

Das Sportangebot des Turnerbund Uphusen von 1912 e.V.

Angebot	Ansprechpartner bzw. verantwortw. Übungsleiter	Telefon	Ort	Tag	Zeit
Turnen					
Eltern-Kind-Turnen 0 bis 3 Jahre	Heide Gerken	3131	Sporthalle Arenk.	Montag	10.15 11.15
Eltern-Kind-Turnen 0 bis 3 Jahre	Heide Gerken	3131	Turnhalle GS Uph.	Mittwoch	15:15 16:15
Kinderturnen 3 bis 4 Jahre	Heide Gerken	3131	Turnhalle GS Uph	Montag	16:00 17:00
Kinderturnen 5 bis 6 Jahre	Heide Gerken	3131	Turnhalle GS Uph	Montag	15:00 16:00
Geräteturnen Schulkinder	Vanessa Osmers	882424	Turnhalle GS Uph	Freitag	15:30 17:00
Mixed Turnen 1.-4. Schuljahr	Nele Penzek	04233/942524	Turnhalle GS Uph	Mittwoch	16.15 17.15
Mixed Turnen ab 5 Schuljahr	Nele Penzek	04233/942524	Turnhalle GS Uph	Mittwoch	17.15 18.15
Kindertanz	Annika Köhnecke		Vereinsheim TBU	Donnerstag	15:30 16:30
Jazz Dance Erwachsene	Tessa Fautsch		Turnhalle GS Uph	Montag	18.30 19.30
Jazz Dance Erwachsene	Tessa Fautsch		Turnhalle GS Uph	Freitag	18.00 19.30
Fitness für Frauen I	Traute Osmers	882424	Turnhalle GS Uph	Dienstag	19.30 20.30
Easy Aerobic Erwachsene	Claudia Meinken	522525	Turnhalle GS Uph	Montag	20.30 21.30
Frauengymnastik I	Karin Meyer-Zurwelle	4678	Turnhalle GS Uph	Dienstag	14.15 15.15
Frauengymnastik II	Karin Meyer-Zurwelle	4678	Sporthalle Arenk.	Donnerstag	10.00 11.00
Männnergymnastik	Erika Diers	84381	Turnhalle GS Uph	Freitag	19:30 20:30
Stepp-Aerobic Jugend	Traute Osmers	882424	Vereinsheim TBU	Freitag	17:15 18:15
Stepp-Aerobic (50+)	Traute Osmers	882424	Vereinsheim TBU	Donnerstag	18.00 19.00
Stepp-Aerobic	Traute Osmers	882424	Vereinsheim TBU	Donnerstag	19.00 20.00
Stepp-Aerobic Jugendliche	Traute Osmers	882424	Vereinsheim TBU	Freitag	17:15 18:15
Weitere Informationen zu diesen Angeboten erteilt Traute Osmers.					
Sportabzeichen	Gisela von Engeln	3192	Sportplatz Arenk.	Neue Termine in 2017	
Kursangebote					
Mixed Rückenfit	Christiane Borsing	881196	Turnhalle GS Uph	Montag	19:30 20:30
Rückenfit	Christiane Borsing	881196	Turnhalle GS Uph	Donnerstag	19:00 20:00
Rückenfit	Christiane Borsing	881196	Turnhalle GS Uph	Donnerstag	20.00 21.30
Fußball					
Jugend (SG Bie./Uph.) U 6	Patrick Schikora	0152 34342291	Uphusen	Mi./Fr.	17:00 18:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 7 I	Nils Fricke	0179 1263214	Uphusen	Mi./Fr.	17:00 18:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 7 II	Daniel Kolf	0176 61004978	Uphusen	Mi./Fr.	17:00 18:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 8 I	Björn Meyer	0151 52664045	Uphusen	Mi./Fr.	16:00 17:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 8 II	Dirk Hartmann	0172 3440281	Bierden	Die./Do.	16:00 17:30
Jugend (SG Bie./Uph.) U 9 I	Gökmen Durmus	0172 6565685	Uphusen	Mo./Mi.	16:30 18:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 9 II	Mirko Frank	0176 20283935	Bierden	Die./Do.	16:30 17:30
Jugend (SG Bie./Uph.) U 10	Horst Hoffmann	0157 58086814	Uphusen	Die./Do.	16:30 17:30
Jugend (SG Bie./Uph.) U 11	Norman Mävers	0172 5118808	Bierden	Die./Do.	17:30 19:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 12	Holger Weber	0172 4256037	Bierden	Mo./Do.	17:30 18:30
Jugend (SG Bie./Uph.) U 13	Sebastian Friedrich	0172 8648013	Bierden	Die./Do.	17:15 18:15
Jugend (SG Bie./Uph.) U 15	Thorsten Riemer	0172 4262195	Bierden	Mo./Do.	17:30 19:00
Jugend (SG Bie./Uph.) U 16	Jörg Köster	0172 4383926	Uphusen	Mo./Do.	17:00 18:30
Jugend (SG Bie./Uph.) U 16 Mädchen	Olaf Blöthe	0162 3134015	Bierden	Mo./Do.	17:00 18:30
Jugend (SG Bie./Uph.) U 19	Jens Behrens	0172 4227471	Uphusen	Mo./Do.	18:00 19:30
SG Bie./Uph = Spielgemeinschaft Bierden/Uphusen Bierden/B. = Sportplatz „Hinter der Bahn“ Uphusen = Sportplatz „Arenkamp“					
1.Herren	Benito Muzzikato	015146706280	Sportpl. Arenkamp	Die./Mi./Fr.	19:00 20:30
2.Herren	Sven Zavelberg	015775779105	Sportpl. Arenkamp	Die./Do.	19:00 20:30
Herren U 32	Thomas Lühwing	0172/5621256	Sportpl. Arenkamp	Donnerstag	19:00 20:30
Herren U 50	Hartmut Mówius	015118329383	Sportpl. Arenkamp	Mo.	18:30 20:00
Herren U 60	Manfred Klöfkorn	61417	Sportpl. Arenkamp	Mo.	18:30 20:00
Handball					
Ballspielen (Kinder bis ca. 5 Jahre)	Annika Köhnecke	01776474762	Sporthalle Arenk.	Dienstag	15:45 17:00
Jugend – E-Jug. männl./weibl.	Helmut Kutz	0421 481676	Sporthalle Arenk.	Donnerstag	15:00 16:00
Jugend – F-Jug.	Helmut Kutz	0421 481676	Sporthalle Arenk.	Donnerstag	16:00 17:00
Jugend – weibl. D-Jug	Louisa Scheper	638736	Sporthalle Arenk.	Mo./Do.	17:00 18:30
			Sporthalle Arenk	Donnerstag	17:00 18:30
Jugend – männl.C-Jug	Gerd Ahrens	017655075592	Sporthalle Arenk.	Dienstag	17:00 19:00
			Sporthalle Arenk	Donnerstag	18:30 20:00
Jugend – männl. B	Karsten Friedrichs	01724121297	Schevermoor	Montag	18:00 19:30
			GSO	Donnerstag	17:30 19:00
Jugend – weibl. B	Kevin Kuhlmann	017663834033	Schevermoor	Montag	18:00 19:30
			Donnerstag	17:00	18:30
Jugend – weibl. A-Jug.	Sven Nordloh	524518	Sporthalle Arenk.	Dienstag	19:00 20:30
1..Damen	Carsten von Ahsen	01622884431	Sporthalle Arenk.	Mittwoch	20:00 22:00
1.Herren + 2. Herren	Sven Nordloh	524518	Sporthalle Arenk.	Dienstag	20:30 22:00
3.Herren	Andreas Weide	04207 911092	Turnhalle GS Uph	Dienstag	20:30 22:00
Tw-Training	Gerd Ahrens	017655075592	Sporthalle Ahrenk	Freitag	19:00 20:00
Tischtennis					
Jugend	Holger Jasper	61310	Turnhalle GS Uph	Mittwoch	18.15 19.45
Erwachsene	Holger Jasper	61310	Turnhalle GS Uph	Mittwoch	19:45 22.00
Übungs- und Spielbetrieb	Yvonne Wisnewski	04207/904346	Turnhalle GS Uph	Samstag	15.00 18.00
Volleyball					
Volleyball I	Ralf-G. Pestrup	63880	Sporthalle Arenk.	Montag	20:00 22:00
Volleyball II	Hans-Jürgen Wichel	83131	Sporthalle Arenk.	Montag	20.00 22.00

