

## Liebe Sportfreunde, liebe Mitbürgerinnen und liebe Mitbürger!

Auch dieses Jahr möchten wir wieder das neue Programm des TSV Altenholz vorstellen, und zwar für die Saison 2021/2022.

Aus mehr als 100 verschiedenen Übungsangeboten können Sie für sich und Ihre Kinder wählen, da ist sicher für fast jeden das Richtige dabei.

Wenn Sie oder Ihre Kinder noch nicht im TSV Altenholz sind, kommen Sie zu uns.

Der TSV Altenholz ist eine große sportliche Gemeinschaft. Die Abteilungsleiter und die Geschäftsstelle geben Ihnen gerne Auskunft und helfen Ihnen weiter.

Auch für Anregungen und Kritik haben wir immer ein offenes Ohr.

Nun wünschen wir Ihnen beim Üben, Trainieren und Spielen sowie bei der Punktejagd im Leistungssport viel Erfolg und Spaß.

Der Vorstand des TSV Altenholz e. V.

### Turnen

Abteilungsleiterin: Anja Winkelmann, Tel. 2475892

Eltern-Kind-Turnen-Grp.1 1 ½ - 3 ½ Jahre	Montag 15:00 - 16:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Eltern-Kind-Turnen-Grp.2 1 ½ - 3 ½ Jahre	Montag 16:00 - 17:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Mädchenturnen ab 5 - 7 Jahre	Mittwoch 15:45 - 17:15 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Mädchenturnen ab 7 Jahre	Mittwoch 15:45 - 17:15 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Kinderturnen ab 3 1/2 - 5 Jahre	Mittwoch 16.00 - 17.00	Edgar-Meschkat-Halle in Stift

### Volleyball

Abteilungsleiter: Britta Freese, Tel. 396842

Hobby- Mixed I Breitensport	Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr	Große Halle in Klausdorf
Damen I Leistungsgruppe	Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle rechtes Drittel
	Sonntag 17:00 - 20:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle Stift
Hobby-Mixed-Gruppe II Leistungsgruppe	Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle Stift
Hobby-Mixed-Gruppe II Leistungsgruppe	Samstag 11:00 - 14:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle Stift

### Tischtennis

Abteilungsleiter: Harald Lüth, Tel. 324973

Erwachsene ab 18 Jahren	Montag 20:00 - 23:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Erwachsene ab 18 Jahren	Mittwoch 20:00 - 23:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Leistungstraining Jugend von 7 - 17 Jahre	Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Erwachsene ab 18 Jahren	Donnerstag 20:00 - 23:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Jugend Ostern - Herbstferien	Dienstag 16:00- 19.00 Uhr	Große Halle in Klausdorf

### Ü35 Volleyball

Übungsleiter: Philipp Meibusch, Tel. 01522/ 3050173

Volleyball ab 35 Jahren	Montag 20:30 - 22:30 Uhr	Große Halle in Klausdorf
Volleyball ab 35 Jahren	Freitag 18:30 - 21:30 Uhr	Große Halle in Klausdorf

### Sport für Asylbewerber

Anfragen über die Geschäftsstelle

jeden letzten Samstag im Monat	Freitag 19:00 - 20:30 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
	Samstag 11:00 - 12:30 Uhr	Kreishalle in Stift

### Psychomotorik

Übungsleiterin: Montana Meyer, Anfragen über die Geschäftsstelle

Gruppe 1 ab 3 J./Kindergartenalter	Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Gruppe 2 Vor- bis Grundschulalter	Freitag 17:00 - 18:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf

### Kinder- Rugby

Gruppenleiter: Thies Kreckler, Tel. 2407107

Kinder, Grundschulalter	Dienstag	
1. Gruppe	15.00- 16.00 Uhr	Große Halle
2. Gruppe	16.30- 17.00 Uhr	in Klausdorf

Im Sommer findet das Training im Stadion auf der seitlichen Rasenfläche statt.

