

# Hallenplan



Turn- und Spielverein Esingen e. V.  
Stand 01. April 2023

# Übersicht über die Trainingszeiten der einzelnen Abteilungen des TuS Esingen

Abteilung	Uhrzeit	Gruppe	Veranstaltungsort	Abteilung	Uhrzeit	Gruppe	Veranstaltungsort
Tag				Tag			
<b><u>Turnen</u></b>				<b><u>Gymnastik</u></b>			
Montag	15.15 - 16.10	Eltern-Kind-Turnen	Fritz-Reuter-Halle (klein)	Montag	15.00 - 16.00	Seniorengymnastik im VH*	
	16.15 - 17.00	Kinderturnen 3 und 4 Jahre	Fritz-Reuter-Halle (klein)		17.00 - 18.00	Step-Aerobic im VH*	
	17.05 - 17.50	Kinderturnen 5 und 6 Jahre	Fritz-Reuter-Halle (klein)		18.00 - 18.45	Fitness-Gymnastik*	
Dienstag	14.40 - 15.40	Nachwuchsturnen 4-6 J. F-R-H (gr.)	Fritz-Reuter-Halle (klein)	Dienstag	8.30 - 9.15	Fitness-Cocktail im VH*	
	15.50 - 16.50	Leistungsturnen 6-8 J. F-R-H (gr.)	Fritz-Reuter-Halle (klein)		18.45 - 19.30	Fitness-Gymnastik I	
	16.00 - 17.00	Nachwuchsturnen ab 6 J.F-R-H (kl.)	Fritz-Reuter-Halle (klein)*		19.30 - 21.00	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule*	
	17.00 - 18.00	Leistungsturnen 9-18 J. (F-R-H (gr.))	Fritz-Reuter-Halle (klein)*		19.30 - 21.00	Fitness mal anders (Zirkeltraining)	
	16.15 - 17.15	Eltern-Kind-Turnen	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule	Mittwoch	19.15 - 20.00	Fitness I in der F-R-H (klein)*	
	17.15 - 18.15	Kinderturnen ab 3 J. Turnh. J-S-S	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule	Donnerstag	9.00 - 9.40	Damen-Gymnastik (Senioren)	
Mittwoch	16.00 - 16.45	Kinderturnen 3 bis 6 Jahre	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule		10.50 - 11.50	Vereinsheim Knicktwiete*	
	16.45 - 17.45	Eltern-Kind-Turnen	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule		20.00 - 20.45	Kurs fit für Senioren, Gymnastik und Tanzen	
Donnerstag	16.15 - 17.30	Leistungsturnen Sporthalle KGS II	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule		20.00 - 20.45	Bauch/Beine/Po	
	17.00 - 18.00	Eltern-Kind-Turnen	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			Fritz-Reuter-Halle (klein)*	
<b><u>Gesundheitssport</u></b>				<b><u>Leichtathletik</u></b>			
Montag	10.30 - 11.30	Präv. Rückentraining 1 im VH*		Montag	18.00 - 20.00	Jugend U12 - U20 M/F	
	11.30 - 12.30	Kurs Pilates im Vereinsheim				Sportplatz KGS	
	18.50 - 19.50	Rückenfit F-R-H (klein)*		Dienstag	18.00 - 20.00	Jugend U12 - U20 M/F	
Dienstag	9.30 - 10.30	Präv. Rückentraining 2 im VH*				Sportplatz KGS	
	10.45 - 11.45	Präv. Rückentraining 3 im VH*		Mittwoch	16.30 - 18.00	Jugend U8 - U12	
	12.00 - 13.00	Sanft.für Nacken u.Rücken im VH*				Sportplatz KGS (Sommer)	
	18.30 - 19.30	Thai Chi (Kurs) für Anfänger im VH			16.15 - 17.30	Jugend U8 - U12	
Mittwoch	9.15 - 10.15	Kurs Qigong im Vereinsheim				F-R-H (klein) (Winter)	
	14.00 - 15.30	Yoga im Vereinsheim*			17.30 - 19.30	Jugend U12 - U20 M/F	
