

TSG 07 Burg Gretesch – Alles auf einen Blick

(Stand ab 01.02.2024)

Geschäftsstelle

Helmut-Stockmeier-Str.3, 49086 Osnabrück

Tel. 0541-386224

E-Mail: geschaeftsstelle@burg-gretesch.de

Reha, Gesundheit, Fitness und Prävention

Kontakt: Hannah Hellmer, 0541-5978763



TSG 07 Burg Gretesch e.V.

Fitness- und Gesundheitskurse 2023

(Stand September 2023)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
8.30 Uhr HB Seniorengymnastik Sandra	8.30 Uhr HB Wirbelsäulengymnastik Silke	8.45 Uhr TSG Männnergymnastik Antonia	9.00 Uhr draußen Wirbelsäulengymnastik Silke	
9.15 Uhr HB Bauch-Beine-Rücken Silke	9.30 Uhr draußen Wirbelsäulengymnastik Silke	Ab 23.8. 9.00 Uhr HB Herzsport Hans-Jörg	10.00 Uhr draußen Wirbelsäulengymnastik Hannah	11.00 Uhr HB/draußen Sonntags-Special Unterschiedliche ÜL
10.00 Uhr HB Fitmix Rita		9.30 Uhr TSG Frauengymnastik Antonia		
Änderung: 17.00 Uhr HB Seniorengymnastik Melli	17.00 Uhr HW Wirbelsäulengymnastik Hannah	Ab Herbst 10.00 Uhr HB/ draußen Nordic Walking Hans-Jörg	15.00 Uhr TSG Frauengymnastik Marlis	Saal Räumlichkeiten in der Geschäftsstelle
18.00 Uhr HB/draußen Rücken-Fit Melli	17.00 HB Änderung: Reha-Sport Hans-Jörg	10.30 Uhr TSG Reha-Sport Antonia	17.00 Uhr HB Seniorengymnastik Karin	HB Sporthalle ehemaliges Hallenbad
18.00 Uhr Saal/draußen Yoga (90 Min.) Ursel	18.00 Uhr HB Fitnessgymnastik Melli		18.00 Uhr HB/draußen Fitnessgymnastik Karin	TSG Vereinshalle am Sportpark (Helmut-Stockmeier-Str.)
19.00 Uhr HB/draußen Fatburner Karina	19.00 Uhr HB Herzsport Melli	19.00 Uhr HB/draußen Bodymix Karin	19.00 Uhr HB Rücken-Fit Silke	HW Sporthalle am Heiligenweg
20.00 Uhr HB Langhantel Melli	20.00 Uhr TSG Frauengymnastik Melli	20.00 Uhr HB/draußen Pilates Karin	20.00 Uhr HB Langhantel Silke	Kurse in Grün Die Gruppe geht nicht runter auf die Matte

Öffnungszeiten TSG proaktiv

Kontakt: Hannah Hellmer, 0541-5978763

Tag	vormittags:	nachmittags:	Zusatzbeitrag proaktiv:
Montag	8:30-12:00 Uhr	15:00-21:00 Uhr	15,00 € pro Monat
Dienstag	7:30-12:00 Uhr	16:00-21:00 Uhr	10,00 € Jugendkarte
Mittwoch	8:30-12:00 Uhr	15:00-21:00 Uhr	(inkl. Yoga/Nordic Walking)
Donnerstag	7:30-12:00 Uhr	15:00-21:00 Uhr	
Freitag	8:30-12:00 Uhr	15:00-20:00 Uhr	
Sonntag:	9:00-12:00 Uhr		10er-Karte: 40,00

Anmeldung und Infos für den Aufnahmecheck:

Tel. 0541-5978763,
Mail: proaktiv@burg-gretesch.de



Yoga und Nordic Walking, Amb.Herzsport ohne Verordnung je + 5 € / Monat

Beitragsordnung

Familienbeitrag 34,00 € / Alleinerziehende Familie 25,00 € / Eintritt = 1 Monatsbeitrag

Erwachsene:

20,00 € normal
11,00 € mit Verordnung Reha
0,00 € nur Reha

Rentner:

18,00 € normal
11,00 € mit Verordnung Reha
0,00 € nur Reha

Kinder und Jugendliche bis 18 + Schüler/Azubis/Studenten bis 25:

