Trainingsplan der Abteilungen

(Stand: November 2023)

Weitere Informationen unter: www.tus-brake.de

Turnen

Informationen: Abt.-Leiterin Sabine Nolte, Tel.: 9 72 98 12

Frauen-Fitness	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Gymnastik Frauen	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Hapkido (Selbstverteidigung)	Mittwoch	19.00 - 19.55 Uhr	HOT Brake
Hapkido (Selbstverteidigung)	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	HOT Brake
Eltern und Kind	Donnerstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle
Senioren Fitness u. Gymnastik	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymnastik und Fitness	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Zumba Tanzfitness	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Frauen Gymnastik und Step	Donnerstag	20.30 - 21.30 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Eltern und Kind	Freitag	14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle
Hapkido (Selbstverteidigung)	Freitag	18.30 - 19.45 Uhr	HOT Brake
Er und Sie	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Sportabzeichen-Abnahme	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz (Mai bis Okt.)

Volleyball

Informationen: Abt.-Leiter Florian Rügge, Tel. 0160 43 10 449

Herren I	Montag	20.20 - 22.00 Uhr	Freitag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Herren II	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr*	Freitag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Damen I	Montag	18.45 - 20.15 Uhr	Mittwoch	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Damen II	Montag	18.45 - 20.15 Uhr	Freitag	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle
Damen III	Montag	20.15 - 22.00 Uhr	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Damen IV	Montag	17.15 - 18.45 Uhr	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle
Damen IV/Perspektiv	Samstag	11.30 - 13.00 Uhr			Turnhalle Milse
Mixed	Mittwoch	20.15 - 22.00 Uhr			Sporthalle
Minis Grundschüler	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr			Sporthalle
Hobbies	Montag	20.30 - 22.00 Uhr**	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Milse
U12 / U13 mixed	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr			Sporthalle
U14 mixed	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr			Sporthalle
U13 / U14 mixed	Samstag	10.00 - 11.30 Uhr			Turnhalle Milse
U15/U16/U18 männl.	Montag	17.15 - 18.45 Uhr			Sporthalle
U15/U16/U18 männl.	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr			Turnhalle Milse

** Sporthalle / * Gymn. Am Waldhof

Theater

Informationen: Abt.-Leiterin Nicole Bockermann, Tel. 770 78 77

Theateraufführungen und -proben finden nach Absprache statt.
Interessierte Laienspieler:innen mit und ohne Erfahrung (ab 18 Jahren) sind herzlich eingeladen und können sich bei Nicole Bockermann unter der obigen Rufnummer melden.

Gesundheit und Fitness

Informationen: Abt.-Leiter wird noch gesucht!

Outdoor-Fitness-Training	dienstags um 19:00 Uhr an der Grundschule Brake.		
Lauftreff	mittwochs um 18:30 Uhr auf dem Parkplatz der Grundschule Brake.		
Walking	mittwochs um 16:00 Uhr in der Winterzeit und um 17:00 Uhr in der Sommerzeit auf dem Parkplatz der Grundschule Brake.		
Floorball/Hallenhockey	montags 17:30 – 18:45 Uhr	Sporthalle Brake	Kontakt:
Wirbelsäulengymnastik	montags 18.45 – 19.30 Uhr	Sporthalle Brake	oliver@aries-bi.de

Fußball

Informationen:
Abt.-Leiter Jörg Pundmann, Tel. 0151 684 989 35

1. Mannschaft	Di. - Mi. - Fr.		19.00 - 20.30 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
2. Mannschaft	Di. - Do.		19.30 - 21.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
A-Junioren U19	Mo. + Do.		19.00 - 20.30 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
C1-Junioren U15	Mo. + Mi.		17.30 - 19.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
C2-Junioren U14	Di. + Do.		18.00 - 19.30 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
D1-Junioren U13	Di. + Do.		17.30 - 19.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
D2-Junioren U12	Mi. 17.00 - 18.30 Uhr	und	Fr. 16.30 - 18.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
E1-Junioren U11	Mo. 18.00 - 19.30 Uhr	und	Fr. 16.30 - 18.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
E2-Junioren U10	Mo. 16.30 - 18.00 Uhr	und	Fr. 16.30 - 18.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
F1-Junioren U 9	Mi. 17.30 - 19.00 Uhr	und	Fr. 17.00 - 18.30 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
F2-Junioren U 8	Di. 16.30 - 18.00 Uhr	und	Do.16.30 - 18.00 Uhr	KüchenTrend Sport-Arena
Walking Football	Mo. 19.00 - 20.30 Uhr			KüchenTrend Sport-Arena
Mini Kicker U7	Di.+Do. 16.30-18 Uhr KüchenTrend Sport-Arena* und Fr.17-18 Uhr Sporthalle**			
Mini Kicker U6	Di. 17.00 - 18.00 Uhr KüchenTrend Sport-Arena* und Fr. 17 - 18 Uhr Sporthalle			
Bambini U4	Mi. 17.00 - 18.00 Uhr KüchenTrend Sport-Arena* und Fr. 17 - 18 Uhr Sporthalle			
Alte Herren / Ü32/Ü40/Ü50	Fr. 18.00 - 19.00 Uhr		Sporthalle oder KüchenTrend Sport-Arena	

