

Wir bewegen.....

Hier unsere Sportangebote:

(Übungsorte und -zeiten können sich ändern)

Fußball

5 bis 6 Jahre	<p>G-Junioren (Minis) Erlernen des Fußballspiels mit Turnieren (Blockspieltage) Trainingszeiten: Donnerstag von 15:30-16:30 Uhr / Sportzentrum Ansprechpartner: - Hilde Arnken (Tel. 05906/343) - Mecky Maurach (Tel. 05906/1899) - Carina Holtel (0171-5107450)</p>
7 bis 8 Jahre	<p>F1 und F2 - Junioren Erlernen des Fußballspiels mit Pflichtspielbetrieb F1 - Trainingszeiten: Dienstag von 17:00-18:30 Uhr / Sportzentrum Ansprechpartner F1: - Reinhold Temmen (0170-2275611) - Ansgar Rensmann (05906-1719) - Marek Heskamp</p> <p>F2 - Trainingszeiten: Dienstag von 17:00-18:30 Uhr / Sportzentrum Ansprechpartner F2: - Mario Risse (0171-7812174) - Jörg Surmann (0172-2489244) - Frank Wilken (01520-9186800) - Alisa Brinker (0157-34925388)</p>
9 bis 10 Jahre	<p>E-1 und E1-Junioren Erlernen des Fußballspiels mit Pflichtspielbetrieb Trainingszeiten: E1 - Dienstag + Donnerstag von 17:00-18:30 Uhr / Sportzentrum Ansprechpartner: - Rainer Graef (0172-4195386) - Torsten Varelmann (0151-52480688)</p> <p>E2 – Montag von 16:45-18:15 Uhr – Freitag von 16:00-17:30 Uhr / Sportzentrum - Peter Schumacher (0160-99143911) - Dieter Boker (0170-4143218) - Henning Ricke (0160-1875056)</p>
11 bis 12 Jahre	<p>D - Junioren Erlernen des Fußballspiels mit Pflichtspielbetrieb Trainingszeiten: Montag + Donnerstag von 17:30-19:00 Uhr / Sportzentrum Ansprechpartner - Frank Reiling (0173-2945618) - Reiner Menger (0157-51321787) - Florian Plagge (0151-52480688)</p>
13 bis 14 Jahre	<p>C1 und C 2 - Junioren Fußballtraining mit Pflichtspielbetrieb C1 - Trainingszeiten: Montag + Freitag von 18:00-19:30 Uhr C1 - Spiel- und Trainingsstätte: Bramsche Ansprechpartner: - Michael Graef (0171-7876595) - Max Rohde (0152-53607945) - Andreas Brühl (0172-80106271) - Hermann Beck (0157-31118208)</p>

	<p>C2 - Trainingszeiten: Dienstag + Donnerstag von 18:00-19:30 Uhr C2 - Spiel- und Trainingsstätte Messingen Ansprechpartner: - Stefan Horst (0151-12326361) - Jakob Kramer (0151-70419583) - Peter Reulmann (0176-62629989) - Werner Knieper (Lünne) - Tobias Jürgens (Messingen) - Agnes Enneken (Messingen)</p>
15 bis 16 Jahre	<p>B - Junioren Fußballtraining mit Pflichtspielbetrieb Trainingszeiten: Montag + Donnerstag von 18:30-20:00 Uhr Spielstätte und Training in Messingen Ansprechpartner: - Berti Hopster (0178-1378100) - Lukas Brüning (Tel. 05906/2678) - Cedric Heskamp (Tel. 0160/7562404) - Ralf Kampel (Lünne)</p>
17 bis 18 Jahre	<p>A-Junioren Fußballtraining mit Pflichtspielbetrieb Trainingszeiten: Montag + Mittwoch von 19:00-20:30 Uhr Spiel- und Trainingsstätte in Bramsche Ansprechpartner: - Hermann Pöling (Tel. 05906/1540) - Sascha Pieper (0152-9504563) - Christopher Thünemann (Messingen) - Johannes Schröer (Messingen)</p>

ab 16 Jahre	<p>Damen Fußballtraining mit Pflichtspielbetrieb Trainingszeiten: Dienstag 19:00 – 20:30 + Freitag 18:30-20:00 Uhr / Sportzentrum Ansprechpartner: - Christine Lager (Tel. 0591 - 61003797) - Heinz Lager (Tel. 05906-1597)</p>
-------------	--

