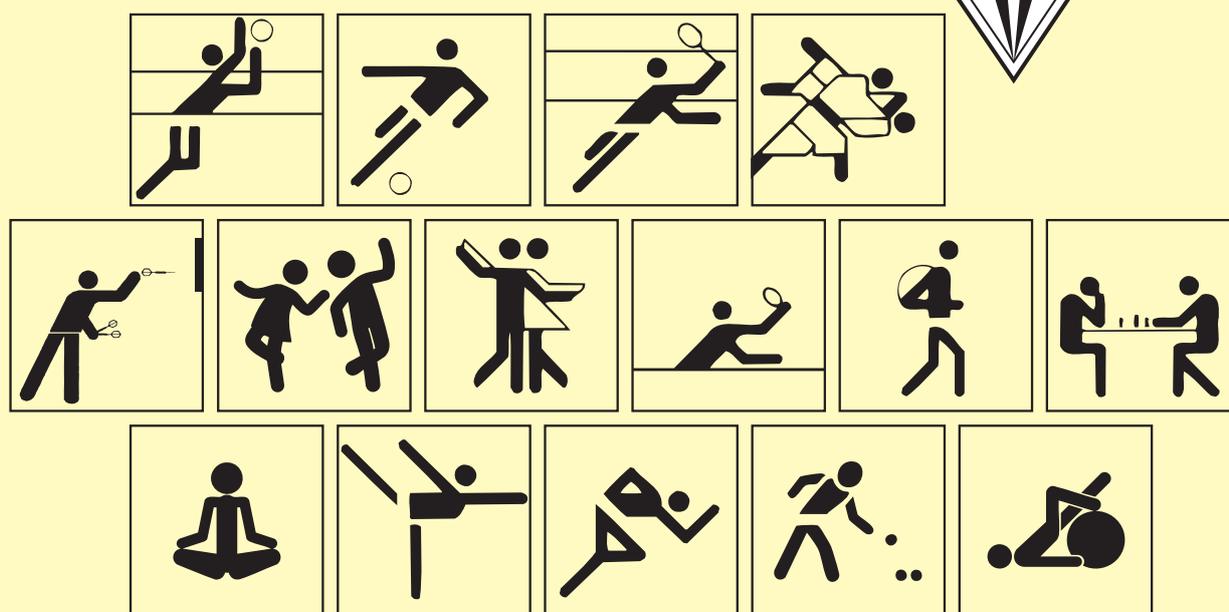


Turn- und Sportverein Varrel e.V.

ÜBUNGSPLAN 2025/2026



... mit Kursangeboten & Gesundheitssport

ZUMBA

YOGA

TRILO CHI

PILATES

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

REHA ORTHOPÄDIE

ENTSPANNUNG

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND TUS VARREL e.V.	1. VORSITZENDER Alexander Carapinha Hesse Klaus-Groth-Str. 27 28816 Stuhr – Varrel 04221 92 83 133 0174 644 79 86 a.ch@tus-varrel.de	2. VORSITZENDE Ute Sanders Brookdamm 1 28816 Stuhr-Blocken 0421 80 49 82 0176 31 32 5994 ute.sanders@gmx.de	SCHATZMEISTERIN Andrea Steinke Chr.-Andersen-Weg 10 28816 Stuhr-Varrel 04221 39 0 54 0170 18 66 489 steinke@tus-varrel.de
ERWEITERTER VORSTAND	Schriftführerin Elke Fricke Meenheit 19 28816 Stuhr elke.fricke@web.de		Stellv. Schatzmeister Frank Kopka Pommernweg 13 28816 Stuhr-Varrel 04221 30 9 22 0171 38 41 721 f-kopka@web.de
EHRENVORSITZENDE	Heinz Othersen † Gottfried Böttger † Wolfgang Kretschmer	DEUTSCH- FRANZÖSISCHER JUGEND-AUSTAUSCH	Jens Othersen 0171 78 47 416 tusvarrel-teloche@t-online.de

