

## Fußball - Herren

**Wilfried Kumm** 0481-4214850

### I. Herren

Di u Do 19:00 - 21:00 Uhr  
Do 20:00 - 22:00 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Helge Prielipp** 04884-876

**Reinhard Kracht** 04861-6295

### II. Herren

Mi 19:00 - 21:00 Uhr  
Do 20:00 - 22:00 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Sven Jans** 04861-1758

### III. Herren

Mi 19:00 - 21:00 Uhr  
Do 20:00 - 22:00 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Hartmut Hardtke** 04861-805

### SG Altliga IF/TSV

Mi 19:00 - 21:00 Uhr  
Do 18:30 - 20:00 Uhr

TSV-Platz  
Stadthalle (Winter)

## Fußball - Jugend

**Frank Gerdson** 0162-1009775

### A-Jugend SG IF/TSV

Mo u Mi 19:00 - 21:00 Uhr  
Mi 18:30 - 20:00 Uhr

IF-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Fin Schauer** 0176-20763637

### B-Jugend SG TSV/IF

Mi 18:00 - 19:30 Uhr  
Do 18:30 - 20:00 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Manfred Konrad** 04861-613739

### C-Jugend SG IF/TSV

Mo u Mi 18:00 - 19:30 Uhr  
Mi 16:00 - 18:30 Uhr

IF-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Frank Suckow** 04861-5753

**Dieter Blümel** 04861-1691

### D-Jugend

Do 17:00 - 18:30 Uhr  
Do 17:00 - 18:30 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Hauke Gahrens** 04861-69875

**Jan-Hendrik Deharde** 04861-690781

### E-Jugend

Di 17:00 - 18:30 Uhr  
Do 17:00 - 18:30 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

**Tim Ströbl** 04861-690590

### F-Jugend

Do 15:30 - 17:00 Uhr  
Do 15:30 - 17:00 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

### G-Jugend

Do 14:00 - 15:30 Uhr  
Do 14:00 - 15:00 Uhr

TSV-Platz  
Sporthalle (Winter)

## Gymnastik

**Carola Gahrens** 04861-69875

### Kinder in Bewegung (3 - 6 Jahre)

Mo 16:00 - 17:00 Uhr  
Lernen von Koordination und Balance, Musik hören und fühlen

Schule am Ostertor

### Walking

Mo u. Mi 10:00 - 11:00 Uhr  
Mo u. Mi 09:00 - 10:00 Uhr

Tennisplatz (Sommer)  
Tennisplatz (Winter)

### Fatburner (Alle 2 Wochen)

Mo 19:00 - 20:00 Uhr  
Nach kurzem Aufwärmen erarbeiten wir im Fettverbrennungsbereich einfache Schritt-Kombinationen

Schule am Ostertor

### Box-Aerobic u. Bodyforming

Do 19:00 - 20:00 Uhr

Schule am Ostertor

Ein Gruppentraining mit Kraftsportelementen aus den Bereichen Karate, Taekwondo, Boxen und leichten Aerobicsschritten. Trainiert und verbessert Herz-Kreislauf, Ausdauer, Muskelaufbau, Flexibilität/Beweglichkeit, Fettverbrennung, Stressabbau

**Bianca Hauptmann** 04861-69888

### Fit ab 50

Mo 17:00 - 18:00 Uhr

Schule am Ostertor

Ein Übungsprogramm für alle, die ihre Gelenke mobilisieren wollen, Osteoporose vorbeugen und das Gehirn leistungsfähiger machen wollen

### Step-Aerobic/Krafttraining (alle 2 Wochen)

Mo 19:00 - 20:00 Uhr

Schule am Ostertor

Nach kurzem Aufwärmen erarbeiten wir im Fettverbrennungsbereich einfache Schritt-Kombinationen auf dem Step-Brett

### Step-Aerobic (9-13 Jahre)

Mo 18:00 - 19:00

Schule am Ostertor

### PowerStep

Di 19:00 - 20:00 Uhr

Schule am Ostertor

Leichte Schrittkombinationen zu flotter Musik. Wir arbeiten hier im absoluten Fettverbrennungsbereich. Das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer werden trainiert und verbessert.

**Ute Gröne** 04881-7797

### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Mi 19:00 - 20:00 Uhr

Schule am Ostertor

Haltungsschulung, Kräftigung und Dehnung rund um die Wirbelsäule zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Verspannungen

## Handball - Herren

**Stefan Hanisch** 04861-1661

Di 19:00 - 20:30 Uhr

Sporthalle

## Handball - Damen

**Stefan Hanisch** 04861-1661

Di 20:30 - 22:00 Uhr

Sporthalle

## Handball - Jugend

**Andrea Kalisch** 04861-857

### Weibliche D-Jugend

Di 17:30 - 19:00 Uhr

Sporthalle

### Weibliche E-Jugend

Di 14:30 - 15:30

Sporthalle

**Ingeborg Hanisch** 04861-1661

### Männliche E-Jugend

Di 16:30 - 17:30 Uhr

Sporthalle

**Janina Iben** 04861-824

### Minis (3 - 6 Jahre)

Di 15:30 - 16:30 Uhr

Sporthalle

## Laufen

**Ulrich Markowsky** 04861-69974

### Laufftreff

Sa 09:00 - 10:00 Uhr

TSV-Platz

Laufen in der Gruppe für geübte und ungeübte Läufer, überwiegend auf Asphalt. Wir laufen im "Sprechtempo"

