



Stolberger Turngemeinde 1883 e. V.

- Übungsangebot -

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

email : kontakt@Stolberger-Turngemeinde.de



Basketball

Info Gerd Schnitzler ☎ 02402 / 81500

Angebot	Sportstätte	Tag	Trainingsinhalte	Leitung
Herren	Goethe Gymnasium	Montag 20-22 Uhr	Hobbygruppe	Michael Drabner
Jugend	Goethe Gymnasium	Mittwoch 18-20 Uhr	Erlernen Grundtechniken	Hubert Ervens



Einradfahren

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

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Einradfahren	Erlenweg	Freitag	16:30- 18:00	gemischte Gruppe ab circa 5 Jahre bis ins Erwachsenenalter	Einradfahren; Geschicklichkeit, Spaß und Gestaltung	Erika Baur



Rhönradturnen

Info Markus Lang Email:
markus90lang@web.de

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Rhönradturnen	Glashütter Weiher	Montag	18:00 - 20:00	Wettkampfturner Innen aller Altersklassen	gezielte Wettkampfvorbereitung	Markus Lang
Rhönradturnen	Glashütter Weiher	Freitag	19:00 - 20:00	Wettkampfturner Innen aller Altersklassen	gezielte Wettkampfvorbereitung	Markus Lang
Rhönradturnen (derzeit Aufnahmestopp, es gibt eine Warteliste)	Glashütter Weiher	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
Tanzen für Schüler und Schülerinnen	Höhenstraße	Dienstag	16:00 - 17:00	5 Jahre bis 13 Jahre	Spaß am Tanzen	Erika Baur
Zumba	Stettiner Straße	Montag	19.15 - 20.30	alle Altersklassen	Spaß am Tanzen	Daniel Kus
Zumba	Kogelshäuserstr.	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	Berufskolleg	Donnerstag	17:30 - 18:30	Regina Rheinstädtler, Dr. M. Feykens
Wirbelsäulengymnastik	Bürgerhaus Büsbach	Montag	17:45 - 18:45	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	Bürgerhaus Büsbach	Montag	18:45 - 19:45	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	Bürgerhaus Büsbach	Dienstag	09:00 - 10:00	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	Bürgerhaus Büsbach	Dienstag	10:00 - 11:00	Ursula Kummer
Wirbelsäulengymnastik	Ritzeveld Gymnasium 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
Spinning	Donnerberg Kaserne Fitnessraum: Infos unter 0157/57413489	Mittwoch	18:45 - 19:45	gemischte Gruppe	Spinning	Petra Claaßen	1
Spinning	Donnerberg Kaserne Fitnessraum: Infos unter 0157/57413489	Mittwoch	18:45 - 19:45	gemischte Gruppe	Spinning	Petra Claaßen	2
Einradfahren	Erlenweg	Freitag	16:30 - 18:00	gemischte Gruppe	Einradfahren	Erika Baur	3
Pilates	Berufskolleg/ Gymnastiksaal/ Spiegelsaal	Donnerstag	19:30 - 21:00	Frauen und Männer ab 18 Jahre / Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen. ->Bericht siehe Sportgruppen	systematisches Körpertraining	Alexandra Fechtner	4
Eltern & Kinder Turnen	Hermannstraße	Montag	16:00 - 17:30	Eltern und Kinder Turnen	einfache spielerische Elemente	Astrid Hinze	5
Eltern & Kinder Turnen	Turnhalle Liester	Freitag	16:00 - 17:00	Eltern und Kinder Turnen ca. 1 bis 4 Jahre	einfache spielerische Elemente	Christina Conrads	6
Turnen & Spiele Vorschulalter	Höhenstraße	Freitag	15:00 - 16:30	Kinder 4 bis 6 Jahre Vorschulalter	einfache spielerische und turnerische Elemente	Daniela Belvederesi	7
Turnen an Geräten	Höhenstraße	Montag	17:00 - 19:00	Jungen und Mädchen	Turnen an Geräten	Daniela Belvederesi	8
Turnen Mädchen und Jungen (gemischt)	Höhenstraße	Freitag	16:30 - 18:00	Mädchen und Jungen 6 bis 12 Jahre	turnerische Grundelemente	Daniela Belvederesi	9
Spiele mit und ohne Ball	Höhenstraße	Samstag	10:00 - 12:00	Mädchen und Jungen 10 bis 15 Jahre	Bewegung, Spaß und Spiel	Daniela Belvederesi	10
Rhythmische Fitness-Gymnastik	Ritzefeld Gymnasium, neue Halle	Montag	20:00 - 22:00	Frauen ab 50 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Daniela Belvederesi	11