### Tennis

Abteilungsleiter: Thomas Pancur, Tel. 3947625

(Trainingszeiten nach Absprache mit

der Fördergemeinschaft für den Tennissport e. V.)

## Gymnastik

Abteilungsleiterin: Anita Kahlke, Tel. 322407

Stifter Seniorenfitness Frauen und Männer	Montag 18.30 - 19.30	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Funktionelle Gymnastik Frauen ab 60 Jahren	Montag 17:00 - 18:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
Fitness u. Beweglichkeit für Frauen ab 50 Jahren	Montag 17:30 - 18:30 Uhr	Große Halle in Klausdorf
"Bauch, Beine, Po" Intensives Problemzonen- Training für Frauen ab 16 J.	Montag 18:30 - 19:30 Uhr	Große Halle in Klausdorf
Step-Aerobic	Montag 19:30 - 20:30 Uhr	Große Halle in Klausdorf
Antara, Aerobic, Stretch&Core Frauen und Männer ab 16 Jahre	Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr	Große Halle in Klausdorf
Body-Toning für Frauen und Männer jeden Alters	Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
"Aktiv 70 Plus"	Donnerstag 09:15 - 10:15 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf

## Judo

komm. Abteilungsleiter: Matthias Behm, Tel.0431/323690

Veranstaltungsort:	Edgar-Meschkat-Halle in Stift	
Kinder - 15 Jahre	Mittwoch	16:30 - 18:00 Uhr
Anfängerinnen und Anfänger ab 8 Jahren	Freitag	15:30 - 17.00 Uhr
Kämpfer Erwachsene	Freitag	17:00 - 19:30 Uhr

## Senioren-Männersport

Übungsleitung: Lothar Huber, Anfragen über die Geschäftsstelle

Gymnastik, Prellball ab 50 Jahren	Montag 18:00- 20.00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------

## Schwimmen

Abteilungsleiterin: Nicolette Mähl

Ansprechpartner: Petra Stuhlemmer, Tel. 32 92 244

Jugendliche, Frauen und Männer jeden Alters	Montag 19:00 - 20:00 Uhr	Schwimmhalle Universität Kiel
--	-----------------------------	----------------------------------

Bronzeschwimmabzeichen erforderlich

Zum Betreten der Schwimmhalle ist ein Ausweis erforderlich,  
der von der Schwimmabteilung ausgestellt wird.

## Reha-Sport

Übungsleitung: Anke Köpke, Tel. 04346/ 602077

Anfragen über die Geschäftsstelle	Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
	Dienstag 16:00 - 17:20 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
	Freitag 14:30 - 15:30 Uhr*	große Halle in Klausdorf
	Freitag 15:00 - 16:00 Uhr**	große Halle in Klausdorf

\* Sommerhalbjahr Osterferien - Herbstferien

\*\* Winterhalbjahr Herbstferien - Osterferien

Ärztliche Verordnung erforderlich!

## Leichtathletik

Trainer: Karsten Ralfs, Anfragen über die Geschäftsstelle

### Wintertraining

Jugendleichtathletik	Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr	große Halle in Klausdorf
	Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr	große Halle in Klausdorf
	Sonnabend 12:00 - 14:00 Uhr	große Halle in Klausdorf
weiteres Training n nach Absprache		

### Sommertraining

Jugendleichtathletik	Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr	Stadion in Klausdorf
	Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr	Stadion in Klausdorf
	Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Stadion in Klausdorf
weiteres Training n nach Absprache		

## Leichtathletik

Übungsleiter: Hans-Werner Suhr - Anfrage über die Geschäftsstelle

Breitensport Erwachsene	Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	große Halle Klausdorf
-------------------------	------------------------------	--------------------------

## Schützen

Abteilungsleiter: Frank Schwarzenberg, Tel. 529257

Luftgewehr und Pistole Erwachsene	Dienstag 19:00 - 21:00 Uhr	Schießstand im Gemeindezentrum
Luftpistole Schüler, Jugend, Junioren	Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr	Schießstand im Gemeindezentrum
Luftpistole Schüler, Jugend, Junioren	Samstag 16:00 - 18:00 Uhr	Schießstand im Gemeindezentrum