Abteilungsleiter, zugleich Mitglieder des erweiterten Vorstandes (ohne*)

Turnen Erwachsene Sport Kinder Sport Kurs Angebote Reha Angebote	Ute Sanders Brookdamm 1 0421 80 49 82 0176 31 32 5994 ute.sanders@gmx.de	Fußball Herren	Wilco Freund Hermann-Löns-Weg 5 0172 4204246 wilco.freund@t-online.de	Leicht- athletik	Ute Sanders Brookdamm 1 0176 31 32 5994
Turnen	Sabine Hundt Fritz-Reuter-Str. 29 04221 36 94	Fußball Jugend	Sandro Magdsick 0170 33 90 187 s.magdsick@varrel-fussball.de	Tischtennis	Michael Rautenberg Varreler Feld 10c 0421 80 92 504 0151 59 17 97 98
Judo	Harald Siegmann Herm.-Allmers-Weg 4 04221 289 10 82 0162 922 12 81	Schach	Heiko Fischer 0173 61 19 145 fischerkladdingen@t-online.de	Badminton	Sybille Westerhoff Ahlhornerweg 8 0162 39 14 999
Tanzsport	Ute Reuss Bei den Eichen 42 04221 30 490 reuss47@aol.de	Schach* Jugend	Stefan Menke 0176 72 11 35 25 Der_Menke@web.de	Volleyball	Mirko Streibel Meenheit 18 0176 63 61 85 58 streibelmirko@gmail.com
Wandern	Heike von Lührte havauel@googlemail.com	Dart	Peter Kardel P.Kardel@gmx.de 0152 24 89 32 17	Boule	Andre Becker 0176 47 70 56 94 Grüner Weg 27 boule@tus-varrel.de

GESCHÄFTSSTELLE Beiträge	Melanie Pröhl Grüne Str. 15, 28816 Stuhr 01573 19 28 797 geschaeftsstelle@tus-varrel.de	PLATZWART / HAUSMEISTER	Horst Behrens Varreler Feld 32 28816 Stuhr 0421 56 45 16	FÖRDERVEREIN GUT VARREL	Lutz Hollmann Alter Postweg 62 kontakt@gut-varrel.de
ÖFFNUNGSZEITEN: Di. 16:00 - 18:00 Uhr		GRILLHÜTTE	Peter Kardel 0152 24 89 32 17		

MITGLIEDERBEITRÄGE MONATLICH	ZUSATZBEITRÄGE (Stand Aug. 2025)	HERAUSGEBER DES ÜBUNGSPLANES:
• Kinder/Jugendliche € 7,00	• Abt. Turnen / Kursangebote Gesundheitssport	TuS VARREL e.V. / Oktober 2025
• Erwachsene € 12,00	• Abt. Tanzen	Auflage 400 / Auslage bei
• Familien € 25,00	• Abt. Fußball	öffentlichen Stellen und Instituten
• Zusatzbeiträge für kostenintensive Abt.	• Abt. Badminton	
• Mindestmitgliedschaft 1 Jahr.	• Abt. Dart	
ANTRÄGE erhältlich unter www.tus-varrel.de		

TURNHALLE GRUNDSCHULE VARREL

HAUSMEISTER SCHULE:
04221 12 32 070
0170 76 11 411

SOMMERPLAN 01.04. - 31.10. mit WINTERPLAN 01.11. - 31.03.