* März - Oktober / ** November - März

Handball

Informationen: Abt.-Leiter Frank-Michael Tiemann,
Tel. 0521 / 77 12 70 (priv.) 977 15-60 (Firma)

Ballschule	5 und jünger	Sa.	9.30 - 10.30	Sporthalle	Mi.	16.00 - 17.00	Sporthalle
Minis	5 - 7 Jahre	Sa.	10.00 - 11.00	Sporthalle	Mo.	16.15 - 17.30	Sporthalle
E-Quer	7 - 8 Jahre *	Sa.	10.30 - 12.00	Sporthalle	Mo.	16.15 - 17.30	Sporthalle
E-Jugend (m und w)	8 - 10 Jahre	Di.	16.00 - 17.30	Sporthalle	Do.	16.30 - 17.30	Sporthalle
D.Jugend weiblich	10 - 12 Jahre	Di.	17.30 - 18.45	Sporthalle	Do.	17.30 - 18.45	Sporthalle
D-Jugend männlich	10 - 12 Jahre	Di.	17.30 - 18.45	Sporthalle			
C-Jugend weiblich	12 - 14 Jahre	Di.	17.30 - 18.45	Sporthalle	Do.	18.45 - 20.15	Sporthalle
C-Jugend männlich	12 - 14 Jahre	Mi.	17.00 - 18.30	Sporthalle			
B-Jugend männlich	14 - 16 Jahre	Do.	18.30 - 20.00	Schildesche			
A-Jugend weiblich	17 - 18 Jahre	Do.	19.00 - 20.15	Volkening			
Damen I		Di.	18.45 - 20.15	Sporthalle	Do.	18.45 - 20.15	Sporthalle
Damen II		Di.	18.45 - 20.15	Sporthalle	Do.	19.00 - 20.15	Volkening
Herren I		Mi.	18.30 - 20.15	Sporthalle	Do.	20.15 - 21.45	Sporthalle
Herren II		Do.	20.15 - 21.45	Sporthalle			
Herren III		Di.	20.15 - 21.45	Sporthalle			

* Nov-Feb. Spiekerooghalle

Schach

Informationen: Abt.-Leiter Frank Mundhenke, Tel. 77 13 84

Herren I und II	Dienstag	20.00 - 22.15Uhr	Sportheim Lohrenkamp
Jugend	auf Anfrage		Sportheim Lohrenkamp

Schwimmen

Informationen: Abt.-Leiter Oliver Held, Tel. 0176 41 85 21 56

montags:	18.00 - 19.00 Uhr	Anfänger	Hallenbad Heepen	und	Hallenbad Enger
	19.00 - 20.30 Uhr	Fortgeschrittene und WK-Mannschaft			Hallenbad Heepen
	19.00 - 20.00 Uhr	Fortgeschrittene und WK Mannschaft			Hallenbad Enger
donnerstags:	18.00 - 19.00 Uhr	Fortgeschrittene	19.00 - 20.30 Uhr		WK-Mannschaft

Alle Trainingszeiten in beiden Bädern.

Tischtennis

Informationen:
Abt.-Leiter Christian Butt, Tel. 01 76 / 70 38 43 28

Schüler, Jugend	Di., Fr.	17.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße
Herren u. Damen	Di., Mi., Fr.	19.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Spiekeroogstraße

Adressen der Sportstätten in Brake

Sporthalle: Am Bohnenkamp 15; KüchenTrend Sport-Arena-Brake: Lohrenkamp 37;
Turnhalle: Spiekeroogstraße 6