11,00 € normal
0,00 € nur Reha

TSG-Kids		@burg-gretesch.de	Kontakt: Hannah Hellmer, proaktiv@burg-gretesch.de		
TSG-Küken 1+		Montag	16:00-16:45 Uhr	Judith	Sporthalle Waldschule
TSG-Küken 2+		Montag	16:45-17:45 Uhr	Judith	Sporthalle Waldschule
Parkour 8+		Montag	16:00-17:30 Uhr	Jurij	Sporthalle Waldschule
Parkour 12+		Montag	17:30-19:00 Uhr	Jurij	Sporthalle Waldschule
TSG-Löwen 3+/6+ (Reha)		Dienstag	15:45-16:45 Uhr	Silke	Sporthalle Waldschule
Spielen & Toben 4+ (Reha)		Donnerstag	15:30-16:45 Uhr	Silke	Sporthalle Waldschule
Kinderturnen 6+		Donnerstag	15:30-16:45 Uhr	Jurij	Sporthalle Waldschule
TSG-Tanzmäuse 3+		Freitag	15:00-15:45 Uhr	youngSTARS	ehem.Hallenbad
TSG-Tanzmäuse 5+		Freitag	16:00-16:45 Uhr	youngSTARS	ehem.Hallenbad
Spiel & Seil 5+		Freitag	16:00-16:45 Uhr	Britta	Sporthalle Waldschule

Badminton		Kontakt: Hannah Hellmer, 0541-386224		
Badminton	Sonntag	09:00-11:00 Uhr	Sporthalle Waldschule	

Ballett / Tanz		@burg-gretesch.de	Kontakt Ballett: Gabi Reimer, 0541-589053 Lisa Kohl, 0541-87453		
5-7 Jahre Anfänger		Donnerstag	16:00-16:50 Uhr	Gaby	E-Stufe - Warteliste
7-9 Jahre mit Vorkenntnissen		Donnerstag	17:00-17:50 Uhr	Gaby	E-Stufe
9-12 Jahre mit Vorkenntnissen		Dienstag	17:00-17:50 Uhr	Gaby	E-Stufe
12-14 m.Vorkenntn. Spitze Anfänger		Dienstag	18:00-18:50 Uhr	Gaby	E-Stufe
14-17 mit Vorkenntnissen Spitze		Donnerstag	18:00-19:15 Uhr	Gaby	E-Stufe
17+ Spitzentraining		Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Gaby	E-Stufe
Erwachsene ab 17		Montag	17:30-19:00 Uhr	Lisa Kohl	E-Stufe

Basketball		Kontakt: Hannah Hellmer, 0541-386224		
Hobby-Basketball	Dienstag	20:00 Uhr	ehem.Hallenbad	

Bogensport		@burg-gretesch.de	Kontakt: Peter Meckfessel, 05402-3712		
1.4. – 30.9. Schleddehausen			1.10. – 31.3. TSG Halle		
Jugend	Samstag	11:00-13:00 Uhr	Jugend	Samstag	11:00-13:00 Uhr
Gem. Training	Mittwoch	17:00-19:00 Uhr	Erwachsene	Mo./Mi.	ab 19:00 Uhr
Gem. Training	Freitag	15:00-17:00 Uhr	Gem. Training	Freitag	ab 19:30 Uhr
Gem. Training	Samstag	13:00-15:00 Uhr	Gem. Training	Sa./So.	13:00-15:00 Uhr

Halle im Sommer: (vorläufig)		
Gem. Training	Dienstag	ab 19:00 Uhr
	Mittwoch	ab 19:00 Uhr
	Freitag	ab 19:00 Uhr

Fußball		@burg-gretesch.de	Kontakt: Holger Lehmann, 015156657642		
G-Jugend, JG 2019		Miittwoch	15:45-16:30 Uhr	Sportpark Gretesch / TSG-Halle	
G-Jugend, JG 2018		Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Sportpark Gretesch / Waldschule	
G-Jugend, JG 2017		Freitag	15:00-16:00 Uhr	Sportpark Gretesch / TSG-Halle	
F2-Jugend, JG 2016		Freitag	15:00-16:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
F1-Jugend, JG 2015		Mittwoch	16:30 / 16:00 Uhr	Sportpark / Wi. Waldschule	
		Freitag	15:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
E2-Jugend, JG 2014		Dienstag / Freitag	17:00 / 15:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
		Wi: Samstag	10:00-11:30 Uhr	Waldschule	
E1-Jugend, JG 2013		Dienstag / Freitag	16:00 Uhr	Sportpark Gretesch (Wi. Di.Hallenbad)	
D1-Jugend, JG 2012		Dienstag / Freitag	17:00 / 16:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
		Wi: Samstag	11:30-13:00 Uhr	Waldschule	
C2-Jugend, JG 2010+11		Di./ Fr.	17:00 / 16:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
C1-Jugend, JG 2009		Mi./Fr.	18:30/17:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
2.Herren		Dienstag / Donnerstag	19:30 Uhr	Sportpark Gretesch	
1. Herren		Di./Do.	19:00/18:30 Uhr	Sportpark Gretesch	
Alte Herren		So:Fr. / Wi: Do.	19:00 / 18:30 Uhr	Sportpark Gretesch / E-Stufe	
Väterkick		Freitag	20:00 Uhr	Sportpark Gretesch / Wi: Sporthalle WS	