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15.00 h	Belegt durch die Ganztagschule				
15.30 h		TURNEN Eltern und Kind II Antje u. Jaqueline Sommer 16:00h-17:00h Winter 15:30h-16:30h	MÄDCHEN-JUNGEN TURNEN II 3-6 Jahre Marie-Therese 15:45h-16:45h	TURNEN Mädchen -Jungen III 3-6 Jahre 15:45h-16:45h	TuS Varrel FUSSBALL Zeiten beim Trainer erfragen
16.00 h	TURNEN Mädchen und Jungen I 3-6 Jahre, Nadine Fandrich				
16.30 h			TURNEN Eltern und Kind III Marie Therese 16:45h-17:45h	TuS Varrel FUSSBALL * 17:00h-18:00h	TuS Varrel TISCHTENNIS Jugendtraining Michael Rautenberg ab 16:00h
17.00 h	TURNEN Eltern und Kind I Nadine Fandrich	TuS Varrel FUSSBALL *			
17.30 h				GERÄTETURNEN Mädchen -Jungen 5-10 Jahre Lukas Feindt, Sina Becker Sommer 17:00h-19:30h Winter 18:00h-19:30h	TuS Varrel TISCHTENNIS Wettkampfmannschaften Damen u. Herren Michael Rautenberg
18.00 h	DAMEN FIT FOR FUN Claudia Thiemann 18:15h-19:15h	60+ SENIOREN Damen und Herren Dr. Ulrike Janssen-Bienhold 18:00h-19:00h	TuS Varrel FUSSBALL * 19:00h-20:00h		
18.30 h					
19.00 h	TuS Varrel TISCHTENNIS Michael Rautenberg 19:30h-22:00h	REHA-SPORT-ORTHOPÄDIE Ute Sanders 19:15h-20:15h	TISCHTENNIS Erwachsene Michael Rautenberg 18:30h-22:00h	TuS Varrel VOLLEYBALL Männer Rolf Niehaus	
19.30 h					
20.00 h		TuS Varrel VOLLEYBALL Mirko Streibel 20:30h-22:00h			
20.30 h					
21.00 h					
21.30 h	TuS Varrel FUSSBALL *				

* Das Fußball Hallentraining findet nur in der Zeit vom 01.11. bis zum 31.03. statt.

ENTSPANNUNG
im Gutshaus Varrel
oder auf der Obstwiese
Dienstag 18:00h-19:00h

ELTERN-KIND-TURNEN
Grundschule Sporthalle Varrel
Samstag 10:00h-11:00h

WANDERN
Treffpunkt Parkplatz Volksbank Varrel
1. und 3. Sonntag im Monat 10:00h



LEICHTATHLETIK					
	ZEIT	MONTAG	DONNERSTAG	DONNERSTAG	FREITAG
	Winter 15:00 Uhr	NordicWalking & Walking Rue de Téléché 8 Anmeldung 0176 31325994 Je 90 min.			Training mit Theraband Ute Sanders Halle II 16:30 - 18:00h Nov.-März
	Sommer 18:00 Uhr				
	& 18:00 - 19:30 Uhr	LAUFTREFF Treffpunkt Parkplatz Rue de Téléché 8 T. Metag	01.04.-31.10 Sportabzeichen Pillauer Str Anmeldung: 0176 31325994	LAUFTREFF Treffpunkt Parkplatz Rue de Téléché 8 T. Metag	



Unser Angebot zum Kennenlernen:
„SCHNUPPERN“ bis zu 3 Stunden – und dann MITMACHEN beim TuS Varrel.

