



## Stolberger Turngemeinde 1883 e. V.

- **Übungsangebot**

- *Stand Januar 2020* -

### Kontaktadressen :

**Ralph-Peter Bernhard (1. Vorsitzender),**  
Clemensstraße 10, 52223 Stolberg, ☎ 02402 / 37283

**Ursula Kummer (1. Geschäftsführerin),**  
Dr. Martin Luther Straße 2, 52222 Stolberg, ☎ 02402 / 28195

**Gerd Schnitzler (Sportlicher Leiter),**  
Auf der Höhe 37, 52223 Stolberg, ☎ 02402 / 81500

**Internet :** [www.Stolberger-Turngemeinde.de](http://www.Stolberger-Turngemeinde.de)

**email :** [kontakt@Stolberger-Turngemeinde.de](mailto:kontakt@Stolberger-Turngemeinde.de)



## Rhönradturnen

Info Markus Lang Email:  
markus90lang@web.de

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Rhönradturnen	<a href="#">Glashütter Weiher</a>	Montag	18:00 - 20:00	Wettkampfturner Innen aller Altersklassen	gezielte Wettkampfvorbereitung	Markus Lang
Rhönradturnen	<a href="#">Glashütter Weiher</a>	Freitag	19:00 - 20:00	Wettkampfturner Innen aller Altersklassen	gezielte Wettkampfvorbereitung	Markus Lang
Rhönradturnen (derzeit Aufnahmestopp, es gibt eine Warteliste)	<a href="#">Glashütter Weiher</a>	Freitag	17:00 - 19:00	ab 7 bis 18 Jahre	Basisübungen Rhönrad	Markus Lang



## Tanzsport

Info Gabi Fuss Ritzeveldstraße 78  
☎ 02402 / 20362 52222 Stolberg

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Latino Party Workout	<a href="#">Stettiner Straße</a>	Montag	19.15 - 20.30	alle Altersklassen	Spaß am Tanzen	Daniel Kus
Latino Party Workout	<a href="#">Kogelshäuserstr.</a>	Dienstag	19.30 - 20.15	alle Altersklassen	Spaß am Tanzen	Vianca Olarte



## Gesundheitssport

Info Brigitte Ernst, Emil Nolde Straße 12  
☎ 02405 / 71923 52146 Würselen

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Leitung
Herzsportgruppe	<a href="#">Berufskolleg</a>	Donnerstag	17:30 - 18:30	Regina Rheinstädtler, Dr. M. Feykens
Wirbelsäulengymnastik	<a href="#">Bürgerhaus Büsbach</a>	Montag	17:45 - 18:45	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	<a href="#">Bürgerhaus Büsbach</a>	Montag	18:45 - 19:45	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	<a href="#">Bürgerhaus Büsbach</a>	Dienstag	10:00 - 11:00	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	<a href="#">Ritzeveld Gymnasium</a> neue Halle	Donnerstag	18:00 - 19:00	Ursula Kummer



# Volleyball

Info Klaus Steinmetz Kleikstr. 1  
☎ 02406 / 925234 52134 Herzogen.