	15.30 - 16.30	Osteoporose im Vereinsheim*				Sportplatz KGS (Sommer)	
	18.30 - 19.30	Pilates im Vereinsheim*			17.30 - 19.00	Jugend U12 - U20 M/F	
Donnerstag	8.00 - 8.50	Yoga im Vereinsheim*				F-R-H (klein) (Winter)	
	9.50 - 10.50	Präv. Rückentraining 6 im VH*			16.30 - 17.45	Jugend	
	19.45 - 20.45	Hatha-Yoga				Sporthalle KGS I	
Freitag	09.00 - 10.00	Präv. Rückentraining 7 im VH*		Donnerstag	nach	Jugend U12 - U20 M/F	
<b><u>Reha-Sport</u></b>					Absprache	Sportplatz KGS	
Montag	8.45 - 9.30	Vereinsheim*			18.30 - 20.00	Fitnessstraining für Erwachsene	
Dienstag	14.30 - 15.15	Vereinsheim*				Sportplatz KGS (Sommer)	
	15.30 - 16.15	Vereinsheim*			18.30 - 20.00	Fitnessstraining für Erwachsene	
	16.30 - 17.15	Vereinsheim*				F-R-H (klein) (Winter)	
	17.30 - 18.15	Vereinsheim*		Freitag	16.00 - 18.00	Jugend U12 - U20 M/F	
Mittwoch	8.30 - 9.15	Vereinsheim*			17.30 - 19.00	Sportplatz KGS	
Donnerstag	17.30 - 18.15	Vereinsheim*		<b><u>Sport für Jedermann</u></b>			
Freitag	15.00 - 15.45	Vereinsheim*		Mittwoch	20.00 - 22.00	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule	
<b><u>Tischtennis</u></b>				<b><u>Taekwondo</u></b> im Fitnessraum der KGS II			
Montag	16.00 - 18.00	Anf. Turnhalle Joh.-Schw.-Schule		Montag	17.00 - 18.15	Kids ab 7 Jahre, Jgd. ab 12. Jahre	
	18.00 - 20.00	Jgd. Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			18.20 - 19.45	Jgd. ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40	
	20.00 - 22.30	Erw. Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			20.00 - 22.00	Jgd. ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40	
Mittwoch	17.45 - 20.00	Jugend Sporthalle KGS I		Dienstag	19.00 - 20.15	Erwachsene & Ü40	
	20.00 - 22.30	Erwachsene Sporthalle KGS I			20.30 - 22.00	Jgd. ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40	
Freitag	16.00 - 18.00	Jgd. Fritz-Reuter-Halle (klein)		Mittwoch	17.15 - 18.15	Kids und Jgd. ab 12 Jahre	
	18.00 - 20.00	Jgd. Fritz-Reuter-Halle (klein)			18.20 - 19.35	Kids und Jgd. ab 12 Jahre	
	19.30 - 22.30	Erw. Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			19.35 - 20.00	Kids und Jgd. ab 12 Jahre	
	20.00 - 23.00	Erw. Fritz-Reuter-Halle (klein)			20.15 - 21.30	Jgd. ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40	
					21.30 - 22.00	Erwachsene & Ü40	
				Donnerstag	18.15 - 19.15	Anf. u. Fortgeschr., Erw. & Ü40	
					19.30 - 21.00	Fortgeschrittene	
					21.00 - 22.00	Erwachsene & Ü40	
				Freitag	16.30 - 17.30	Kids ab 7 Jahre	
					17.30 - 18.30	Kids ab 7 Jahre und Jgd. ab 12 Jahre	
					18.35 - 20.00	Jgd. ab 12 Jahre, Erwachsene & Ü40	
					20.15 - 22.00	Jgd. ab 14 Jahre, Erwachsene & Ü40	
				Samstag	8.00 - 10.00	Kids ab 7 Jahre und Jgd. ab 12 Jahre	
						Turnhalle der Joh.-Schw.-Schule	

\* bitte vorher bei der Übungsleiterin anmelden.