## Leichtathletik

LG Tönning/St. Peter-Ording

**Volker Söth 04861-1469**

**Leichtathletik Kinder**  
Mo 15:00- 17:00 Uhr Sporthalle Rieper Weg

**Leichtathletik Kinder**  
Fr 15:00- 16:00 Uhr Sporthalle Rieper Weg

**Elisabeth Hinrichsen 04861-5213**

**Leichtathletik Erwachsene/Sportabzeichen**  
Mo 18:30 – 20:00 Uhr Sporthalle Rieper Weg

Wir trainieren hauptsächlich für das Sportabzeichen in jeder Altersklasse. Die Abnahme erfolgt durch Frau Hinrichsen.

## Nordic-Walking

**Heidi Witt 04861-1509**

**Britta Suckow 04861-5753**

**Nordic Walking**  
Mo u Mi 18:30 – 19:30 Uhr TSV-Platz (Sommer)

Mo u Mi 18:00 – 19:00 Uhr TSV-Platz (Winter)

## Tanzen

**Carola Gahrens 04861-69875**

**Videoclip-Dance (6-10 J.)**  
Fr 15:30 – 16:30 Uhr Schule am Ostertor

**Videoclip-Dance (ab 11 J.)**  
Fr 18:30 – 19:30 Uhr Schule am Ostertor

Eine Mischung aus Jazz - Dance und Hip - Hop. Getanzt wird mit knackigem Rhythmus auf moderne, flotte Musik.

**Heinke Loof 04862-201057**

**Senioren-Tanzkreis**  
Fr 14:30 – 15:30 Uhr Schule am Ostertor

## Tischtennis

**Günter Boysen 04861-5819**

**Tischtennis Kinder u. Jugend**  
Di 16:15- 18:00 Uhr Stadthalle

**Tischtennis Erwachsene**  
Di 20:00 – 22:00 Uhr Stadthalle

## Turnen

**Wolfgang Jannsen 04864-401**

**Kinderturnen (bis 6 J.)**  
Do 14:30 – 15:30 Uhr Schule am Ostertor

**Kinderturnen (6-8 J.)**  
Do 15:30 – 16:30 Uhr Schule am Ostertor

**Bente Thomsen 04861-6287**  
**Mareike Bittner 04861-69891**

**Kinderturnen (ab 9 J.)**  
Do 17:30 – 19:00 Uhr Schule am Ostertor

Sport, Spiel und Spaß für Kinder, die Lust haben ihre Freizeit mit Abwechslung zu gestalten bei Geräteturnen und Spieleinlagen

**Leistungsturnen (10-16J.)**  
Fr 16:30 – 18:30 Uhr Schule am Ostertor

Für Jugendliche, die Spaß daran haben MEHR aus sich rauszuholen, z. B. bei Geräteturnen auf höherem Niveau

## Volleyball

**Flamur Eller 04861-1226**

**Volleyball Erwachsene**  
Do 20:00 – 22:00 Uhr Sporthalle (Sommer)  
Stadthalle (Winter)

**Volleyball Jugend (16-18 J.)**  
Mi 19:30 – 21:00 Uhr Sporthalle (Sommer)  
Stadthalle (Winter)

**Angelika Krüger 04861-6451**

**Volleyball Kinder (11-15 J.)**  
Mi 18:00 – 19:30 Uhr Sporthalle (Sommer)  
Stadthalle (Winter)

### Ansprechpartner

Fußball Senioren	Sven Jacobsen	0179-4725331
Fußball Jugend	Mario Witt	04861-1509
Gymnastik/Turnen/Tanzen	Carola Gahrens	04861-69875
Handball Senioren	Andrea Kalisch	04861-857
Handball Jugend	Janina Iben	04861-824
Leichtathletik	Volker Söth	04861-1469
Nordic-Walking	Heidi Witt	04861-1509
Tischtennis	Günter Boysen	04861-5819
Volleyball	Flamur Eller	04861-1226

1. Vorsitzender	Ulrich Markowsky	0175-4022683
2. Vorsitzender	Hans-Ludwig Dittmer	04861-5104
Schriftführer	Rudolf Kleinert	04861-1566
Kassenwart	Bernd Johannsen	04861-6637

## Tönninger Sportverein von 1928 e.V.

Aerobic • Fußball • Gymnastik • Handball • Laufen • Nordic-Walking • Tanzen • Tischtennis • Turnen • Volleyball

**Sei aktiv – halt Dich fit  
Mach bei uns mit!**



**Unser Sportangebot für  
Jung und Alt  
2008**



[www.toenninger-sv.de](http://www.toenninger-sv.de)