



## Stolberger Turngemeinde 1883 e. V.

- **Übungsangebot** -

- *Stand Oktober 2021* -

### Kontaktadressen :

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

**Ruth Nehles (1. Geschäftsführerin),**  
Veilchenweg 8, 52222 Stolberg, ☎ 02402 / 7666299

**Stefan Kleyer (Sportlicher Leiter),**

**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          | Zielgruppe                                 | Trainingsinhalte                          | Leitung  |
|---------------|------------------------------|---------|------------------|--|---|--|
| Rhönradturnen | <u>Glashütter<br/>Weiher</u> | Montag  | 18:00 -<br>20:00 | TurnerInnen<br>Landes- und<br>Bundesklasse | gezielte<br>Wettkampfvorbereitung         | Markus<br>Lang,<br>Anna-<br>Lena<br>Pfeifer                      |
| Rhönradturnen | <u>Glashütter<br/>Weiher</u> | Freitag | 17:00 -<br>18:30 | ab 8 bis 18 Jahre                          | Basisübungen Rhönrad                      | Markus<br>Lang,<br>Anna-<br>Lena<br>Pfeifer,<br>Sabrina<br>Krone |
| Rhönradturnen | <u>Glashütter<br/>Weiher</u> | Freitag | 18:30 -<br>20:00 | TurnerInnen<br>Landesklasse                | gezielte<br>Wettkampfvorbereitung         | Markus<br>Lang,<br>Anna-<br>Lena<br>Pfeifer,<br>Sabrina<br>Krone |
| Rhönradturnen | <u>Glashütter<br/>Weiher</u> | Freitag | 20:00 -<br>21:30 | TurnerInnen<br>Bundesklasse                | Disziplinen Sprung,<br>Spirale und Gerade | Anna-<br>Lena<br>Pfeifer<br>Markus<br>Lang                       |



## Tanzsport

Info Gabi Fuss                      Ritzefeldstraße 78  
☎ 02402 / 20362                      52222 Stolberg

| Angebot                 | Sportstätte             | Tag      | Uhrzeit          | Alter                 | Trainingsinhalte | Leitung              |
|-------------------------|-------------------------|----------|------------------|-----------------------|------------------|----------------------|
| Latino Party<br>Workout | <u>Stettiner Straße</u> | Montag   | 19.30 -<br>20.15 | alle<br>Altersklassen | Spaß am Tanzen   | Vianca<br>Olarde     |
| Latino Party<br>Workout | <u>Kogelshäuserstr.</u> | Dienstag | 19.30 -<br>20.15 | alle<br>Altersklassen | Spaß am Tanzen   | Stephanie<br>Neumann |



## Gesundheitssport

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

| Angebot               | Sportstätte  | Tag        | Uhrzeit       | Leitung                             |
|-----------------------|--|------------|---------------|-------------------------------------|
| Herzsportgruppe       | <u>Berufskolleg</u>                                | Donnerstag | 17:30 - 18:30 | Regina Rheinstädler, Dr. M. Feykens |
| Wirbelsäulengymnastik | Halle Glashütter-Weiher; Gymnastikraum             | Montag     | 17:30 - 18:30 | Ursula Kummer                       |
| Wirbelsäulengymnastik | Halle Glashütter-Weiher; Gymnastikraum             | Dienstag   | 10:00 - 11:00 | Ursula Kummer                       |
| Wirbelsäulengymnastik | <u>Ritzefeld Gymnasium</u><br>neue Halle / Halle 2 | Donnertag  | 18:00 - 19:00 | Ursula Kummer                       |
| Yoga                  | Ritzefeld Gymnasium<br>Halle 1                     | Mittwochs  | 16:00-16:45   | Gabriele Rossbach                   |