# Übersicht über die Trainingszeiten der einzelnen Abteilungen des TuS Esingen

Abteilung	Uhrzeit	Gruppe	Abteilung	Uhrzeit	Gruppe
Tag		Veranstaltungsort	Tag		Veranstaltungsort
<b>Handball</b>			<b>Tanzen</b>		
Montag	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS II (mB)	Montag	19.30 - 20.45	Fit & Dance für Frauen Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS II (mA)	Dienstag	19.00 - 20.00	Standardtraining für Turnierpaare Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS II (M1)		20.05 - 21.20	Tanzkreis mit Andreas Hamdorff Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS I (wC)	Mittwoch	19.00 - 20.10	Gesellschaftsgruppe Romy Albrecht Spiegelsaal Tornescher Weg 107
Dienstag	20.15 - 22.00	Fritz-Reuter-Halle (groß) (Hobbyt.)	Donnerstag	10.50 - 11.50	Kurs fit für Senioren, Gymnastik und Tanzen Vereinsheim Knickwiete
	16.00 - 17.30	Sporthalle KGS II (mE)		16.00 - 17.00	Kindertanz von 3 bis 7 Jahre Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS I (mD)		17.00 - 18.30	Tanzen für Schüler/innen ab 8 Jahre Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS I (F1)		18.30 - 19.45	Neueinsteiger Tanzkreis mit Olaf Galke Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS I (M2)		20.00 - 21.15	Fördertraining mit Ehepaar Wrage Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	16:00 - 17:30	Sporthalle KGS II (wD/wE)	Freitag	18.15 - 19.30	Gruppentraining mit Michael Ziegler Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS II (wC1/wB)		19.00 - 20.45	Gesellschaftsgruppe mit Michael Ziegler Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS II (wB)	Samstag	10.00 - 13.00	vermietet an Yoga für Kinder Spiegelsaal Tornescher Weg 107
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS II (M1)	<b>Lauftreff:</b>		
Mittwoch	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS II (wA)	<u>im Winter:</u>		
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS II (M3)	Mittwoch	ab 15.00	Treffpunkt ist jeweils am Parkplatz des Waldkinder-
Donnerstag	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS I (mC)	Freitag	ab 15.00	gartens im Esinger Wohld
	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS I (M2)	Sonntag	ab 10.00	Auskünfte erteilen:
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS I (M1)	<u>im Sommer:</u>		
	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS II (mD)	Mittwoch	ab 18.30	Dr. Detlef Werner, Tel.: 04122/55515
	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS II (wB1)	Freitag	ab 17.00	<a href="mailto:Dr.Werner-Tornesch@t-online.de">Dr.Werner-Tornesch@t-online.de</a>
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS II (F1)	Sonntag	ab 10.00	Peter Egger, Tel.: 04122/42970
Freitag	16.00 - 17.30	Sporthalle KGS I	<u>Walking</u>		
	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS I (wA)	Montag	18.15 - 19.30	Walking f. Anfänger Treffpunkt
	15.00 - 16.00	Sporthalle KGS II (Minis)		im Sommer:	Parkplatz im Esinger Wohlt
	16.15 - 17.30	Sporthalle KGS II (mE/wE)		im Winter:	ABC-Weg, F-R-Halle
	17.30 - 19.00	Sporthalle KGS II (wD/wC)	Mittwoch	8.30 - 9.30	Walking im Esinger Wohlt
	19.00 - 20.30	Sporthalle KGS II (wB)		18.15 - 19.30	Gemischtes Walking Treffpunkt
	20.30 - 22.00	Sporthalle KGS II (M3/M4)		im Sommer:	Parkplatz im Esinger Wohlt
<b>Volleyball</b>				im Winter:	Parkplatz Tennisplatz Friedlandstraße
Montag	17.00 - 19.00	weibl.Jgd(15-18 J.)F-R-Halle (groß)	<b>Judo</b>		
	19.00 - 21.00	1. Damen F-R-H (groß)	Mittwoch	17.45 - 19.00	Judo Anwendungstraining
	20.15 - 22.00	Hobby KGS I		18.45 - 20.00	Judo für Erwachsene
Dienstag	19.15 - 21.30	Herren-Anf. ab 16 J. (F-R-H groß)		16.30 - 17.30	Judo für Anfänger Kinder
Mittwoch	17.00 - 18.30	weibl.Jgd(13-16 J.) F-R-H groß		16.30 - 18.00	Judo für Fortgeschrittene Kinder
	18.30 - 20.15	2. Damen F-R-Halle F-R-H groß		18.00 - 19.30	Judo für Fortgeschrittene Jugendl.
	20.15 - 22.00	Hobby-Mixed F-R-H groß			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Donnerstag	17.00 - 18.30	wbl. Jgd.(15-18 J.) F-R-Halle groß			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
	18.30 - 20.15	1. Damen F-R-Halle groß			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
	20.15 - 22.00	1. Herren F-R-Halle groß			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Freitag	17.30 - 19.00	weibl.Jgd(13-16 J.)F-R-Halle groß			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
	19.00 - 21.00	2. Damen F-R-H groß			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
<b>Badminton</b>					Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Dienstag	18.15 - 19.15	Jugend ab 9 Jahre F-R-H (groß)			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Dienstag	19.45 - 22.30	Erw. Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Donnerstag	20.00 - 22.30	Erw. Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
<b>Spielmannszug</b>					Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Dienstag	16.00 - 19.00	Jugend Grundschule Esingen			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
	19.00 - 21.00	Erwachsene Grundschule Esingen			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
<b>Floorball</b>					Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Donnerstag	18.30 - 20.00	Turnhalle Joh.-Schw.-Schule			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Freitag	19.00 - 20.30	KGS I			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
<b>Sportabzeichen</b>					Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Mittwoch	18.00 - 19.30	Sportplatz der KGS			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
<b>Basketball</b>					Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Montag	19.00 - 20.15	Erwachsene Sporthalle KGS I			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule
Freitag	20.30 - 22.00	Erwachsene Sporthalle KGS I			Turnhalle Joh.-Schw.-Schule

