

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 2023/2024.

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.

Vorstand des TSV Altenholz e. V.

Turnen

Abteilungsleiterin: Anja Winkelmann, Tel.: 0431/ 2475892
Zusatzbeitrag 2,- Euro

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 5 - 7 Jahre	Mittwoch 15:45 - 16:45 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
ab 8 Jahre	16:45 - 17:45 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle
Kinderturnen ab 3 1/2 - 5 Jahre	Mittwoch 15:45 - 16:45 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Kinderund Eltern ab 3 - 6 Jahre	Freitag 14.00 - 15.00	Kleine Halle in Klausdorf
Kinderturnen ab 3 1/2- 5 / 6 Jahre	Freitag 15:00- 16:00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf

Tischtennis

Abteilungsleiter: Patrick Thiele, Tel.: 0173/ 1008844

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	Dienstag 16:00- 18.00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf

Psychomotorik

Das Angebot pausiert!

Übungsleiterin: N.N., 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	Donnerstag 17.00- 18.00 Uhr	Kleine Halle in Klausdorf

Tennis

Abteilungsleiter: Dr. Ralph M. Hunkinger, Mob.: 0163/ 3011542

(Trainingszeiten nach Absprache mit
der Fördergemeinschaft für den Tennissport e. V.)

info@tennis-in-altenholz.de

Volleyball

Abteilungsleiterin: Britta Freese, Tel.: 0431/ 396842

Bitte bei der Abteilungsleiterin nachfragen- Gruppen- Änderungen!

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

<u>Das Angebot pausiert!</u>		

Kinder- Rugby

Gruppenleiter: Thies Kreckler, Tel.: 0431/ 2407107

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

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

Gymnastik

Abteilungsleiterin: Anita Kahlke, Tel.: 0431/ 322407

Zusatzbeitrag 1,- Euro

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

Ansprechpartnerin: Petra Stuhlemmer, Tel.: 0431/ 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: Carsten Scholl, derwellnessgeber@yahoo.de

Anfragen über die Geschäftsstelle	Dienstag 13:00 - 14:00 Uhr	Vereinsheim in Klausdorf
	Freitag 19.45 - 20.45	kleine 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

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

Schützen

Abteilungsleiter: Frank Schwarzenberg, Tel.: 0431/ 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 ab 12 Jahre Schüler, Jugend, Junioren	Samstag 16:00 - 18:00 Uhr	Schießstand im Gemeindezentrum

Ju- Jutsu

Übungsleiter: Carsten Scholl, derwellnessgeber@yahoo.de

für Kinder und Jugendliche ab 6 - 66 Jahre	Freitag 16:30 - 18.00 Uhr	Vereinsheim und 18:00 - 19:30 Uhr
-----------------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------

Fitnessstraining

Kooperation mit dem KMTV

Anfragen u. Anmeldung nur über die Geschäftsstelle TSV Altenholz!

Yoga

Übungsleiterin Anke Schenk , Tel.: 0170/9619006

Gruppe I	Dienstag 16:30- 17.45 Uhr	Vereinsheim
Gruppe II	Dienstag 18:00- 19.15 Uhr	Vereinsheim

Anfragen über die Geschäftsstelle

Yoga

Übungsleiterin Anne Kojima, Tel.: 0178/ 1872156

Gruppe I	Mittwoch 19:15- 20:45 Uhr	Gemeindezentrum Raum 32
Gruppe II	Montag 19:15- 20: Uhr	Gemeindezentrum Raum 32

Anfragen über die Geschäftsstelle

Handball

Abteilungsleiter: Conny Blachnich, Tel.: 0174 / 9908010

1. Männer		
	Trainingszeiten	
	auf Anfrage bei der Handballobfrau	
2. Männer	Conny Blachnich Mobil:	
3. Männer	0174/ 9908010	
4. Männer	s. o.	
1. Frauen	s. o.	
2. Frauen	s. o.	
männliche A-Jugend Jahrgang 2005/06	Montag 17.00 - 18.30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr	Kreishalle in Stift
	Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
männliche B- Jugend Jahrgang 2007/08	Montag 17.00 - 18.30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr	Kreishalle in Stift
	Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
männliche C-Jugend Jahrgang 2009/10	Montag 17.00 - 18.30 Uhr	Kreishalle Stift
	Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
männliche D-Jugend Jahrgang 2011/12	Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr	Kreishalle in Stift
	Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
männliche E-Jugend Jahrgang 2013/14	Montag 15.30 - 17.00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
weibliche C-Jugend Jahrgang 2009/10	Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr	Kreishalle in Stift
	Freitag 15.30 - 17.00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
weibliche E-Jugend Jahrgang 2013/14	Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr	Kreishalle in Stift
Maxis: Jungen u.Mädchen Jahrgang 2015	Freitag 15.30 - 17.00 Uhr	Kreishalle in Stift
Minis: Jungen u. Mädchen Jahrgang ab 5 - 7 Jahre	Donnerstag 16.00 - 17.15 Uhr	Kreishalle in Stift

Bei Interesse bitte im Vorwege bei der Handball- Obfrau melden!