## Volleyball

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

| Sportstätte         | Angebot              | Tag   | Uhrzeit   | Alter   | Trainingsinhalte                           | Leitung  |
|---------------------|----------------------|---|---|---|--|--|
| <u>Berufskolleg</u> | Anfänger/<br>U14     | Dienstag<br>und<br>Donnerstag                         | 17.00 - 19.00<br>16.00 - 18.00                                | alle<br>Altersklasse<br>n von 2005<br>bis 2012                                    | Grundtechniken                             | Koordinator:<br>Klaus<br>Steinmetz<br>Trainerin:<br>Annalena<br>Breyer, Yanina<br>Sonntag      |
| <u>Berufskolleg</u> | weibl. U 15          | Montag<br>und<br>Donnerstag<br>Mittwoch<br>bei Bedarf | 17.30 - 19.30<br>17.30 - 19.30<br>Uhr<br>17.30 - 20.30<br>Uhr | unter 12<br>Jahre<br>(Jhg. 2008<br>u. jünger)<br>separate<br>Jungenmann<br>schaft | Grundtechniken<br>und<br>Wettkampftraining | Koordinator:<br>Klaus<br>Steinmetz<br>Trainerin:<br>Alicja<br>Jablonska,<br>Annalena<br>Breyer |
| <u>Berufskolleg</u> | weibl. U 16          | Montag<br>und<br>Donnerstag                           | 17.30 - 19.30<br>17.30 - 19.30<br>Uhr                         | 13 bis 14<br>Jahre<br>(Jhr. 2007<br>u. jünger)                                    | Grundtechniken<br>und Spielsystem          | Koordinator:<br>Klaus<br>Steinmetz<br>Trainerin:<br>Alicja<br>Jablonska,<br>Annalena<br>Breyer |
| <u>Berufskolleg</u> | weibl. U18 /<br>U 20 | Montag<br>und<br>Donnerstag                           | 19.00 - 21.00<br>19.00 - 21.00                                | 15 bis 18<br>Jahre<br>(Jhg. 2003<br>u. jünger)                                    | Grundtechniken<br>und<br>Wettkampftraining | Trainer:<br>Tobias Mir   |

|                             |   |                             |                                      |  |                           |  |
|-----------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------|--|
| <u>Berufskolleg</u>         | Damen -<br>Bezirksliga                  | Montag<br>und<br>Donnerstag | 19.00 -<br>21.00<br>19.00 -<br>21.00 | Keine Alters-<br>Beschränkung<br>Vorwiegend<br>Wettkampf-<br>erfahren  | Wettkampftraining         | Trainer:<br>Tobias Mir   |
| <u>Berufskolleg</u>         | Jugend<br>Hobby<br>Volleyball<br>Gruppe | Dienstag<br>und<br>Freitag  | 18.00 -<br>20.00<br>16.00 -<br>18.00 | Mixed<br>Gruppe für<br>Jugendliche<br>ab Jahrgang<br>2003 u.<br>jünger | Spielen und Spaß<br>haben | Koordinator:<br>Klaus<br>Steinmetz<br>Trainerin:<br>Annalena<br>Breyer |
| <u>Goethe<br/>Gymnasium</u> | Hobby<br>Volleyballer                   | Dienstag                    | 20.00 -<br>22.00                     | ab 18 Jahre  | Spielen und Spaß<br>haben | Reiner<br>Schröder   |



