



Eisenbahner Turn- und Sportverein TSV Osnabrück

Der Sportverein im Zentrum der Stadt
Plan der Trainings- und Übungsstunden Stand: Januar 2020 Seite 1 (Änderungen vorbehalten)

Sportart	Teilnehmerkreis	Übungstermin	Übungszeit	Übungsort
A. Mannschaftssportarten				
- Badminton	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 – 20.00	Domschule Halle IV
	Gemischt... freies Spiel	Freitag	17.00 - 18.30	Domschule Halle III
- Basketball	Herren	Dienstag	18.30 - 20.00	Domschule Halle I+II
	Herren	Freitag	18.30 – 20.00	Carolinum
	Freizeitbasketball gemischt	Dienstag	20.00 – 21.30	Domschule Halle I+II
- Fußball	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
	Juniorinnen CDE U15	Freitag	17.00 – 18.30	Klushügel
	Juniorinnen CDE U15	Samstag	11.30 -12.30	Halle der Diesterwegschule Winter
	D-Jugend nur Training!	Freitag	17.00 – 18.30	Klushügel
	D-Jugend nur Training!	Mittwoch	17.00 – 18.30	Backhausschule Winter
	D-Jugend nur Training!	Freitag	15.30 -17.00	Backhausschule Winter
	E-Jugend U11	Di + Fr.	17.00 - 18.30	Klushügel Trainingsplatz (Sommer)
	Junior kicker 6-10 Jahre	Freitag	16.00 -17.00	Klushügel Trainingsplatz (Sommer)
	Junior kicker	Freitag	15.30 – 17.00	Backhausschule Winter
	Minikicker ab 5 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00	Backhausschule Gymnastikhalle (Winter)
	Fußball+Fitness Jedermann	Dienstag	18.30 – 20.00	Schulzentrum Eversburg Turnhalle
-Cricket	Damen/Herren	Mittwoch	14.00 – 18.00	Klushügel – Tennenplatz
	Jugendliche	Samstag	13.00 – 16.00	Klushügel – Tennenplatz
		Samstag	9.45 – 16.00	Graf Stauffenberg Halle (Winter)
- Schach	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
- Volleyball	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. Gymnastik/Seniorensport/Turnen				
- Gymnastik	Damen	Montag	19.00 – 20.00	TSV- Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
- Gymnastik / -Gerätetraining	Damen	Donnerstag	9.00-10.00	TSV – Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke TSV - Gymnastikhalle / Fitnessraum
		Donnerstag	10.00-11.00	
		Mittwoch	19.00-20.00	
- Morgengymnastik	Damen und Herren 60 „plus“	Dienstag	9.15 – 10.15	} TSV - Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
-Step-Aerobic -BauchBeinePo - Fitness für Frauen -NIA-Tanz -NIA-Tanz -NIA-Tanz	Damen / Herren	Montag	18.00 – 19.00	} TSV - Gymnastikhalle An der Humboldtbrücke
	Damen	Mittwoch	18.00 – 19.00	
	Damen / Herren	Donnerstag	9.00 – 10.00	
	Damen / Herren	Mittwoch	20.00-21.00	
	Damen / Herren	Donnerstag	10.00-11.00	
- Kinderturnen - Kinderturnen - Kinderturnen - Kinderturnen	Mä/Ju 3 - 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. Mä/Ju ab 6 Jahre Anfänger	Freitag Freitag	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00	
Japanisches Trommeln Japanisches Trommeln	Jugendliche/Erwachsene Jugendliche/Erwachsene	Freitag Samstag	19.00-20.00 14.00-16.00	TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke



Eisenbahner Turn- und Sportverein
TSV Osnabrück
 Der Sportverein im Zentrum der Stadt
 Plan der Trainings- und Übungsstunden Stand: Januar 2020 Seite 2 (Änderungen vorbehalten)

Sportart	Teilnehmerkreis	Übungstermin		Übungsort
C. Freizeitsport				
- 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	18.30 – 20.00	Domzentrum Halle IV
D. Karate				
- Gojo-Ryu	Damen und Herren Kinder, ab 5 Jahre Jugendliche Damen und Herren Anfänger/ Mittelstufe Karate/Kumite	Dienstag Donnerstag Donnerstag Donnerstag Freitag Sonntag nach	20.15 – 22.00 17.30 – 18.30 18.30 – 20.00 20.00 – 22.00 19.00 – 21.00 Absprache	TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke Backhausschule TSV Gymnastikhalle, An der Humboldtbrücke
E. Gesundheitssport				
- 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 Frauen	Montag Montag Mittwoch Mittwoch Mittwoch Donnerstag	10.00 – 11.00 19.00 – 20.00 10.00 – 11.30 18.00 – 19.00 19.15 – 20.00 10.00 – 11.00	} Fitnessraum/Gymnastikhalle } } An der Humboldtbrücke 7 geschlossene Frauengruppen
- 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	Montag Montag	19.15 – 20.15 20.15 – 21.15	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
Nordic Walking Auf Anfrage		Dienstag oder Mittwoch	18.00	Klushügel
Weitere Informationen 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	