



Programmübersicht des TV Alpenglüh Balkhausen 1900 e.V.
Teilnahme für Mitglieder ohne Zusatzgebühren
3 Schnupperteilnahmen für Nicht-Mitglieder

Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	Kontakt	ÜL-Name
Eltern und Kind						
Montag	2-5 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich	0174 9140287 / antonia.schuetz98@web.de	Antonia Schütz
Montag	2-5 Jahre	Gymnastik und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich	0174 9140287 / antonia.schuetz98@web.de	Antonia Schütz
Montag	1/2-3 Jahre	Gymnastik und Spiele	15:30-18:00 Uhr	1/2fach Turnhalle Brüggen	01577 1799 207	Timm Pressentin
Montag	1/2-3 Jahre	Gymnastik und Spiele	15:30-18:00 Uhr	2/2fach Turnhalle Brüggen	01577 1799 207	Timm Pressentin
Mädchen und Jungen						
Dienstag	ab 6 Jahre	Trampolin-Springen	16:30-18:30 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0157 5437 0930 / kristinschneider04@web.de	Kristin Schneider
Dienstag	6-9 Jahre	Leichtathletik	17:30-18:20 Uhr	Sportplatz bzw. Halle Türnich	0178 688 8312 / sven_g@t-online.de	Sven Görner
Dienstag	10-12 Jahre	Leichtathletik	18:20-19:10 Uhr	Sportplatz bzw. Halle Türnich	0178 688 8312 / sven_g@t-online.de	Sven Görner
Mittwoch	ab 3 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich	0172 996 7103 / katharina.schuetz2000@web.de	Katharina Schütz
Mittwoch	ab 4 Jahre	Gymnastik und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich	0172 996 7103 / katharina.schuetz2000@web.de	Katharina Schütz
Freitags	1. + 2. Klasse	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich	0172 996 7103 / katharina.schuetz2000@web.de	Katharina Schütz
Freitags	3. + 4. Klasse	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich	0172 996 7103 / katharina.schuetz2000@web.de	Katharina Schütz
Garde- und Schautanz						
Mittwoch	12-16 Jahre	Garde- und Schautanz: Marsch	17:00-19:00 Uhr		z.Zt. nur nach Vereinbarung 0176 2024 8014 daniel.tatzel@tv-alpengluehn.de	Daniel Tatzel
Donnerstag	12-16 Jahre	Garde- und Schautanz: Solo	15:30-17:30 Uhr		z.Zt. nur nach Vereinbarung 0176 2024 8014 daniel.tatzel@tv-alpengluehn.de	Daniel Tatzel
Jugendliche						
Dienstag	ab 12 Jahre	Volleyball	19:30-21:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0162 6419321 / daniel-scheeren@gmx.de	Daniel Scheeren
Dienstag	ab 12 Jahre	Leichtathletik	19:10-20:00 Uhr	Sportplatz bzw. Halle Türnich	0178 688 8312 / sven_g@t-online.de	Sven Görner
Donnerstag	ab 16 Jahre	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0162 6419321 / daniel-scheeren@gmx.de	Daniel Scheeren
Freitag	n. Rücksprache	Leichtathletik	18:00-19:00 Uhr	Sportplatz bzw. Halle Türnich	01511 9442 574	Maja Bertling
Frauen und Senioren						
Montag	Frauen	Fit und Beweglich	19:00-20:00 Uhr	Halle Türnich	0157 3142 1930 / Sebastiankauhausen@web.de	Sebastian Kauhausen
Dienstag	Frauen/Sen.	Gymnastik	15:00-16:30 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	02237 8957	Ellen Commer
Donnerstag	Seniorinnen	Gymnastik	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich	02237 8957	Ellen Commer
Männer/Frauen/Familie						
Montag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	18:00-19:00 Uhr*	Eifelst. Brüggen*	02237 61498	Manfred Zimmer
Montag	Männer	Fußball	19:00-20:30 Uhr	Sportplatz	02237 18386 / e.schuba@web.de	Ewald Schuba
Dienstag	Männer	Fitness, Gymnastik	18:30-20:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	02237 18386 / e.schuba@web.de 0172 217 4154 / d.jablonski@t-online.de	Ewald Schuba und Detlef Jablonski
Dienstag	Frauen/Männer	RückenFit	18:30-19:30 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0174 932 1820 / tgadzali@web.de	Tabea Gadzali
Dienstag	Frauen/Männer	SCS Escrima Arnis Kali	18:00-20:00 Uhr	MZH Brüggen	0171 178 7536 / hd.menke@t-online.de	Dieter Menke
Mittwoch	Männer/Frauen	Walking	18:00-19:00 Uhr*	Schützenh. Türnich	02237 8957	Ellen Commer
Mittwoch	Frauen/Männer/Jug.	Fit for family	18:00-19:00 Uhr	Halle Türnich	0157 3142 1930 / Sebastiankauhausen@web.de	Sebastian Kauhausen
Mittwoch	Frauen/Männer/Jug.	Funktionelles Training	19:00-20:00 Uhr	Halle Türnich	0157 3142 1930 / Sebastiankauhausen@web.de	Sebastian Kauhausen
Mittwoch	Frauen/Männer/Jug.	Yoga	17:00-18:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0176 8451 2810 / vp1415@gmx.de	Vera Pruss
Mittwoch	Frauen/Männer/Jug.	Pilates	18:00-19:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0176 8451 2810 / vp1415@gmx.de	Vera Pruss
Donnerstag	Männer/Frauen	Fitness und Beweglichkeit	20:00-22:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	02275 911134 / a-m.wessler@netcologne.de	Astrid Wessler
Donnerstag	Männer/Frauen	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	2fach Turnhalle Brüggen	0162 6419321 / daniel-scheeren@gmx.de	Daniel Scheeren
Freitag	Männer	Kondition/Spiele	19:00-21:00 Uhr	Halle Türnich	01511 9442 574	Maja Bertling
Freitag	Frauen/Männer	SCS Escrima Arnis Kali	17:00-19:00 Uhr	MZH Brüggen	0171 178 7536 / hd.menke@t-online.de	Dieter Menke

* Zeiten und/oder Ort können sich hier je nach Jahreszeit verändern, siehe Info auf der Homepage bzw. Kontakt zum Übungsleiter/in
Stand: 11.03.2026