## Turnen - Gymnastik - Spiele

Info Brigitte Ernst  
☎ 02405 / 71923

Emil Nolde Straße 12  
52146 Würselen

| Angebot                              | Sportstätte   | Tag | Uhrzeit          | Alter   | Trainingsinhalte                    | Leitung                         | Nr |
|--------------------------------------|---|-----|------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|----|
| Einradfahren                         | <u>Erlenweg</u>   | Fr  | 16:30 -<br>18:00 | gemischte<br>Gruppe   | Einradfahren                        | Erika Baur,<br>Chantal<br>Baur  | 1  |
| Pilates                              | <u>Berufskolleg/<br/>Gymnastiksaal/<br/>Spiegelsaal</u> | Do  | 19:30 -<br>21:00 | Frauen und<br>Männer ab 18<br>Jahre / Bitte<br>Handtuch und<br>dicke Socken<br>mitbringen.<br>->Bericht siehe<br>Sportgruppen | systematisches<br>Körpertraining    | Alexandra<br>Fechtner           | 2  |
| Kinder Turnen                        | <u>Höhenstraße</u>                                      | Mo  | 17:30-<br>18:30  | spielerische<br>Bewegung mit<br>turnerischen<br>Elementen   | 5 - 7 Jahre                         | Katharina<br>Püttgen            |    |
| Bauch, Beine<br>und Po               | <u>Stettiner Straße</u>                                 | Mo  | 18:45 -<br>19.15 | Alle<br>Altersklassen   | Fitness<br>Gymnastik                | Steffie<br>Maske-<br>Derleth    | 3  |
| Step-Aerobic                         | <u>Stettiner Straße</u>                                 | Mi  | 19:00 -<br>19:45 | Frauen ab 18<br>Jahre   | Step-Aerobic                        | Vera Block-<br>Deconick         | 4  |
| Rhythmische<br>Fitness-<br>Gymnastik | <u>Stettiner Straße</u>                                 | Mi  | 18:30 -<br>19:45 | Frauen ab 18<br>Jahre   | Rhythmische<br>Fitness<br>Gymnastik | Vera Block-<br>Deconick         | 5  |
| Turnen &<br>Spiele "Er &<br>Sie"     | <u>Höhenstraße</u>                                      | Fr  | 20:00 -<br>22:00 | Frauen und<br>Männer ab 50<br>Jahre   | Spiele und<br>Spass                 | Gert Steves<br>/ Axel<br>Steves | 6  |
| Badminton<br>"Hobby"                 | <u>Höhenstraße</u>                                      | Fr  | 18:15 -<br>20:00 | gemischte<br>Gruppe ab 18   | Spiele und<br>Spass                 | Beate Lang                      | 7  |

| Angebot               | Sportstätte                  | Tag | Uhrzeit          | Alter                              | Trainingsinhalte   | Leitung            | Nr |
|-----------------------|------------------------------|-----|------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|----|
|                       |                              |     |                  | Jahre                              |                    |                    |    |
| Volleyball<br>"Hobby" | <a href="#">Berufskolleg</a> | Di  | 20:00 -<br>22:00 | gemischte<br>Gruppe ab 18<br>Jahre | Spiele und<br>Spaß | Hannelore<br>Braun | 8  |



## Leichtathletik

*Info* Ruth Nehles [ruthnehles@gmail.com](mailto:ruthnehles@gmail.com)

