



# Eisenbahner Turn- und Sportverein TSV Osnabrück

Der Sportverein im Zentrum der Stadt  
Plan der Trainings- und Übungsstunden Stand: April 2018 Seite 1 (Änderungen vorbehalten)

Sportart	Teilnehmerkreis	Übungstermin	Übungszeit	Übungsort
<b>A. Mannschaftssportarten</b>				
<b>- Badminton</b>	Damen / Herren.. Freies Spiel	Montag	17.00 – 18.30	Domschule Halle III+IV
	Anfänger...Freies Spiel	Montag	18.30 – 20.00	Domschule Halle III
	Gemischt.freies Spiel	Mittwoch	18.30 - 20.00	Domschule Halle I + II
	Training	Freitag	17.00 – 19.00	Domschule Halle IV
	Gemischt... freies Spiel	Freitag	19.00 - 20.00	Domschule Halle IV
	Gemischt....freies Spiel	Freitag	17.00 – 18.30	Domschule Halle III
<b>- Basketball</b>	Herren	Dienstag	18.30 - 20.00	Domschule Halle I+II
	Herren	Freitag	18.30 – 20.00	Carolinum
<b>- Fußball</b>	Alte Herren	Mittwoch	19.00 – 20.30	Klushügel Trainingsplatz
	1. Herren	Mo+Mi	19.00 – 21.00	Klushügel Trainingsplatz(Mo nur Sommer)
	1. Herren	Freitag	18.00 - 20.00	Klushügel
	Junioren CDE U15	Freitag	17.00 – 18.30	Klushügel
	Juniorinnen CDE U15	Samstag	11.30 -12.30	Halle der Diesterwegschule <b>Winter</b>
	D-Jugend <b>nur Training!</b>	Freitag	17.00 – 18.30	Klushügel
	D-Jugend <b>nur Training!</b>	Mittwoch	17.00 – 18.30	Backhausschule <b>Winter</b>
	D-Jugend <b>nur Training</b>	Freitag	15.30 -17.00	Backhausschule <b>Winter</b>
	E-Jugend U11	Die + Fr.	17.00 - 18.30	Klushügel Trainingsplatz (Sommer)
	E-Jugend U11	Montag	17.00 – 18.30	Domschule <b>Winter</b>
	Jungen & Mädchen Jungen & Mädchen	Freitag	16.00 -17.00	Klushügel Trainingsplatz (Sommer)
	Juniorkicker	Freitag	16.00 – 17.00	Backhausschule <b>Winter</b>
	Fußballtraining-ALLE!	Donnerstag	18.30 – 20.00	Domschule <b>Winter</b>
Fußball+Fitness Jedermann	Dienstag	18.30 – 20.00	Schulzentrum Eversburg Turnhalle	
<b>-Cricket</b>	Damen/Herren	Mittwoch	14.00 – 20.30	Klushügel – Ascheplatz
	Jugendliche	Samstag	11.00 – 13.00	Klushügel – Ascheplatz
		Samstag	9.45 – 16.00	Graf Stauffenberg Halle (Winter)
<b>- Schach</b>	Erwachsene / Jugendliche	Mittwoch	18.00 – 22.30	TSV - Klubheim an der Humboldtbrücke 7
	Kinder und Jugendliche	Dienstag	16.30 – 18.30	Hotel „ Nikolaizentrum „ im Café
	Kinder und Jugendliche	Freitag	16.00 – 18.00	Haus der Jugend - Teerraum
<b>- Volleyball</b>	Damen und Herren	Dienstag	20.00 – 21.30	Domzentrum Halle III
	Damen und Herren	Freitag	18.30 – 20.00	Domzentrum Halle III
	Damen/Herren Sommerzeit	Di. / Mi./ Fr.	18.00 - 21.00	Beachvolleyballfeld Klushügel
<b>B. Gymnastik/Seniorensport/Turnen/Tanzen/Ballett</b>				
<b>- Gymnastik</b>	Damen	Montag	19.00 – 20.00	} TSV- Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
	Damen & Herren 60 „plus“	Dienstag	9.15 – 10.15	
<b>- Gymnastik</b>	Musl. Frauen	Freitags	16.00-17.00	TSV – Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
<b>- Seniorensport</b>	Damen und Herren I	Donnerstag	14.30 – 15.30	} TSV - Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
<b>-Step-Aerobic -BauchBeinePo Fitness für Frauen</b>	Damen	Montag	18.00 – 19.00	} TSV - Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
	Damen	Mittwoch	18.00 – 19.00	
	Damen	Donnerstag	9.00 – 10.00	
<b>- Kinderturnen</b>	Mä/Ju 4 - 6 Jahre	Montag	16.00 – 17.00	} TSV - Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
	Mä/Ju Schulkinder ab 6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00	
	Mä/Ju ab 6 Jahre Fortgeschr.	Freitag	17.00 – 18.00	
	Mä/Ju ab 6 Jahre Anfänger	Freitag	18.00 – 19.00	
<b>-Tänzerische --- Früherziehung - Kinderballett</b>	Mä/Ju ab 4 Jahre	Samstag	10.00 – 11.00	} <b>findet z. Z. nicht statt! Infos über die Geschäftsstelle</b>
	Mä/Ju ab 7 Jahre	Samstag	11.00 – 12.00	
	Mä/Ju Fortgeschrittene	Samstag	12.00 – 13.00	
<b>-Mutter/Vater/Kind</b>	Kleinkinder bis 3,5 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00	} TSV-Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
<b>Japanisches Trommel</b>	Jugendliche/Erwachsene	jeden 2..Freitag	19.00-20.00	TSV- Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke



