

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 2025/2026.

Aus Vielen 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

Mädchenturnen 6 - 8 Jahre	Mittwoch 15:45 - 16:45 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
8 und 9 Jahre	16:45 - 17:45 Uhr	
Kinderturnen ab 3 1/2 - 5 Jahre	Mittwoch 15:45 - 16:45 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Eltern und Kind Gruppe 1	Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Eltern und Kind Gruppe 2	Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Eltern und Kind ab 3 - 6 Jahre	Freitag 14:00 - 15:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Ballspielgruppe ab 3 - 5 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 - 22:30 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Erwachsene ab 18 Jahre	Mittwoch 20:00 - 22:30 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Leistungstraining Jugend von 7 - 17 Jahre	Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Erwachsene ab 18 Jahre	Donnerstag 20:00 - 22:30 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
Jugend	Dienstag 16:00 - 18:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf

Tennis

Abteilungsleiter: Dr. Ralph M. Hunklinger, Tel.: 0163 / 3011542

(Trainingszeiten nach Absprache mit der Fördergemeinschaft für den Tennissport e. V.) info@tennis-in-altenholz.de

Judo

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

Kinder - 15 Jahre	Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Anfänger/innen ab 8 Jahre	Freitag 15:30 - 17:00 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Kämpfer Erwachsene	Freitag 17:00 - 19:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift

Volleyball

Abteilungsleiterin: Silke Jepsen, Tel.: 0173 / 1505510

Bitte bei der Abteilungsleiterin nachfragen- Gruppen- Änderungen!

Übungsleiter: André Erbacher, Tel.: 0160 / 2773322

Volleyball Mixed	Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
Volleyball Mixed	Mittwoch 20:00 - 22:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
Volleyball Mixed	Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr	große Halle in Klausdorf
Volleyball Mixed	Freitag 20:00 - 22:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Volleyball Mixed	Sonntag 17:00 - 21:00 Uhr	große Halle in Klausdorf

Übungsleiter: Philipp Meibusch, Tel.: 01522 / 3050173

Volleyball, Ü35 ab 35 Jahren	Montag 20:30 - 22:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
Volleyball, Ü35 ab 35 Jahren	Freitag 18:30 - 22:30 Uhr	große Halle in Klausdorf

Leichtathletik

Anfragen über Geschäftsstelle

Wintertraining

Kinderleichtathletik	Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr	große Halle in Klausdorf
weiteres Training nach Absprache		

Sommertraining

Kinderleichtathletik	Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr	Stadion in Klausdorf
weiteres Training nach Absprache		

Leichtathletik

Übungsleiter: Hans-Werner Suhr - Anfrage über die Geschäftsstelle

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

Fußball

Abteilungsleiter: Kevin Lindner, Tel.: 0152 / 21597044

Weitere Infos auf der Website unter www.tsv-altenholz-fu3ball.de

Gymnastik

Abteilungsleiterin: Anita Kahlke, Tel.: 0431 / 322407

Zusatzbeitrag 1,- Euro

Fitness und Beweglichkeit für Frauen ab 50 Jahre	Montag 17:30 - 18:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
"Bauch, Beine, Po"	Montag 18:30 - 19:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
Intensives Problemzonen-Training für Frauen ab 16 Jahre	Montag 19:30 - 20:30 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 18:30 - 19:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
Gesund älter werden Frauen und Männer ab 50 Jahre	Mittwoch 16:30 - 17:45 Uhr 17:45 - 19:00 Uhr	kleine 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

Senioren-Männersport

Übungsleiter: Lothar Huber, Anfragen über die Geschäftsstelle

Gymnastik, Prellball ab 50 Jahre	Montag 18:00 - 20:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
----------------------------------	-----------------------------	------------------------------

Schwimmen

Abteilungsleiterin: Nicolette Mähl

Ansprechpartnerin: Petra Stuhlemmer, Tel.: 0431 / 3292244

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.

Sportabzeichen

Abteilungsleiterin: Uschi van de Bergh, Tel.: 0431/ 321005 oder 0175/1452210

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.