*Bitte den geänderten Plan zum Winter beachten!*

| Angebot   | Sportstätte  | Tag                    | Uhrzeit          | Jahrgang                | Trainingsinhalte   | Leitung                                    |
|---|--|------------------------|------------------|-------------------------|--|--|
| Schüler/innen<br>U 8 / U 10                           | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Mittwoch               | 18:00 -<br>19:30 | 6 bis 10<br>Jahre       | Kinderleichtathletik   | Dirk Claer,<br>Katharian<br>Püttgen        |
| Schüler/innen   | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Mittwoch               | 18:00-<br>19:30  | 10 bis 15<br>Jahre      | Grundlagen,-<br>Lerntraining,<br>Wettkampfdisziplinen                          | Sebastian<br>Püttgen                       |
| Schüler/innen<br>U 16 / U 18                          | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Mittwoch               | 18:00 -<br>19:30 | 15 bis 18<br>Jahre      | Grundlagen,-<br>Lerntraining,<br>Wurfdisziplinen<br>(Hammer, Diskus,<br>Speer) | Karl-Heinz<br>Stolz                        |
| Schüler/innen<br>U 12 / U 16                          | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Mittwoch               | 18:00 -<br>19:45 | 10 bis 15<br>Jahre      | Grundlagen,-<br>Lerntraining,<br>Wettkampfdisziplinen                          | Richard<br>Michalski                       |
| Junge<br>Erwachsene                                   | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Montag                 | 18:00 -<br>19:30 | Junge<br>Erwachsene     | Grundlagen,-<br>Lerntraining,<br>Talenterkennung,<br>Wettkampfdisziplinen      | Michael<br>Josten,<br>Sebastian<br>Püttgen |
| Schüler/innen<br>U 18<br>Entfällt bis<br>auf weiteres | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Samstag                | 11:00 -<br>12:30 | 15 bis 18<br>Jahre      | Grundlagen,-<br>Lerntraining,<br>Talenterkennung,<br>Wettkampfdisziplinen      | Michael<br>Josten                          |
| Senioren  | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Mittwoch               | 18:00 -<br>20:00 | Senioren ab<br>30 Jahre | Leichtathletik<br>allgemein<br>Ausdauer so gut<br>jeder kann, Spiele           | NN   |
| Kurz- und<br>Mittelstrecke                            | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Dienstag<br>Donnerstag | 18:00 -<br>19:30 | 12 bis 22<br>Jahren     | Kurz- und<br>Mittelstrecke   | Peter<br>Lindner                           |
| Mittel-<br>/Langstrecke                               | <a href="#">Stadion</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher</a>                                      | Dienstag               | 18:00 -<br>20:00 | alle Klassen            | Langstrecke 10 - 12<br>km  | Hans-Gerd<br>Motter                        |
| Waldlauf  | <a href="#">Treffpunkt</a><br><a href="#">Parkplatz</a><br><a href="#">Waldschänke,</a><br><a href="#">Breiniger</a> | Samstag                | 14:30 -<br>15.00 | alle Klassen            | Mittelstrecke -<br>Langstrecke   | Hans-Gerd<br>Motter                        |

| Angebot | Sportstätte   | Tag     | Uhrzeit          | Jahrgang     | Trainingsinhalte | Leitung             |
|---------|---|---------|------------------|--------------|------------------|---------------------|
|         | <u>Berg</u>   |         |                  |              |                  |                     |
| Walking | <u>Treffpunkt</u><br><u>Parkplatz</u><br><u>Waldschänke,</u><br><u>Breiniger</u><br><u>Berg</u> | Sonntag | 11:30 -<br>12:30 | alle Klassen | Walking          | Hans-Gerd<br>Motter |



## Kettlebell

Info Vadim Sichwardt

☎ 0151/12 33 12 61

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



## Boule

Info Franz Holli

☎ 02402 / 21000

| Angebot               | Sportstätte            | Tag  | Uhrzeit         | Alter                               | Trainingsinhalte                              | Leitung              |
|-----------------------|------------------------|--|-----------------|-------------------------------------|---|----------------------|
| Boule                 | <u>Freizeitgelände</u> | Montag                                     | 15:00-<br>17:00 | Frauen und<br>Herren ab 50<br>Jahre | Spiel für<br>Anfänger und<br>Fortgeschrittene | Elisabeth<br>Gilliam |
| Boule<br>Frühschoppen | <u>Freizeitgelände</u> | jeden<br>letzten<br>Sonntag<br>im<br>Monat | Ab 11<br>Uhr    | Alle<br>Vereinsmitglieder           | Spiel für<br>Anfänger und<br>Fortgeschrittene | Elisabeth<br>Gilliam |



## Cricket

Info [patel\\_dhruv89@yahoo.co.in](mailto:patel_dhruv89@yahoo.co.in)

| Angebot | Sportstätte   | Tag     | Uhrzeit | Alter              | Trainingsinhalte       | Leitung |
|---------|---------------|---------|---------|--------------------|------------------------|---------|
| Cricket | <u>Goethe</u> | Samstag | 15:00-  | Jeder ist herzlich | Spiel für Anfänger und | Patel   |

---

| Angebot | Sportstätte | Tag | Uhrzeit | Alter      | Trainingsinhalte | Leitung |
|---------|-------------|-----|---------|------------|------------------|---------|
|         |             |     | 18:00   | Willkommen | Fortgeschrittene |         |

Bei Anmerkungen und Änderungen bitte unter [kontakt@stolberger-turngemeinde.de](mailto:kontakt@stolberger-turngemeinde.de) melden.