## Ju- Jutsu

Übungsleiter: Carsten Scholl, Anfragen über die Geschäftsstelle

für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren	Freitag 18:00 - 19:00 Uhr	Vereinsheim
---	------------------------------	-------------

## Aikido

Ansprechpartner: Elmar Tietje, Telefon: 04346/ 7164, elmar.tietje@gmail.com

für jedermann/frau ab 14 Jahren	Freitag 19:30 - 21:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
------------------------------------	------------------------------	----------------------------------

## Yoga

Übungsleiterin Anke Schenk - Tel.: 0170/9619006

gemischte Gruppe	Dienstag 17:30 - 18:45 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
------------------	-------------------------------	------------------------------

Anfragen über die Geschäftsstelle

# Handball

Abteilungsleiter: Conny Blachnich, Tel. 0174 / 9908010

1. Männer	Montag 17:00 - 18:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Kreishalle in Stift
2. Männer	Dienstag 20:00 - 22:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Donnerstag 18:00 - 20:30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Freitag 18:30 - 20:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
3. Männer	Montag 19:30 - 21:00	Kreishalle in Stift
	Donnerstag 20:30 - 22:30 Uhr	Kreishalle in Stift
4. Männer	Mittwoch 20:00 - 22:30 Uhr	Kreishalle in Stift
1. Frauen	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Donnerstag 20:00 - 22:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
2. Frauen	Dienstag 20:00 - 21:45 Uhr	MStp Kiel in der Wik
	Freitag 20:00 - 22:30 Uhr	Kreishalle in Stift
männliche A-Jugend Jahrgang 03/04	Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr	Kreishalle in Stift
männliche B-Jugend Jahrgang 05/06	Mittwoch 16:30 - 18:30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Freitag 18:30 - 20:00 Uhr	Kreishalle in Stift
	Mittwoch 16:30 - 18:30 Uhr	Kreishalle in Stift
männliche C-Jugend Jahrgang 07/08	Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr	Kreishalle in Stift
männliche D-Jugend Jahrgang 09/10	Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Montag 15:30 - 17:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
männliche E-Jugend Jahrgang 11/12	Donnerstag 15:30 - 17:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
weibliche A-Jugend Jahrgang 03/06	Montag 18:30 - 20:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
weibliche C-Jugend Jahrgang 07/08	Montag 16:30 - 18:00	Kreishalle in Stift
	Freitag 15:30 - 17:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
weibliche D-Jugend Jahrgang 09/10	Freitag 15:30 - 17:00 Uhr	Kreishalle in Stift
Maxis: Jungen u. Mädchen Jahrgang 13	Freitag 15.30 - 17.00 Uhr	Kreishalle in Stift
Minis: Jungen u. Mädchen ab 5 Jahre	Dienstag 16:00 - 17:30 Uhr	Kreishalle in Stift

