

Sparte	Wann	Wo	Alter	Kontakt
Fechten	Montag: 17-18.30 Uhr	Sporthalle Langer Wall 2	Anfänger	Axel Klages : 01713166041
	Montag: 18.30-20 Uhr	Sporthalle Langer Wall 2	Fortgeschritten	Malte Magerkurth: 015735356088
	Donnerstag: 18-20 Uhr	Sporthalle Langer Wall 2	für alle	

Fitness:				
Fit mit Fun	Montag: 19-19.45 Uhr	Halle West	ab 10 Jahren	Vera Pufal: 0170 1873787
	Mittwoch 18.30-19.15 Uhr	Halle West		
Yogalates	Montag: 19.45-20.30 Uhr	Halle West	ab 15 Jahren	Vera Pufal: 0170 1873787
	Mittwoch 19.15-20 Uhr	Halle West		
Gerätetraining	Donnerstag: 19-20.30	Kraftraum TC	ab 50 Jahren	Katja Neise: 0176 22375538
Bodyfit	Dienstag: 9-10 Uhr	Kraftraum	ab 40+	Katja Neise: 0176 22375538
Fitmix 50+	Donnerstag: 19-20 & 20-21 Uhr	Halle Klein Berkel	ab 50 +	Anja Bautz: 0176 62165845

Wandern	1x im Monat. siehe Website	jeden 2. Dienstag im Monat		Hans-Jürgen Gonschorowski gonschorowski@t-online.de
----------------	----------------------------	----------------------------	--	--

Zumba Fitness	Donnerstag: 19-20 Uhr	Neue Sporthalle beim Schillergymnasium	ab 16	Sabrina Dreyer / 0171/9588426 Zumbaaction@t-online.de
----------------------	-----------------------	---	-------	--

Fußball:

G-Jugend	Freitag: 16-17 Uhr	Sportplatz Rennacker	4-6 Jahre	patricksport@tc-hameln.de
F-Jugend	Freitag: 16.30-18 Uhr	Sportplatz Rennacker	6-8 Jahre	Mathias Meyer: 015209513824
E-Jugend	Mittwoch: 16.30-18 Uhr	Sportplatz Rennacker	8-10 Jahre	Tobias Vollbrecht
Hobby-Fußballtreff	Di. & Do. 17-18.30 Uhr	Sportplatz Rennacker	10-14 Jahre	patricksport@tc-hameln.de
1. Herren	Di.& Do. 19-20.30 Uhr	Sportplatz Rennacker	ab 17 Jahren	patricksport@tc-hameln.de

November-März:

G-Jugend	Fr: 15.30-16.30 Uhr	Halle West
F-Jugend	Do: 16.30 - 18 Uhr	Halle West
E-Jugend	Mi: 16.30 - 18 Uhr	Eugen Reinjtes Schule- Sporthalle
Hobby-Fußballtreff	Di: 16.30-18 Uhr	Halle West
1. Herren		

Gesundheitssport

Herzsport	Montag : 19-20 Uhr	Halle West		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958
	Dienstag 17-18 Uhr Dienstag 19-20.30 Uhr	Hermannschule Eugen Reintjes Sporth...		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958 Jürgen Lilenthal: 0177-9701111 juergen.lilienthal@gmx.de
	Freitag: 15.30 - 16.30	Hermannschule		Karl-Heinz Levin
Gefäßsport	Montag: 17-18 Uhr	Halle West		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958
Lungensport	Montag: 18-19	Halle West		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958
Rehasport	Dienstag: 18.15 - 19 Uhr	Hermannschule		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958
	Freitag: 10.15-11 Uhr	Kraftraum TC Hameln		Karl Heinz Levin
Funktionstraining mit Verodnung	Montag: 10-10.30 Uhr	Kraftraum TC Hameln		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958
	11.45-12.15 Uhr			
	Mittwoch: 10.15 - 10.45 11-11.30 Uhr	Kraftraum TC Hameln		
Gerätetraining	Montag: 9-9.55 Uhr	Kraftraum TC Hameln		Riika Jaakkola-Henschel 0157 74021958
	10.35-11.35 Uhr			
	Donnerstag: 9.30-10.25 Uhr	Kraftraum TC Hameln		
	Freitag: 11-12 Uhr	Kraftraum TC Hameln		Karl Heinz Lewin: 0172 / 43 10 612
	Freitag: 18.30-19.30 Uhr	Kraftraum TC Hameln		Karl Heinz Lewin
Ergometer Training	Mo & Fr: 14.30-15.30 Uhr 15.45-16.45 Uhr	Kardioraum TC Heim		oliverbichtemann@tc-hamelnde
Wirbelsäulengym.	Mittwoch: 14-15 Uhr	Turnhalle Klein Berkel	Erw. m&w	Edeltraud Kriewald: 05154 4223
	Donnerstag: 18.30-19.30 Uhr	Turnhalle Klütschule	Erw. m&w	Edeltraud Kriewald: 05154 4223
	Montag: 18.30-19.30 Uhr	Hermannschule	Erw. m&w	juergen.lilienthal@gmx.de
	Freitag: 9-10 Uhr	TC Kraftraum	Erw. m&w	Karl Heinz Lewin: 0172 / 43 10 612