Ju-Jutsu

Übungsleiter: Carsten Scholl, derwellnessgeber@yahoo.de

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

Qigong

Anfragen über die Geschäftsstelle

	17:15 - 18:15 Uhr	Gemeindezentrum
--	-------------------	-----------------

Wirbelsäulengymnastik

Anfragen über die Geschäftsstelle

	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	kleine Halle in Klausdorf
	Freitag 17:00 - 18:00 Uhr	kleine 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 10 Jahre Schüler, Jugend, Junioren	Samstag 16:00 - 18:00 Uhr	Schießstand im Gemeindezentrum

Fitnessstraining

Kooperation mit dem KMTV

Anfragen und 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

Übungsleiterin: Anne Kojima, Tel.: 0178 / 1872156

Gruppe I	Mittwoch 19:15 - 20:45 Uhr	Gemeindezentrum Raum 32
Gruppe II	Montag 19:15 - 20:00 Uhr	Gemeindezentrum Raum 32

Anfragen über die Geschäftsstelle

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
Senioren - Mannschaften Hobbyspieler	Donnerstag 19:00 - 22:30 Uhr	große Halle in Klausdorf
Kinder und Jugendliche	Freitag 14:00 - 15:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Senioren - Mannschaften, nur nach Absprache	Sonntag 14:00 - 17:00 Uhr	große Halle in Klausdorf

Koronarsport

Übungsleiter: Carsten Scholl, derwellnessgeber@yahoo.de

mit steigender Intensität	Dienstag	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
Gruppe 1	14:30 - 15:30 Uhr	
Gruppe 2	15:30 - 16:30 Uhr	
Gruppe 3	16:30 - 17:30 Uhr	
Gruppe 4	17:30 - 18:30 Uhr	

Ärztliche Verordnung erforderlich!

Reha-Sport

Übungsleiter: Carsten Scholl, derwellnessgeber@yahoo.de

Anfragen über die Geschäftsstelle	Dienstag 13:30 - 14:30 Uhr	Edgar-Meschkat-Halle in Stift
	Freitag 19:45 - 20:45 Uhr	kleine Halle in Klausdorf

Ärztliche Verordnung erforderlich!

Handball

Abteilungsleiterin: Conny Blachnich, Tel.: 0174 / 9908010

Zusatzbeitrag Seniorenmannschaft 4,- Euro

- 1. Männer
- 2. Männer
- 3. Männer
- 1. Frauen
- 2. Frauen

	Mittwoch	Kreishalle
männliche A-Jugend	18:30 - 20:00 Uhr	in Stift
Jahrgang 2007/08	Donnerstag	Kreishalle
	17:00 - 18:30 Uhr	in Stift
	Montag	Edgar-Meschkat-Halle
männliche B-Jugend	17:00 - 18:30 Uhr	in Stift
Jahrgang 2009/10	Mittwoch	Kreishalle
	18:30 - 20:00 Uhr	in Stift
	Mittwoch	Kreishalle
männliche C-Jugend	17:00 - 18:30 Uhr	Stift
Jahrgang 2011/12	Freitag	Edgar-Meschkat-Halle
	17:00 - 18:30 Uhr	in Stift
	Dienstag	Kreishalle
männliche D-Jugend	15:30 - 17:00 Uhr	in Stift
Jahrgang 2013/14	Donnerstag	Edgar-Meschkat-Halle
	17:00 - 18:30 Uhr	in Stift
	Montag	Kreishalle
	15:30 - 17:30 Uhr	in Stift
männliche E-Jugend	Mittwoch	Kreishalle

Tanzsport

Abteilungsleiter: Wolfgang Weiß, Tel.: 0431 / 323240

Gesellschafts- und Modetanz im Saal des Gemeindezentrums

Tanzkreis I	Montag	19:00 - 20:30 Uhr
Tanzkreis II	Dienstag	19:30 - 21:00 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

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

- Hip-Hop für Kinder
- Anfänger/innen ab 6 Jahre
- Hip-Hop für Kinder
- Fortgeschrittene, ab 10 Jahre

Leni Winderlich: Tel.: 0176 / 10867712 & Lilith Jacobsen: Tel.: 01573 / 1111554