**Auskünfte erteilen die jeweiligen Abteilungsleiter (siehe nächste Seite)**

# Turn - und Spielverein Esingen e.V.

## Vorstand:

Vorsitzender:	Torsten Kopper
stellv. Vorsitzender:	Hans-Günter Voß
1. Schriftwartin:	Birgit Möller
1. Kassenwartin:	Katja Weber
Jugendwartin:	Christina Nieschalk
2. Schriftwartin:	Katrin Krienke
2. Kassenwartin:	Sabine Franck
Beisitzer:	Peter Ohff
Beisitzer:	Fabian Wurl
Beisitzer:	Reinhard Delfs

## Anschrift bzw. E-Mail-Adresse

Anne-Frank-Weg 42, 25436 Tornesch  
e-mail: kopper2@web.de  
Tel.: 04122-5974  
25436 Tornesch  
[katja.weber@tus-esingen.de](mailto:katja.weber@tus-esingen.de)  
An der Kirche 14, 25436 Tornesch  
Norderstr. 72, 25436 Tornesch  
[mitglieder@tus-esingen.de](mailto:mitglieder@tus-esingen.de)  
Barlachring 11 a, 25436 Tornesch  
Noldering 30, 25436 Tornesch  
Pinnauring 5, 25436 Tornesch

## Telefon

04122 - 55158  
0170 - 1547531  
01577 - 0887842  
04122 - 53703  
04122 - 52070  
0177 - 7282419  
04122 - 9991415  
  