Frauenfußball		@burg-gretesch.de	Kontakt: Uwe Voskuhl, 0163-7912669	
E-Mädchen	Mo.+Mi./ Wi: Di.	17:00 Uhr	Sportpark Gretesch / Wi: Waldschule	
D-Mädchen	Mi./Fr.	17:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
C-Mädchen	Mo./Fr.	17:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
B-Mädchen	Mo./Mi./Fr.	18:30-20:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
2. Frauen	Mo.	19:00 / Wi: 20:00	Sportpark Gretesch	
	Mi.	19:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
1. Frauen	Di.	19:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
	Do.	19:00 / Wi: 18:30	Sportpark Gretesch	

Handball		@burg-gretesch.de	Kontakt: Claus Cordes, 0179-2090911 (Männl.Jugend)		
Männlich:					
Minis (gemischt)	Freitag	14:00 Uhr	Diesterweghalle	Rita Bolte	
F-Jugend(gemischt)	Freitag	15:00 Uhr	Diesterweghalle	R.Bolte/C.Turek	
E-Jugend	Mi./Fr.	17:00 / 15:30 Uhr	Diesterweghalle / GSS	Jan Stelzer	
D-Jugend	Di./Fr.	17:00 / 15:30 Uhr	GSS	Chr. Heilmeyer	
C-Jugend	Mo./Do.	17:00 / 16:30 Uhr	GSS / Diesterweg	Philipp Karow	
B-Jugend	Mi./Do.	18:30 Uhr	GSS	Felix Molitor	
A-Jugend	Mo./Mi.	20:00 / 18:30 Uhr	Waldschule	Claus Cordes	
2. Herren	Mo./Mi.	20:00 Uhr	Waldschule	Jakob Brenner	
1.Herren	Di./Mi.	18:30 / 20:00 Uhr	GSS / Waldschule	Olaf Hünnefeld	
Weiblich					
E-Jugend	Mi./Fr.	16:00 / 17:00 Uhr	Diesterweghalle / GSS	Rita Bolte	
D-Jugend	Mi./Do.	17:15 / 17:00 Uhr	GSS	Rita Bolte	
C-Jugend	Mi./Do.	18:30 Uhr	Diesterweg / GSS	Rita Bolte	
B-Jugend	Mi./Do.	18:30 Uhr	GSS	Hanne Karow	
A-Jugend	Mi./Do..	18:30 / 20:00 Uhr	GSS	Claus Cordes	
3.Damen	Di./Do.	19:30 / 20:00Uhr	Diesterweghalle		
2.Damen	Mi./Fr.	18:30 / 19:30 Uhr	Waldschule / Diesterweg	Bennet Aderhold	
1.Damen	Di./Do.	20:00 Uhr	Diesterweghalle / GSS	Rita Bolte	

Karate		@burg-gretesch.de	Kontakt: Hannah Hellmer, 0541-386224	
Karate Ü50	Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	Gym.E-Stufe	

Leichtathletik		@burg-gretesch.de	Kontakt: Anton Siemer, 0171 5633860	
Kinderleichtathletik (ab 2.Klasse)	Dienstag	16:30 Uhr	Sportpark	
	Mittwoch	17:00/16:30 Uhr	Wi: SH Waldschule / So: Sportpark	
2007er-2010er (U14+U16)	Di./Mi.	16:30-18:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
	Freitag	16:30/17:00 Uhr	Sportpark Gretesch / Wi. Waldschule	
2006er und älter	Di.+Mi.	17:00-19:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
	Freitag	17:00-19:30 Uhr	Sportpark Gretesch	

Die Kinderleichtathletikzeiten entfallen in den Ferien, alle anderen Jahrgänge trainieren ganzjährig und in der Regel draußen. Weitere Trainingszeiten (generell wird täglich außer sonntags Training angeboten) insbesondere der leistungsorientierten Athleten (Ziel Teilnahme Deutsche Meisterschaften) in Absprache mit den jeweiligen Trainern. Aktuelle Infos auf www.lg-osnabrueck.de und Facebook-/Instagram-Auftritten der LG Osnabrück.