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung	Nr
Bauch, Beine und Po	Stettiner Straße	Montag	18:45 - 19:15	Alle Altersklassen	Fitness Gymnastik	Steffie Maske-Derleth	1 3
Step-Aerobic	Stettiner Straße	Mittwoch	19:00 - 20:00	Frauen ab 18 Jahre	Step-Aerobic	Vera Block-Deconick	1 4
Rhythmische Fitness-Gymnastik	Stettiner Straße	Mittwoch	20:00 - 21:30	Frauen ab 18 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Vera Block-Deconick	1 5
Fitness-Gymnastik	Turnhalle Liester	Donnerstag	20:00 - 22:00	Frauen ab 50 Jahre	Rhythmische Fitness Gymnastik	Angela Kaesler	1 6
Turnen & Spiele "Er & Sie"	Höhenstraße	Freitag	20:00 - 22:00	Frauen und Männer ab 50 Jahre	Spiele und Spass	Gert Steves / Axel Steves	1 7
Badminton "Hobby"	Höhenstraße	Freitag	18:15 - 20:00	gemischte Gruppe ab 16 Jahre	Spiele und Spass	Beate Lang	1 8
Volleyball "Hobby"	Berufskolleg	Dienstag	20:00 - 22:00	gemischte Gruppe ab 18 Jahre	Spiele und Spass	Reiner Schröder	1 9



Leichtathletik

Info Ruth Püttgen

☎ 02402 - 87 532

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Jahrgang	Trainingsinhalte	Leitung
Bambini U 8	Stadion Glashütter Weiher ¹	Mittwoch	17:00 - 18:00	4 bis 6 Jahre	Spaß an der Bewegung, Koordination, Laufen, Werfen, Springen und Spiele	Ruth Püttgen
Schüler/innen U 8 / U 10	Stadion Glashütter Weiher	Mittwoch	18:00 - 19:30	6 bis 10 Jahre	Kinderleichtathletik	Dirk Claer, Ruth 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	Stadion Glashütter Weiher	Mittwoch	18:00 - 19:30	11 bis 15 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Wettkampfdisziplinen	Karl-Heinz Stolz
Schüler/innen U 12 / U 16	Stadion Glashütter Weiher	Mittwoch	18:00 - 19:30	10 bis 15 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Wettkampfdisziplinen	Richard Michalski

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Jahrgang	Trainingsinhalte	Leitung
Schüler/innen U 18	Stadion Glashütter Weiher	Montag	18:00 - 19:30	15 bis 18 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Talenterkennung, Wettkampfdisziplinen	Michael Josten
Schüler/innen U 18	Stadion Glashütter Weiher	Samstag	11:00 - 12:30	15 bis 18 Jahre	Grundlagen,- Lerntraining, Talenterkennung, Wettkampfdisziplinen	Michael Josten
Senioren	Stadion Glashütter Weiher	Mittwoch	18:00 - 20:00	Senioren ab 30 Jahre	Leichtathletik allgemein Ausdauer so gut jeder kann, Spiele	NN
Mittel- /Langstrecke	Stadion Glashütter Weiher	Dienstag	18:00 - 20:00	alle Klassen	Langstrecke 10 - 12 km	Hans- Gerd Motter
Waldlauf	Treffpunkt Parkplatz Waldschänke, Breiniger Berg	Samstag	14:30 - 15.00	alle Klassen	Mittelstrecke - Langstrecke	Hans- Gerd Motter
Walking	Treffpunkt Parkplatz Waldschänke, Breiniger Berg	Sonntag	11:30 - 12:30	alle Klassen	Walking	Hans- Gerd Motter
Kondit.- u. Fitnessstraining	Donnerberg Kaserne Fitnessraum Donnerberg Info: 02402/20935	Samstag	11:30 - 12:30	Erwachsene ab 18 Jahre	Krafttraining	Heinz Schmidt



Kettlebell

Info Vadim Sichwardt

☎ 0151/12 33 12 61

Angebot	Sportstätte	Tag	Uhrzeit	Alter	Trainingsinhalte	Leitung
Alle Altersklassen	Sporthalle Glashütter Weiher, Eingang Innenhof	Montag	19.00 - 21.00	13 bis 60 Jahre	Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining	Vadim Sichwardt
Alle Altersklassen	Sporthalle Glashütter Weiher, Eingang Innenhof	Mittwoch	19.00 - 21.00	13 bis 60 Jahre	Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining	Vadim Sichwardt
Alle Altersklassen	Sporthalle Glashütter Weiher, Eingang Innenhof	Freitag	19.00 - 21.00	13 bis 60 Jahre	Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining	Vadim Sichwardt