04122 - 5858  
0176 - 66860716  
04122 - 53555

## Abteilungsleiter/innen:

Badminton:	Dénes Metzger	Ahrenloher Str. 32 a, 25436 Tornesch	0163 - 7313830
Basketball:	Kevin Lißner	Beeksfelde 38, 25482 Appen	0172 - 4174171
Floorball	Katja Ulrich	Deichstr. 28, 25436 Uetersen	04122 - 902399
Gesundheitssport:	Bärbel Josten	Esinger Weg 67, 25436 Tornesch	04122 - 54774
Gymnastik:	Bärbel Josten	Esinger Weg 67, 25436 Tornesch	04122 - 54774
Handball:	Hans-Günter Voß	Tel.: 04122-5974	01577 - 0887842
	Bela Hauschildt	Forellenring 5, 25436 Tornesch	0172 - 8888997
Jedermann:	Stefan Koch	Wiesengrund 29, 25436 Uetersen	04122 - 953380
Judo:	Jens Lenzing	Forellenring 14, 25436 Tornesch	04122 - 9991156
		<a href="mailto:judo@tus-esingen.de">judo@tus-esingen.de</a>	
Leichtathletik:	Michael Ammann	Denkmalstr. 6 c, 25436 Tornesch	04122 - 9828279
Reha-Sport	Katja Ulrich	Deichstr. 28, 25436 Uetersen	04122 - 902399
Spielmannszug:	Melina Oetzmann	Hasweg 29, 25436 Tornesch	0175 - 4810141
	Katharina Schankin	Am Schützenplatz 4, 25436 Tornesch	0176 - 84387567
Sportabzeichen:	Rüdiger Holst	Friedrichstr. 3a, 25436 Tornesch	04122 - 53206
Taekwondo:	Prof. Dr. Frank Steffen	<a href="mailto:taekwondo@tus-esingen.de">taekwondo@tus-esingen.de</a>	0152 - 34158580
Tanzen:	Werner Arlt	Am Steinberg 1a, 25436 Tornesch	04122 - 51976
Tanzen Kinder u. Jugend:	Valentina Holz		0176 - 48552225
Tischtennis:	Hans-Jürgen Hilmer	Anne-Frank-Weg 10, 25436 Tornesch	04122 - 55005
Turnen:	Bärbel Josten	Esinger Weg 67, 25436 Tornesch	04122 - 54774
Eltern- und Kindturnen:	Bärbel Josten	Esinger Weg 67, 25436 Tornesch	04122 - 54774
Volleyball:	Jörn Förthmann	Friedlandstr. 32, 25436 Tornesch	0151 - 28219933
Walking:	Bärbel Josten	Esinger Weg 67, 25436 Tornesch	04122 - 54774
Hauptamtl. Übungsleiter/in:	Bärbel Josten	Esinger Weg 67, 25436 Tornesch	04122 - 54774
	Stephan Schumacher	Moorreger Weg 15, 25436 Tornesch	04122 - 9828678
Vereinsheim:		Knicktwiete	04122 - 9995454
	Öffnungszeiten:	Mo ab 21:30 Uhr, Di u. Mi ab 21:00 Uhr oder nach Vereinbarung	
Vereinsheimvorstand:	Reinhard Delfs	Pinnauring 5, 25436 Tornesch	04122 - 53555
	Peter Ohff	Barlachring 11 a, 25436 Tornesch	04122 - 5858

## Geschäftsstelle

	Bahnhofsplatz 8, 25436 Tornesch	Tel.:	04122 - 958813
	e-mail: <a href="mailto:gs@tus-esingen.de">gs@tus-esingen.de</a>	Fax:	04122 - 958814
Öffnungszeiten:	Dienstags: 17.00 - 18.00 Uhr Donnerstags: 10.00 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung <a href="http://www.tus-esingen.de">www.tus-esingen.de</a>		

## Internet-Adresse:

## Anschriften der Übungsstätten:

Sporthallen Klaus-Groth-Schule	Klaus-Groth-Strasse, 25436 Tornesch
Fitnessraum KGS II (neu)	Klaus-Groth-Strasse, 25436 Tornesch
Turnhalle Joh.-Schwennesen-Schule	Am Schützenplatz, 25436 Tornesch
Turnhallen Fritz-Reuter-Schule	Königsberger Str. 7, 25436 Tornesch
Vereinsheim des TuS Esingen	Knicktwiete, 25436 Tornesch
Johannes-Schwennesen-Schule	Esinger Str. 102, 25436 Tornesch
Spiegelsaal	Tornescher Weg 107, 25436 Uetersen