Sportstätte	Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
<u>Berufskolleg</u>	Anfänger	Dienstag und Donnerstag	17.30 - 19.15 17.30 - 19.15	unter 15 Jahre	Grundtechniken	Koordinator: Klaus Steinmetz
<u>Berufskolleg</u>	weibl. U 13 - Bezirksliga	Mittwoch und Freitag	17.00 - 19.00 16.30 - 18.30	unter 12 Jahre (Jhg. 2006 u. jünger)	Grundtechniken und Wettkampftraining	Lena Carduck,
<u>Berufskolleg</u>	weibl. U 14 - Bezirksliga	Mittwoch und Freitag	17.00 - 19.00 16.30 - 18.30	unter 13 Jahre (Jhr. 2005 u. jünger)	Grundtechniken und Wettkampftraining	Alina Sezer
<u>Berufskolleg</u>	weibl. U14 - Oberliga	Montag und Mittwoch und Freitag	17.30 - 19.30 17.00 - 19.00 16.30 - 18.30	unter 13 Jahre (Jhg. 2005 u. jünger)	Wettkampftraining	Laura Adolphs,
<u>Berufskolleg</u>	weibl. U16 - Bezirksliga	Montag und Mittwoch und Freitag	17.30 - 19.30 17.00 - 19.00 16.30 - 18.30	13 bis 14 Jahre (Jhg. 2003 u. jünger)	Wettkampftraining	Laura Adolphs,
<u>Berufskolleg</u>	weibl. U18 - Bezirksliga	Montag und Mittwoch	19.15 - 21.00 17.00 - 19.00	15 bis 16 Jahre (Jhg. 2001 u. jünger)	Wettkampftraining	Jelena Vujicic,
<u>Berufskolleg</u>	weibl. U20	Mittwoch und Freitag	19.00 - 21.00 18.30 - 20.30	bis 18 Jahre (Jhg. 1999 u. jünger)	Wettkampftraining	Koordinator: Klaus Steinmetz
<u>Berufskolleg</u>	Damen 1 - Landesliga	Mittwoch und Freitag	19.00 - 21.00 18.30 - 20.30	ab 16 Jahre	Wettkampftraining	Koordinator: Klaus Steinmetz
<u>Berufskolleg</u>	Herren - Oberliga	Dienstag und Donnerstag	20.00 - 21.40	ab 16 Jahre	Wettkampftraining	Andy Grouls
<u>Goethe Gymnasium</u>	Hobby Volleyballer	Dienstag	20.00 - 22.00	ab 18 Jahre	Spielen und Spaß haben	Reiner Schröder



## Turnen - Gymnastik - Spiele

Info Brigitte Ernst  
☎ 02405 / 71923

Emil Nolde Straße 12  
52146 Würselen

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung	Nr
Einradfahren	<a href="#">Erlenweg</a>	Fr	16:30 - 18:00	gemischte Gruppe	Einradfahren	Erika Baur	1
Pilates	<a href="#">Berufskolleg/ Gymnastiksaal/ Spiegelsaal</a>	Do	19:30 - 21:00	Frauen und Männer ab 18 Jahre / Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen. ->Bericht siehe Sportgruppen	systematisches Körpertraining	Alexandra Fechtner	2
Eltern & Kinder Turnen	<a href="#">Hermannstraße</a>	Mo	16:00 - 17:30	Eltern und Kinder Turnen	einfache spielerische Elemente	Astrid Hinze	3
Eltern & Kinder Turnen	<a href="#">Turnhalle Liester</a>	Fr	16:00 - 17:00	Eltern und Kinder Turnen ca. 1 bis 4 Jahre	einfache spielerische Elemente	Christina Conrads	4
Turnen an Geräten	<a href="#">Höhenstraße</a>	Mo	17:00 - 19:00	Jungen und Mädchen	Turnen an Geräten	Daniela Belvederesi	5
Turnen Mädchen und Jungen (gemischt)	<a href="#">Höhenstraße</a>	Fr	16:30 - 18:00	Mädchen und Jungen 6 bis 12 Jahre	turnerische Grundelemente	Daniela Belvederesi	6
Spiele mit und ohne Ball	<a href="#">Höhenstraße</a>	Sa	10:00 - 12:00	Mädchen und Jungen 10 bis 15 Jahre	Bewegung, Spaß und Spiel	Daniela Belvederesi	7
Rhythmische Fitness-Gymnastik	<a href="#">Ritzefeld Gymnasium, neue Halle</a>	Mo	20:00 - 22:00	Frauen ab 50 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Daniela Belvederesi	8
Bauch, Beine und Po	<a href="#">Stettiner Straße</a>	Mo	18:45 - 19.15	Alle Altersklassen	Fitness Gymnastik	Steffie Maske-Derleth	9
Step-Aerobic	<a href="#">Stettiner Straße</a>	Mi	19:00 - 20:00	Frauen ab 18 Jahre	Step-Aerobic	Vera Block-Deconick	10
Rhythmische Fitness-Gymnastik	<a href="#">Stettiner Straße</a>	Mi	20:00 - 21:30	Frauen ab 18 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Vera Block-Deconick	11
Fitness-Gymnastik	<a href="#">Turnhalle Liester</a>	Do	20:00 - 22:00	Frauen ab 50 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Angela Kaesler	12
Turnen & Spiele "Er & Sie"	<a href="#">Höhenstraße</a>	Fr	20:00 - 22:00	Frauen und Männer ab 50 Jahre	Spiele und Spass	Gert Steves / Axel Steves	13