Gewichtheben	Di. & Do. 16-19 Uhr	Tc Kraftraum		Roman Bossauer
	Samstag: 14-16 Uhr	Tc Kraftraum		info@tc-hameln.de
	Samstag: 13-14 Uhr	Tc Kraftraum	ab 9. Jahren	

Judo:	Mittwoch: 18.30-20 Uhr	Halle Klütschule	ab 7 Jahren	Daniel Wissel: 0176 57712792
	Freitag: 17-19 Uhr	Halle Klütschule	ab 7 Jahren	danielwissel@hotmail.de
	Dienstag: 18-19.30 Uhr	Halle West	Wettkampf	sebastian.langner@gmx.de
	Mittwoch: 17-18.30 Uhr	Halle Klein Berkel	5-9 Jahren	D.Gettmann: daniel.gettmann@gmx.de
	Freitag: 15.30-17 Uhr	Klütschule	3-6 Jahre	Renate Wissel 05151/9960534

Krav Maga	Mi. & Fr. 18-19.30	ERS Halle	ab 16	Bodo Elsbeck xfight-d@web.de / 01748056702
------------------	--------------------	-----------	-------	---

Nordic- Walking	Mittwoch: 10 Uhr	Treffen TC Heim	Erw.	Rainer Schulze: 05151 28246
------------------------	------------------	-----------------	------	-----------------------------

Tanzen	Mittwoch: 19.15-20.45 Uhr	TC Heim Rattenfängerhalle	Erw.	Arnold Schiffling: arnold.schiffling@t-online.de
---------------	---------------------------	------------------------------	------	---

Taekwondo	Montag: 18.30-20 Uhr	Wangelist Schule	ab 7 Jahren	Manfred Thiele: 0152 56167946
	Mittwoch: 17.15-20.15 Uhr	Halle West		
	Freitag: 17.15-20.15 Uhr	Halle West		

Tischtennis	Di. & Do. 17-19 Uhr	Vikilu Schule Sporthalle	Kinder & Jug.	Olaf Piontek: olaf.piontek@gmx.de
	Di. & Do. 19-21 Uhr	Vikilu Schule Sporthalle	Erw.	

Turnen:

Eltern-Kind Turnen	Mittwoch: 16:30-17.30 Uhr	Halle West	1,5-3 Jahre	oliverbichtemann@tc-hamel.n.de
Eltern-Kind Turnen	Dienstag: 15.30-16.30 Uhr	Halle West	1,3-3 Jahre	Sabrina: patricksport@tc-hamel.n.de
Eltern-Kind Turnen	Donnerstag: 15.50- 16.50 Uhr	Halle Klütschule	1,5-4 Jahre	oliverbichtemann@tc-hamel.n.de
Turnen	Mittwoch: 15.30-16.30 Uhr	Halle West	3-5 Jahre	oliverbichtemann@tc-hamel.n.de
Turnen	Donnerstag: 16-17.30 Uhr	Halle West	4-6 Jahre	anna-lena.waechter@gmx.de
Turnen	Dienstag: 15.45-17.15 Uhr	Eugen-Reintjes-Schule	6-8 Jahre	anna-lena.waechter@gmx.de
Turnen	Donnerstag: 16.50-17.50 Uhr	Halle Klütschule	6-9 Jahre	oliverbichtemann@tc-hamel.n.de
Turnen	Dienstag: 17.30-19 Uhr	Eugen-Reintjes-Schule	ab 9 Jahre	anna-lena.waechter@gmx.de
Turnen	Donnerstag: 17.15-18.45	Halle West	W: ab 10 Jahre	anna-lena.waechter@gmx.de

Volleyball:

1. Damen	Di. & Do. 19.30-21.30 Uhr	Halle West		sarah.brueggemann1990@web.de
2. Damen	Mo: 19-21 Uhr Do. 19.30-21.30 Uhr	Kreissporthalle Salzehemmendorf Halle West		mariusmueller.shdf@t-online.de
3. Damen	Di.& Do. 18-19.30 Uhr	Halle West		oliverbichtemann@tc-hameln.de
Mädchen	Mo. 15.30-17Uhr, Fr. 15-16.30 Uhr	Mo: Halle West Fr: ERS Halle	10 - 12 Jahre	Rainer Schams : Rainer.Schams@web.de
Mädchen	Mo. 17-18.30 Uhr, Fr .16.30-18 Uhr		Ab 12 Jahre	oliverbichtemann@tc-hameln.de
Herren:				
2. Herren	Freitag: 18-20 Uhr	Halle West	ab 16	abteilungsleiter-vollyball@tc-hameln.de
1. Herren	Mo. 17-19 Uhr, Do. 19.30-21.30 Uhr	Halle West	ab 16	Robert Nitschke : Mail siehe oben
3.Herren	Di. 19.30-21.30, Do. 18-19.30 Uhr	Halle West		Robert Nitschke
U12-15 Männlich	Di. & Fr.: 16.30-18.00 Uhr	ERS Sporthalle		Rainer Scharms: Rainer.Schams@web.de
Hobby	Mittwoch: 20 Uhr	Halle West		abteilungsleiter-vollyball@tc-hameln.de