Ju-Jutsu							
Kinder; alle Gruppen	Karl-Joachim Scheel	0421/426670	Turnhalle GS Uph	Dienstag	16:45	18.30	
Floorball							
Jugend U 15	Frank Stührmann	84347	Sporthalle Arenk.	Mittwoch	16:30	18:00	
Jugend U 18	Frank Stührmann	84347	Sporthalle Arenk.	Freitag	15:00	17:00	
Erwachsene - Kleinfeld	Sascha Richter	9884421	Sporthalle Arenk.	Mittwoch	18.00	20.00	
Erwachsene - Großfeld	Roland Büttner	0421/2296176	Sporthalle Arenk.	Freitag	17:00	19:00	
Badminton							
Erwachsene Mixed	Joachim Lüers	83553	Sporthalle Arenk.	Freitag	20.00	22.00	
Kursangebot: Tanzen							
Erwachsene Paare	Oliver und Anja Gading	0421/445543	Gasthaus Gerken	Dienstag	19.00	22.00	
Angebote und Trainingszeiten der Gruppen bitte direkt bei Anja und Oliver Gading erfragen							
Kursangebote: Yoga							
Kurs I Frauen	Claudia Bertram	882252	Vereinsheim TBU	Mittwoch	9.00	10.30	
Kurs II Frauen	Claudia Bertram	882252	Vereinsheim TBU	Mittwoch	10.30	12.00	
Kurs III Frauen	Claudia Bertram	882252	Vereinsheim TBU	Donnerstag	9.30	11.00	
Kursangebot Qi Gong							
Frauen	Gertrud Lenz	0421/4094901	Am Wall 6	Montag	19.00	20.00	
Musikzug							
Übungsabend	Rüdiger Pottin		Vereinsheim TBU	Freitag	19:30	21:30	
					und nach Vereinbarung		

Wandern

Die Termine für Wanderungen 2017 können bei unserem Wanderwart Oswin Klose, Tel. 61031 erfragt werden.

Stand: Oktober 2016