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung	Nr
Badminton "Hobby"	<a href="#">Höhenstraße</a>	Fr	18:15 - 20:00	gemischte Gruppe ab 16 Jahre	Spiele und Spaß	Beate Lang	14
Volleyball "Hobby"	<a href="#">Berufskolleg</a>	Di	20:00 - 22:00	gemischte Gruppe ab 18 Jahre	Spiele und Spaß	Reiner Schröder	15
Yoga	<a href="#">Kogelshäuserstr.</a>	Do	19:00- 20:00	Alle Altersklassen	Yoga	Michael Schmitz	16



## Leichtathletik

*Info* Ruth Püttgen

☎ 02402 - 87 532

*Bitte den geänderten Plan zum Winter beachten!*

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Jahrgang	Trainingsinhalte	Leitung
Schüler/innen U 8 / U 10	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Mittwoch	18:00 - 19:30	6 bis 10 Jahre	Kinderleichtathletik	Dirk Claer, Ruth Püttgen
Schüler/innen	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Mittwoch	18:00- 19:30	10-13	Grundlagen,- Lerntraining, Wettkampfdisziplinen	Sebastian Püttgen
Schüler/innen U 12 / U 16	Zweifall	Dienstags	18:15 - 19:30	11 bis 15 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Wurfdisziplinen (Hammer, Diskus, Speer)	Karl-Heinz Stolz
Schüler/innen U 12 / U 16	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Mittwoch	18:00 - 19:30	11 bis 15 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Wettkampfdisziplinen	Karl-Heinz Stolz
Schüler/innen U 12 / U 16	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Mittwoch	18:00 - 19:30	10 bis 15 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Wettkampfdisziplinen	Richard Michalski
Schüler/innen U 18	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Montag	18:00 - 19:30	15 bis 18 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Talenterkennung, Wettkampfdisziplinen	Michael Josten
Schüler/innen U 18	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Samstag	11:00 - 12:30	15 bis 18 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Talenterkennung, Wettkampfdisziplinen	Michael Josten
Senioren	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Mittwoch	18:00 - 20:00	Senioren ab 30 Jahre	Leichtathletik allgemein Ausdauer so gut jeder kann, Spiele	NN
Mittel- /Langstrecke	<a href="#">Stadion</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher</a>	Dienstag	18:00 - 20:00	alle Klassen	Langstrecke 10 - 12 km	Hans-Gerd Motter

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Jahrgang	Trainingsinhalte	Leitung
Waldlauf	<a href="#">Treffpunkt</a> <a href="#">Parkplatz</a> <a href="#">Waldschänke,</a> <a href="#">Breiniger Berg</a>	Samstag	14:30 - 15.00	alle Klassen	Mittelstrecke - Langstrecke	Hans-Gerd Motter
Walking	<a href="#">Treffpunkt</a> <a href="#">Parkplatz</a> <a href="#">Waldschänke,</a> <a href="#">Breiniger Berg</a>	Sonntag	11:30 - 12:30	alle Klassen	Walking	Hans-Gerd Motter



## Kettlebell

Info Vadim Sichwardt

☎ 0151/12 33 12 61

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Alle Altersklassen	<a href="#">Sporthalle</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher, Eingang</a> <a href="#">Innenhof</a>	Montag	19.00 - 21.00	13 bis 60 Jahre	Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining	Vadim Sichwardt
Alle Altersklassen	<a href="#">Sporthalle</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher, Eingang</a> <a href="#">Innenhof</a>	Mittwoch	19.00 - 21.00	13 bis 60 Jahre	Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining	Vadim Sichwardt
Alle Altersklassen	<a href="#">Sporthalle</a> <a href="#">Glashütter</a> <a href="#">Weiher, Eingang</a> <a href="#">Innenhof</a>	Freitag	19.00 - 21.00	13 bis 60 Jahre	Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining	Vadim Sichwardt



## Boule

Info Franz Holli

☎ 02402 / 21000

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Boule	<a href="#">Freizeitgelände</a>	Montag	15:00- 17:00	gemischte Gruppe	Spiel für Anfänger und Fortgeschrittene	Elisabeth Gilliam