Moderne Schwertkunst		@burg-gretesch.de	Kontakt: Maik Ludwig 01520-1374441	
Moderne Schwertkunst(+5 € / Monat)	Mo./Do.	17:00 / 19:30 Uhr	Sutthausen/Stüveschule	

Parkour + Calisthenics		Kontakt: Hannah Hellmer, 0541-386224		
Parkour 16+	Di./Do.	19:00/19:30 Uhr	Heiligenweg	
Calisthenics (+ 5 €/Monat)	Do.	19:00 Uhr	Aktivpark/TSG-Halle	



Rope Skipping		@burg-gretesch.de	Kontakt: Britta Szypulski, britta.szypulski@web.de	
Spiel & Seil	Freitag	15:00-16:00 Uhr	Sporthalle Waldschule	
Einsteiger	Freitag	16:00-17:00 Uhr	Sporthalle Waldschule	
Wettkampfgruppe	Mittwoch (Speed)	So: 17:00-18:30	Sporthalle Waldschule	
		Wi: 16:30-18:00	ehem. Hallenbad	
Wettkampfgruppe I +II	Freitag	So: 17:00-19:00	Hallenbad	
		Wi: 17:00-18:15	Hallenbad	
	Samstag	12:00-14:00 Uhr	Hallenbad	
Kraft- und Speedtraining	Montag	So: 17:45-19:00	Sporthalle Waldschule	
		Wi: 17:45-19:00	Sporthalle Waldschule	

Schwimmen		@burg-gretesch.de	Kontakt: Doris Ellermann (schwimmen@burg-gretesch.de)	
Grundlagen: (+15 € / Monat)				
Nichtschwimmer-Gruppen	Montag	17:00 Uhr	Schinkelbad	
Seepferdchen +	Montag	17:45 Uhr	Schinkelbad	
GLT + GLT I	Montag	17:00-17:45 Uhr	Schinkelbad	
GLT II + GLT III	Montag	17:45-18:30 Uhr	Schinkelbad	
Wettkampfgruppen:				
Wettkampf Nachwuchs (+15 € /Monat)	Montag	18:00-19:00 Uhr	Schinkelbad	
Wettkampfgruppe II (+30 € / Monat)	Montag	19:00-20:30 Uhr	Schinkelbad	
	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	Nettebad	
	Freitag	19:00-20:30 Uhr	Nettebad	
Wettkampfgruppe I (+40 € / Monat)	Montag	19:00-21:00 Uhr	Schinkelbad	
	Mittwoch	18:00-20:00 Uhr	Nettebad	
	Donnerstag	20:00-21:30 Uhr	Moskaubad	
	Freitag	19:00-21:00 Uhr	Nettebad	
(Trockentraining)	Samstag	10:00-11:30 Uhr	ehem.Hallenbad	
Master (+12 € / Monat)	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	Schinkelbad	

Sportabzeichen		@burg-gretesch.de	Kontakt: H.-G.Middendorf, 05406-1206	
Gymnastik/Sportabzeichen	Freitag im Sommer	ab 18:00 Uhr	Sportpark Gretesch	
Gymnastik/Handball	Freitag im Winter	18:15-20:00 Uhr	ehem.Hallenbad	

Tennis		@burg-gretesch.de	Kontakt: Kirsten Wehmer, 0173-5130336	
Training nach Absprache !!!	>>> Saison 01.04.-30.09.			
Kinder + 2,50 € / Erwachsene + 5,00 € / Monat				

Tischtennis		@burg-gretesch.de	Kontakt: Ingo Nilsson, 0541-37584	
Schüler / Jugend	Dienstag	18:30Uhr	Waldschule	
Schüler	Freitag	17:00 Uhr	Waldschule	
Jugend/Fortgeschrittene	Freitag	18:30 Uhr	Waldschule	
Erwachsene	Di./Fr.	20:00 Uhr	Waldschule	

Triathlon (+5 € / Monat)		@burg-gretesch.de	Kontakt: Frank Stöckel, 0171-3020688	
Lauftreff	Dienstag	19:15 Uhr	Sportpark Gretesch	
Schwimmen	Mittwoch	20:00 Uhr	Schinkelbad	
Schwimmen	Samstag	9:00 Uhr	Nettebad	
Rad-/MTB-Ausfahrten	Samstag	14:00 Uhr	Sportpark oder nach Absprache	

Volleyball		@burg-gretesch.de	Kontakt: Julia Gildner		
1.4. – 30.9. SH Waldschule			1.10. – 31.3. SH Waldschule		
Kinder	Dienstag	17:00-18:30 Uhr	Kinder	Dienstag	17:00-18:30 Uhr
Jugend	Dienstag	18:30-20:00 Uhr	Jugend	Dienstag	18:30-20:00 Uhr
Damen	Di./Do.	20:00/18:30 Uhr	Damen	Di./Do.	20:00/20:00 Uhr
Hobby	Donnerstag	20:00-21:30 Uhr	Hobby	Donnerstag	20:00-21:30 Uhr