Zusatzbeitrag Seniorenmannsch. 4,- Euro

Fußball

Abteilungsleiter: Jörg Görns, Tel.: 0171-5170921

1. Herren	Montag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Dienstag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Donnerstag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. Herren	Mittwoch ab 19.30 Uhr	Rasenplatz /Stift oder Kunstrasenplatz
	Freitag ab 19.30 uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
3. Herren	Mittwoch ab 19:30 Uhr	Rasenplatz /Stift oder Kunstrasenplatz
	Freitag ab 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
Altliga Alte Herren	Montag ab 19:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz -Stift
1. A-Jugend Jahrgang 2005/2006	Montag 18:30 - 20:00 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 18:30 - 20:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. A-Jugend Jahrgang 2005/2006	Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 18:00 - 19:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
1. B-Jugend Jahrgang 2007/2008	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
2. B- Jugend Jahrgang 2007/2008	Dienstag 18:00 - 19.30	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. C-Jugend Jahrgang 2009/2010	Mittwoch 17:00- 18.30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
1. D-Jugend Jahrgang 2011/2012	Dienstag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Donnerstag 17:00 - 18:30 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
2. D-Jugend Jahrgang 2011/2012	Dienstag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
1. E-Jugend Jahrgang 2013/2014	Montag 16:30 - 18:00 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz* Claus-Rixen-Schule
2. E-Jugend Jahrgang 2013/2014	Montag 16:30 - 18:00 Uhr	Rasenplatz Altenholz- Stift
	Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr	Kunstrasenplatz* Claus-Rixen-Schule
Torwarttraining Liga 2+3 Herren +A Jugend	Dienstag 19:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
<u>C+B Jugend</u>	Mittwoch 18.30 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
Stützpunkttraining DFB	Montag 16:30- 20.00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
1. F-Jugend Jahrgang 2015/2016	Dienstag 15:30 - 17:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Mittwoch 15:30- 17:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
Torwarttraining E+F 2. F- Jugend Jahrgang 2015/2016	Montag 16:15- 18:00 Uhr	Stadion/Sandkiste Altenholz- Klausdorf
	Mittwoch 15:30- 17:00 Uhr	Kunstrasenplatz Claus-Rixen-Schule
	Freitag 15:30- 17:00 Uhr	Kunstrasenplatz* Claus-Rixen-Schule

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

*) Einstieg im Moment nur auf Anfrage möglich

Walking

Anfragen über die Geschäftsstelle

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

Nordic-Walking

Anfragen über die Geschäftsstelle

Einsteiger/ innen +	Mittwoch	Parkplatz am Friedhof
Fortgeschrittene	17.30 - 18.30 Uhr	

Änderungen werden vor Ort besprochen.

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

Qigong/ Tai Chi

Anfragen über die Geschäftsstelle

	Donnerstag	
TaiChi Chuan	18:15 - 19:15 Uhr	Gemeindezentrum Raum 32

Qigong

	17:15- 18.15 Uhr	Gemeindezentrum
--	------------------	-----------------

Wirbelsäulengymnastik

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

1.+2. G-Jugend Jahrgang 2017/2018	Montag 16:00 - 17:30 Uhr	Stadion* Claus-Rixen-Schule
--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Fussball →

*) Belegung nur zwischen den Oster- und Herbstferien →

Winterzeiten weichen ab

(große Halle, Claus- Rixen-Schule)

Bei Interesse uns als Übungsleiter oder Trainer zu unterstützen, gern auch als Helfer, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle!

Wir freuen uns über ehrenamtlich engagierte Personen.

Basketball

Ansprechpartner: Fritz Nuernberg, Tel.: 0176/ 20816837

Jugendliche ab 16 Jahre	Freitag 20.00 - 21.30 Uhr	Kreishalle in Stift
-------------------------	------------------------------	------------------------

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	19:00 - 20:30 Uhr
Tanzkreis III	Donnerstag	19:30 - 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

Standard		
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 Gemeindezentrums Klausdorf

Hipp Hopp für Kinder Anfänger*innen ab 6 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr
Hipp Hopp für Kinder Fortgeschrittene, ab 10 Jahre	Dienstag	18.00- 19.00 Uhr

Anfragen bei der Übungsleiterin Antonia Schmid, Mob.: 0162/ 9095685

Sportabzeichen

Abteilungsleiterin: Uschi van de Bergh, Tel.: 0431/ 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.

Bitte vorab bei Uschi v. d. Bergh telefonisch anmelden, s.o.

Gesundheitssport

Anfragen über die Geschäftsstelle

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

Koronarsport

Übungsleiter: Carsten Scholl,

derwellnessgeber@yahoo.de

Ärztliche Verordnung
erforderlich!

	Dienstag	
Gruppe 1-4	14:30 - 15:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
mit steigender Intensität	15:30 - 16:30 Uhr	
	16:30 - 17:30 Uhr	
	17:30 - 18:30 Uhr	

Evtl. kurzfristige Änderungen werden auf der Homepage bekannt gegeben!

Geschäftsstelle im Sportheim beim Gemeindezentrum
Klausdorfer Str. 78e, 24161 Altenholz
Tel.: 0431/ 323733, Telefax: 0431/ 323062
E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-a.de
Internet: www.tsv-altenholz.com
Öffnungszeiten: Di. und Fr. 9 - 11 Uhr, Do. 16 - 19 Uhr