# Fußball

Abteilungsleiter: Jörg Görns Tel. 0171-5170921

1. Herren	Montag ab 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Donnerstag ab 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. Herren	Montag ab 19.30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag ab 19.30 uhr	Rasenplatz Kunstrasenplatz
	Donnerstag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
3. Herren	Mittwoch ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Altliga Alte Herren	Montag ab 19:00 Uhr
1. A-Jugend Jahrgang 2003/2004	Montag 17:30 - 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Altenholz -Stift
	Freitag 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. Damen	Mittwoch ab 19:00 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Freitag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. B-Jugend Jahrgang 2005/2006	Dienstag 17:30 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 18:30 - 19.30	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. B- Jugend Jahrgang 2005/2006	Freitag 18:00 - 19.30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Altenholz -Stift
	Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
1. C-Jugend Jahrgang 2007/2008	Mittwoch 17:00 - 18.30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
2. C-Jugend Jahrgang 2007/ 2008	Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. D-Jugend Jahrgang 2009/2010	Dienstag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr	Rasenplatz Altenholz -Stift
	Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. D-Jugend Jahrgang 2009/2010	Dienstag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz Altenholz -Stift
	Dienstag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. E-Jugend Jahrgang 2011/2012	Freitag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Montag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. E-Jugend Jahrgang 2011/2012	Donnerstag 16:00- 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Montag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. F-Jugend Jahrgang 2013/2014	Donnerstag 15:30- 17:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. F-Jugend Jahrgang 2013/2014	Donnerstag 15:30- 17:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag 16:00 - 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
Torwarttraining	Montag 16:15- 17:45 Uhr	Stadion/Sandkiste Altenholz- Klausdorf

Hinweis:

Bei Interesse an unseren Sportangeboten, können Sie sehr gern ein Probetraining mit dem jeweiligen Trainer/ Abteilungsleiter vereinbaren oder in der Geschäftsstelle anrufen und Weiteres besprechen.

## Badminton

Abteilungsleiterin: Tanja Plietzsch, Tel. 0177/2721799

Senioren - Mannschaft Hobbyspieler	Montag 20.00 - 22.30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Kinder und Jugendliche	Mittwoch 17:45 - 19.45 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Erwachsene/ Familien Hobby	Mittwoch** 18.00 - 20.00 Uhr	große Halle in Klausdorf
Kinder & Jugendliche	Donnerstag** 17.00 - 19.00 Uhr	große Halle in Klausdorf
Senioren - Mannschaften Hobbyspieler	Donnerstag 19:00 - 22:30 Uhr	Große Halle in Klausdorf
Kinder + Jugendliche	Freitag* 14:00 - 15:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Senioren - Mannschaften, nur nach Absprache	Sonntag 17:00 - 20:00 Uhr	Große Halle in Klausdorf

\*entfällt aufgrund von notwendigen Reinigungsarbeiten zwischen Schul- und Vereinsbetrieb

\*\*momentan bis einschließlich Herbstferien. Im Anschluss der Herbstferien

## Laufftreff

Anfragen über die Geschäftsstelle

Einsteiger/Einsteigerinnen*) Fortgeschrittene	Montag 18:00-19:00 Uhr	Parkplatz am Friedhof
Einsteiger/Einsteigerinnen*) Fortgeschrittene	Mittwoch 18:00-19:00 Uhr	Parkplatz am Friedhof

\*) Einstieg im Moment nur auf Anfrage möglich

## Walking

Anfragen über die Geschäftsstelle

Einsteiger/Einsteigerinnen Fortgeschrittene	Donnerstag 9:00 bis 10:00 Uhr	Parkplatz am Friedhof
--	----------------------------------	--------------------------

## Nordic-Walking

Anfragen über die Geschäftsstelle

Einsteiger/ innen + Fortgeschrittene	Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr	Treffpunkt *) Treffpunkt **)
---	-------------------------------	---------------------------------

\*) im Sommer: Parkplatz am Friedhof

\*\*\*) im Winter: 'Futterhaus' in Klausdorf

Änderungen werden vor Ort besprochen.

Neueinsteiger möchten sich bitte vorab mit der Geschäftsstelle in Verbindung setzen.

## QiGong & TaiChi

Anfragen über die Geschäftsstelle

QiGong TaiChi Chuan	Donnerstag 17:15 - 18:15 Uhr	Gemeindezentrum
	18:15 - 19:15 Uhr	Gemeindezentrum

## Fitnessstraining

Kooperation mit dem KMTV

Anfragen über die Geschäftsstelle TSV Altenholz

## Wirbelsäulengymnastik

Anfragen über die Geschäftsstelle	Freitag 16.00 - 17.00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf
	Freitag 17:00 - 18:00 Uhr	kleine Halle Klausdorf
	Freitag 18:00 - 19:00 Uhr	kleine Halle Klausdorf

3. F- Jugend Jahrgang 2013/2014	Montag 16:00- 17:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 16:00- 17:30 Uhr	Grosse Halle* Claus-Rixen-Schule
1.+2. G-Jugend Jahrgang 2015/2016	Montag 16:00 - 17:30 Uhr	Grosse Halle* Claus-Rixen-Schule

\*) Belegung nur zwischen den Oster- und Herbstferien  
Sommerzeiten weichen ab!