**Eisenbahner Turn- und Sportverein**  
**TSV Osnabrück**  
 Der Sportverein im Zentrum der Stadt  
 Plan der Trainings- und Übungsstunden Stand: April 2018 Seite 2 (Änderungen vorbehalten)

Sportart	Teilnehmerkreis	Übungstermin		Übungsort
<b>C. Freizeitsport</b>				
- Kegeln	Informationen in der Geschäftsstelle oder in der Vereinsgaststätte Telefon 25236		TSV-Kegelsportanlage An der Humboldtbrücke 7	
- Radwandern	Informationen bei Brigitte Arndt, Telefon 74589 oder Maria Hosch, Telefon 28038			
- Senioren Volleyball - Bewegungsspiele	Damen & Herren Herren	Montag Dienstag	18.30 – 20.00 20.00 – 21.30	Domzentrum Halle IV Domschule Halle I
<b>D. Karate</b>				
- Gojo-Ryu	Damen und Herren Jugendliche Damen und Herren Anfänger/ Mittelstufe Jugendliche ab 13 J Karate/Kumite	Dienstag Donnerstag Donnerstag Freitag Samstag Sonntag nach	20.15 – 22.00 18.30 – 20.00 20.00 – 22.00 19.00 – 21.00 14.00 – 16.00 Absprache	TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke Backhausschule TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke
<b>E. Gesundheitssport</b>				
- Herzsport gemischte Gruppe Übungsgruppe bis 75 W. Trainingsgruppe > 75 W. gemischte Gruppe	Damen und Herren Damen und Herren Damen und Herren	Montag Dienstag Dienstag	11.00 – 12.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.15	} TSV-Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke 7
- Kraft- und Ausdauersport* unter Anleitung von Physiotherapeuten	Damen und Herren	Montag Montag Mittwoch Mittwoch  Donnerstag	10.00 – 11.00 19.00 – 20.00 10.00 – 11.30 18.00 – 19.00  10.00 – 11.00	} Fitnessraum/Gymnastikhalle } } An der Humboldtbrücke 7 <b>geschlossene Frauengruppen</b>
- Sport gegen Osteoporose in der Gruppe geht es besser	Damen und Herren Damen und Herren	Freitag Freitag	9.00 – 10.00 10.00 – 11.00	TSV-Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke 7
- Hüfte und Knie- Rehasport	Damen und Herren Damen und Herren	Dienstag Mittwoch	10.30 – 11.30 9.00 – 10.00	TSV-Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke 7
- Warmwassergymnastik wegen der begrenzten Teilnehmerzahl für die einzelnen Gruppen ist eine Teilnahme nur nach Absprache möglich; bitte mit den Sportlehrkräften oder der TSV Geschäftsstelle Tel. 27059 Rücksprache nehmen.	Damen und Herren Damen und Herren Damen und Herren	Montag Montag Mittwoch	19.15 – 20.15 20.15 – 21.15 20.30 – 21.30	Städtische Kliniken, Finkenhügel Städtische Kliniken, Finkenhügel Städtische Kliniken, Finkenhügel
- - Wirbelsäulengymnastik	Damen und Herren Damen und Herren Damen und Herren Damen und Herren Damen und Herren Damen und Herren	Montag Montag Mittwoch Mittwoch Donnerstag Donnerstag	9.00 – 10.00 20.00 – 21.00 17.00 – 18.00 19.00 – 20.00 15.30 – 16.30 16.30 – 17.30	TSV-Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke  TSV –Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
<b>Weitere Informationen</b> erhalten Sie in der Geschäftsstelle des TSV Osnabrück, An der Humboldtbrücke 7 * 49074 Osnabrück Telefon 0541-27059 Fax 0541-2022617		Mittwoch Donnerstag	15.00 – 17.00 8.00 - 11.00	

Aktuelle Informationen sind im Internet auf unserer Homepage  
[www.tsv-osnabrueck.de](http://www.tsv-osnabrueck.de) zu finden