederzeit unter www.harpedter-turnerbund.de einsehen.

Montag

Funktionstraining 1	08:15 - 09:00	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Funktionstraining 2	09:30 - 10:15	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 04244 8576
Herz-Kreislauftraining (Kurs)	10:30 - 11:45	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 04244 8576
Yoga für Kinder 6-9 Jahre	15:00 - 16:30	Turnhalle Grundschule	Gudrun Zelle ☎ 04244 8803
Wassergymnastik (Kurs – Oktober-April)	17:00 - 18:00	Delmebad	Marion Grambardt ☎ 0152 56175359
Aquajogging (Mai-August)	17:00 - 18:00	Freibad	Marion Grambardt ☎ 0152 56175359
Präventive Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	17:30 - 18:30	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich ☎ 04244 1282
Yoga 1	18:30 - 20:00	HTB-Vereinsheim	Gudrun Zelle ☎ 04244 8803
Ambulanter Herzsport (ohne Verordnung – Übungsgruppe)	18:30 - 20:15	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich ☎ 04244 1282
Faustball	19:00 - 20:30	Spielhalle	Helga Thomas ☎ 04244 2428
Step-Aerobic	19:30 - 20:30	Turnhalle Grundschule	Sandra Constabel ☎ 04244 9686846

Turn-Sparte

Dienstag

Walking	08:30 - 09:45	Mooshütte	Elke Beneke ☎ 04244 1325
Funktionelle Gymnastik im Freien	09:00 - 09:45	Parkplatz Freibad	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Funktionstraining 3	09:00 - 09:45	HTB-Vereinsheim	Diemo Spitz ☎ 0176 30352997
Eltern-und Kindturnen 1 1-4 Jahre	09:00 - 10:00	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn ☎ 04244 919060
Funktionstraining 4	10.00 - 10:45	HTB-Vereinsheim	Irmtraud Keppler ☎ 04244 967316
Rückenschule 1 (Kurs – Präventionsmaßnahme)	10:00 - 11:00	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Rückenschule 2 (Kurs – Präventionsmaßnahme)	11:00 - 12:00	Turnhalle Delmeschule	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Eltern-und Kindturnen 2 1-4 Jahre	14:35 - 15:20 15:25 - 16:10	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn ☎ 04244 919060
Kinderturnen 1 4-6 Jahre	16:15 - 17:05	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn ☎ 04244 919060
Wassergymnastik (Kurs)	17.00 - 17:45	Delmebad	Gudrun Heitmann ☎ 0176 56884342
Kinderturnen 2 4-6 Jahre	17:10 - 18:00	Turnhalle Delmeschule	Lydia Uhlhorn ☎ 04244 919060
Wassergymnastik (Kurs)	17.45 - 18:30	Delmebad	Gudrun Heitmann ☎ 0176 56884342
Wassergymnastik (Kurs)	18.30 - 19:15	Delmebad	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Aquafitness (Kurs)	19:15 - 20:00	Delmebad	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Body-Fit	20.00 - 21:00	Turnhalle Delmeschule	Svenja Ellwart ☎ 0175 5800 016
Männer-Sportgruppe	20.00 - 22:00	Turnhalle Grundschule	Michael Wolff ☎ 04242 5747543

Mittwoch

Nordic-Walking (Kurs)	09:00 - 10:00	bitte erfragen	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Funktionstraining 5	10:30 - 11:15	HTB-Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 04244 8576
3.000 Schritte für die Gesundheit	16:00 - 17:00	Marktplatz	Gudrun Heitmann ☎ 0176 56884342
Jazz-Kids ab 6 Jahre	17:00 - 17:45	Turnhalle Grundschule	Franziska Lehninger ☎ 0176 41455653
Turnen 50 plus	17:30 - 18:30	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich ☎ 04244 1282
Funktionelle Gymnastik im Freien	18:00 - 18:45	Koems-Gelände	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 04244 8576
Jazz-Dance ab 14 Jahre	18:15 - 19:15	Turnhalle Grundschule	Lilly Holze ☎ 0174 4702436
Wirbelsäulensport 1 (Rehabilitation)	18:30 - 19:15	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich ☎ 04244 1282
Wirbelsäulensport 2 (Rehabilitation)	19:15 - 20:00	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich ☎ 04244 1282
Fintess-Gymnastik	20:00 - 21:00	Turnhalle Oberschule	Bärbel Offenbroich ☎ 04244 1282
Er-und-Sie Sportgruppe	20:00 - 22:00	Turnhalle Grundschule	Bruno Tramitzke ☎ 04244 1572 Uwe Weinert ☎ 04244 1289



Turn-Sparte



Donnerstag

Funktionstraining 6	08:15 - 09:00	HTB-Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 0424 8576
Funktionstraining 7	09:15 - 10:00	HTB-Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 04244 8576
Beckenbodentraining Frauen September - Mai	10:15 - 11:00	HTB-Vereinsheim	Katja Poggenburg-Janowsky ☎ 04244 8576
Geräteturnen Kinder 1 Mädchen und Jungen	15:00 - 16:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel ☎ 0162 4587800
Kinderturnen 2 4-6 Jahre	15:00 - 16:00	Turnhalle Grundschule	wird noch benannt
Ballett 2 – ab 6 Jahre Vorstufe Basisklasse	16:00 - 16:45	Turnhalle Grundschule	Jule Ranke ☎ 0160 8360195
Geräteturnen Kinder 2 Mädchen und Jungen	16:00 - 17:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel ☎ 0162 4587800
Geräteturnen Kinder 3 Mädchen und Jungen	17:00 - 18:00	Turnhalle Oberschule	Christine Schadwinkel ☎ 0162 4587800
ZUMBA-Fitness (Kurs)	19:00 - 20:00	Turnhalle Delmeschule	Svenja Ellwart ☎ 0175 5800 016

Freitag

Yoga 2	09:30 - 11:00	Sportfunktionsgebäude Schulsportplatz	Gudrun Zelle ☎ 04244 8803
Wassergymnastik (Kurs)	16:30 - 17:45	Delmebad	Gudrun Heitmann ☎ 0176 56884342
Wassergymnastik (Kurs)	17:45 - 18:30	Delmebad	Gudrun Heitmann ☎ 0176 56884342