GYMNASTIKHALLE GUT VARREL

HAUSMEISTER: H. Behrens, 0421 / 56 45 16
 SCHIRI-RAUM: 04221 / 33 41

HALLE 1					
ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 h	YOGA am STUHL 09:30 h Kurs F Antje Weseloh - 11:00 h		GYMNASTIK 9:00 h Ute Sanders - 10:00 h	60+ GYMNASSTIK Herren Ute Sanders	TURNEN Verfügung
9.30 h					
10.00 h					
10.30 h					
11.00 h					
11.30 h					
15.00 h	ZUMBA GOLD TONING Kurs A Senioren 16:00 h Yesenia Peimann - 17:00 h	FASZIEN TRAINING 15:45 h Claudia Carstensen - 16:45 h Sabine Rüger		Rehasport Orthopädie Kurs C 14:15 h Ute Sanders - 15:15 h	KIDS DANCE II 15:30 h 9-11 Jahre Josy Ebeling - 16:30 h
15.30 h					
16.00 h					
16.30 h					
17.00 h					
17.30 h					
18.00 h	LINE DANCE 18:00 h - 18:50 h	JUDO ab 17:00 h 7 - 9 Jahre Claus Dierks 6ten DAN	Wirbelsäulengymnastik Kurs B, Halle 1 17:00 h Sabine Galle - 18:00 h	KIDS DANCE I 16:30 h 6 - 8 Jahre Josy Ebeling - 17:15 h	KIDS DANCE III 16:40 h 12 - 14 Jahre Josy Ebeling - 17:40 h
18.30 h					
19.00 h					
19.30 h					
20.00 h					
20.30 h					
21.00 h	LINE DANCE 19:00 h - 19:50 h	JUDO bis 19:30 h ab 10 Jahre Claus Dierks 6ten DAN	Wirbelsäulengymnastik Kurs C, Halle 1 18:00 h Tatjana Viert - 19:00 h	TANZEN 17:45 h Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen Elma + Ingo Müller - 19:00 h	ZUMBA FITNESS 18:00 h Kurs C Yesenia Peimann - 19:00 h
21.30 h					
19.30 h					
20.00 h					
20.30 h					
21.00 h					
21.30 h	TANZEN 20:00 - 21:30 h „Die Linksfüßler“ Sven Horstmann		Wirbelsäulengymnastik Kurs F 19:15 h - 20:15 h	TANZEN 19:00 h Fortgeschrittene Elma + Ingo Müller - 20:15 h	TANZEN Verfügung
21.30 h					
20.30 h					
21.00 h					
21.30 h					
21.30 h					
21.30 h	TANZEN Breitensport Paare N.N.		TANZEN Anfängerpaare mit geringen Grundkenntnissen Elma + Ingo Müller	Kontakt@varrel-tanzt.de	TANZEN Freies Training
21.30 h					
21.30 h					
21.30 h					
21.30 h					
21.30 h					

HALLE 2					
ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 h	Wirbelsäulengymnastik Kurs D Bianca Mahlstedt	BABY-TURNEN 6-14 Monate 8:45 h auf Nachfrage 9:45 h Frederike Giordano	HATHA-YOGA 8:30 h Kurs B Brigitte Julitz - 10:00 h	LINE DANCE 9:45 h Sabine Hundt - 10:45 h	WELL & FIT GYMN. 8:30 h Sabine Rüger - 9:30 h
9.30 h					
10.00 h					
10.30 h					
11.00 h					
11.30 h					
14.30 h	Reha Orthopädie 14:15 h Kurs A Ute Sanders - 15:15 h	DRUMS ALIVE I 9:45 h Sabine Hundt - 10:45 h	HATHA-YOGA 10:00 h Kurs C Brigitte Julitz - 11:30 h	TRILO CHI II 11:00 h Sabine Hundt - 12:00 h	PILATES 9:30 h Kurs B Sabine Rüger - 10:30 h
15.00 h					
15.30 h					
16.00 h					
16.30 h					
17.00 h					
17.30 h	Reha OSTEOPOROSE 15:15 h Ute Sanders - 16:15 h	Übergangszeit 15 min	Wirbelsäulengymnastik Kurs H 16:45 h Vanessa Hundt - 17:45 h	TURNEN Eltern-Kind IV 15:30 h 1½-3 Jahre Friederike Giordano - 16:30 h	LEICHTATHLETIK 16:30 h Kraft mit Theraband Nur 01.11. bis 31.03. - 18:00 h
17.00 h					
17.30 h					
18.00 h					
18.30 h					
19.00 h					
19.30 h	YOGA 16:30 h Kurs E Melanie Büttner - 18:00 h	VINJASA YOGA 18:00 h Kurs D Melanie Büttner - 19:30 h	BODYSTYLING 18:00 h Vanessa Hundt - 19:30 h	TURNEN Eltern-Kind V 16:30 h 1½-3 Jahre Anna Schwarze - 17:30 h	Langhantelkraftraining Kurs B Tatjana Viert - 19:00 h
18.00 h					
18.30 h					
19.00 h					
19.30 h					
20.00 h					
20.30 h	PILATES 18:30 h Kurs A Sabine Rüger - 19:30 h	KUNDALINI YOGA 19:30 h Kurs A Antje Weseloh - 21:00 h	DRUMS ALIVE II 18:30 h Vanessa Hundt - 19:30 h	STEP-AEROBIC I 19:45 h - 20:45 h	
20.00 h					
20.30 h					
20.30 h					
20.30 h					
20.30 h					