## Basketball

Anmeldung über die Geschäftsstelle

	Mittwoch 15:30 - 17:00 Uhr	kleine Halle Klausdorf
	Freitag 20:30 - 22:30 Uhr	kleine Halle Klausdorf

## Tanzsport

Abteilungsleiter: Wolfgang Weiß, Tel. 0431/ 323240

### Gesellschafts- und Modetanz im Saal des Gemeindezentrums in Klausdorf

Tanzkreis I	Montag	19:00 - 20:30 Uhr
Tanzkreis II	Dienstag	19:30 - 21:00 Uhr
Tanzkreis III	Donnerstag	20:30 - 21:00 Uhr
Tanzkreis IV	Freitag	19:00 - 20:30 Uhr

Tanzkurse (je 3 Monate) und Workshops nach Ankündigung in den AN

### Turniertanz im Saal des Gemeindezentrums Klausdorf

<b>Standard</b>		
Startklasse D, C, B, A, S	Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr
Startklasse D, C, B, A, S	Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr
Freies Turniertanz-Training	Montag	17:00 - 22:00 Uhr
	Dienstag	16:00 - 21:00 Uhr
	Donnerstag	14:00 - 22:00 Uhr
	Freitag	17:00 - 21:00 Uhr
	Samstag, Sonntag	09:00 - 15:00 Uhr

### Kinder- und Jugendtanz (Hip Hop) im Saal des Gemeindezentrums Klausdorf

Hipp Hopp für Kinder Anfänger ab 8 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr
Hipp Hopp für Kinder Fortgeschrittene ab 8 Jahre	Montag	17.00 - 18.00 Uhr

## Sportabzeichen

Abteilungsleiterin: Uschi van de Bergh, Tel. 321005

Training und Abnahme jeden 1. Freitag im Monat ab Juni bis einschl. Oktober von 17:00 bis 19:00 Uhr	Stadion Altenholz-Klausdorf
--	--------------------------------

Übungen und Sportabzeichen-Abnahme für Mädchen/Jungen ab 6 Jahre,

Jugendliche sowie Erwachsene jeden Alters

Für Schwimmen, Radfahren und Walking vereinbaren wir individuelle Termine.

## Gesundheitssport

Anfragen über die Geschäftsstelle

	Mittwoch	
Frauen/Männer ab 40 J.	16:30 - 17:45 Uhr	Kleine Halle
Gesund älter werden	17:45 - 19:00 Uhr	in Klausdorf

## Koronarsport

Anfragen über die Geschäftsstelle

	Dienstag	
Übungsgruppe	14:30 - 15:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Übungsgruppe bis 50 W	15:30 - 16:30 Uhr	
Übungsgruppe bis 75 W	16:30 - 17:30 Uhr	
Übungsgruppe bis 100 W	17:30 - 18:30 Uhr	
Ärztliche Verordnung erforderlich!		

Evtl. kurzfristige Änderungen werden auf der Homepage bekannt gegeben!

Geschäftsstelle im Sportheim beim Gemeindezentrum  
Klausdorfer Str. 78e, 24161 Altenholz  
Tel. 323733 / Telefax 323062  
e-Mail: [geschaeftsstelle@tsv-a.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-a.de)  
Internet: [www.tsv-altenholz.de](http://www.tsv-altenholz.de)  
Öffnungszeiten Di. und Fr. 9 - 11 Uhr, Do. 16 - 19 Uhr