*) Bauch-Oberschenkel-Po



SCHACH		
Stefan Menke, Heiko Fischer Wassermühle - Gut Varrel TuS Varrel e.V.	Dienstag	Dienstag
	Jugendliche ab 17:30 Uhr Stefan Menke	Erwachsene u. Fortgeschrittene ab 19:00 Uhr Heiko Fischer



BOULE			
Andre Becker TuS Varrel e.V. Mühlenweg 5	Dienstag	Donnerstag	Sonntag
	ab 15:00 Uhr	ab 18:00 Uhr	nach WhatsApp Verabredung



DART			
Peter Kardel TuS Varrel e.V. Grüne Str. 15	Montag	Mittwoch	Donnerstag
	Anfänger ab 19:00 Uhr	Fortgeschrittene ab 20:00 Uhr	nach Absprache



BADMINTON			
Sybille Westerhoff TuS Varrel e.V. Lise-Meitner-Schule Moordeich (KGS)	Mittwoch	Freitag	Freitag
	Erwachsene 20:00 - 22:00 Uhr	Jugend 19:00 - 20:00 Uhr	Erwachsene 20:00 - 22:00 Uhr



VOLLEYBALL			
Mirko Streibel TuS Varrel e.V.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Mixed-Gruppe mit Wettkampfniveau 20:30 - 22:00 Uhr Grundschule Varrel	Mixed-Gruppe 19:00 - 21:00 Uhr Grundschule Morrdeich	Herren 20:00 - 22:00 Uhr Grundschule Varrel



Der TuS Varrel im Internet

Homepage: www.tus-varrel.de email: info@tus-varrel.de
 mit Übungsplan im PDF-Format und aktuellen Info's

Fußball: www.varrel-fussball.de

Schach: www.varrel-schach.de

VEREINSHEIM

MÜHLE GUT VARREL

- Getränke und kleine Speisen
in gemütlicher Atmosphäre
- Gäste sind herzlich willkommen
- **ÖFFNUNGSZEITEN:**



Montag 18:00 – 23:00 Uhr

Mittwoch bis Freitag 18:00 – 23:00 Uhr

Dienstag Ruhetag

- Veranstaltungen der TuS-Abt.
nach Absprache mit dem Vereinswirt:

Dirk Maasch-Schröer

Vereinsheim 0 42 21 / 3 91 44

Privat Mobil 0163 / 27 57 601

vereinsheim-tus-varrel@arcor.de



Ganz vorne mit dabei.

Mit einem starken Partner an der Seite.

Junge Talente, ambitionierte Aufsteiger oder professionelle Sportlerinnen und Sportler: Unsere Vereine bringen Menschen aller Alters- und Leistungsgruppen in Bewegung. Wir engagieren uns traditionell stark als Sponsor und Förderer des Vereinssports, damit dort weiterhin gemeinsam große Ziele erreicht werden können.

Weil's um mehr als Geld geht.

 Kreissparkasse
Diepholz