ab 18 Jahre	<p>Seniorenfußball Fußball mit Punktspielbetrieb 1.Mannschaft: Training am Sportzentrum Trainingszeiten: variabel Ansprechpartner: Andre Schwolow (0176/82125210) Bernhard Lammers (0157/89295643)</p> <p>2.Mannschaft – Training am Sportzentrum Trainingszeiten: variabel (mit 1. Senioren) Ansprechpartner: Andre Schwolow (0176/82125210) Florian Fischer (0151/4916468)</p>
-------------	---

ab 18 Jahre	<p>Hobbykicker Fußball mit viel Spaß – ohne Punktspiele aber mit freundschaftlichen und geselligen Turnieren! Training jeden Mittwoch von 19.00 – 21.00 Uhr (Treffpunkt 18.45Uhr Sportzentrum Bramsche) Ansprechpartner: Ronnie Benjak (05906-2555) Gerd Schomaker (05906-470)</p>
-------------	--

ab 30 Jahre	Fußball – Alt-Herrenmannschaft Fußball mit regelmäßigen Freundschaftsspielen und viel Geselligkeit! Sportplatz Weseler Str. donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr (im Herbst/Winter in der Turnhalle Bäumstr. Lingen freitags um 18.00 – 20.00 Uhr) Ansprechpartner: Markus Heskamp (Tel.: 0151-70405631)
ab 40 Jahre	Fußball – Altligamannschaft Fußball mit regelmäßigen Freundschaftsspielen und viel Geselligkeit Sportplatz Weseler Str. donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr (im Herbst/Winter in der Turnhalle Bäumstr. Lingen freitags um 18.00 – 20.00 Uhr) Ansprechpartner: Markus Heskamp (Tel.: 0151-70405631)

Turnen – Gesundheitssport

Ansprechpartner:

- Carina Holtel (Tel.01715107450)

- Mechthild Maurach (Tel. 05906/1899)

0 – 2 Jahre	Eltern-Kind-Turnen Spielerisches Turnen zusammen mit den Eltern Gebr. Grimm Halle Lingen Montags 15:30 – 16:30 Uhr Ansprechpartner: Bettina Oelschläger / Monika Kramer
3 und 5 Jahre	Kleinkinderturnen / Ballgewöhnung Verbesserung der Grundfähigkeiten mit und ohne Geräte Sportplatz SG Bramsche Montags 14:30 – 15:30 Uhr Ansprechpartner: Mechthild Maurach / Lea Honsel
5 und 6 Jahre	Vorschulkinderturnen entfällt, da keine Halle vorhanden Hinführen zum zielgerechten Turnen Turnhalle donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr Ansprechpartner:
7 bis 10 Jahre	Schulkinderturnen (1. bis 4. Schulklasse) entfällt, da keine Halle vorhanden Kleine und große Spiele sowie auch Geräteturnen. Turnhalle dienstags von 15.00 bis 16.00 Uhr Ansprechpartner:
ohne Alters- beschränkung	Fit am Vormittag für Jedermann/-frau Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum mittwochs 9.30 – 11.00Uhr Ansprechpartner: Ortrud Grabka tel. 05906-445
Frauen ab 18 Jahre	Frauengymnastik Gymnastik mit wechselnden Geräten und Ganzkörpergymnastik auf der Matte montags 17.00 – 18.00 Uhr Ansprechpartner: Anette Menger
Frauen ab 18 Jahre	Frauengymnastik Gymnastik montags 20.00 – 21.00 Uhr Ansprechpartner: Anne Ude: Tel: 05906.3369005
Frauen ab 50 Jahre	Fit am Morgen Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum montags 9.00 – 10.00 Uhr Ansprechpartner: Anette Vogeling Tel. 05906-919084
Frauen und Männer ab 18 Jahre	Effektives Bodytraining Stationstraining an Geräten und Hanteln Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum dienstags 18.30 – 20.00 Uhr Ansprechpartner: Anette Vogeling Tel. 05906-919084
Ohne Alters- beschränkung für Männer u. Frauen	Präventionssport Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum montags 18.00 – 19:00 Uhr Ansprechpartner: Anette Menger
Ohne Alters- beschränkung für Männer u. Frauen	Funktionaler Kraftsport Gesundheitsorientiertes Krafttraining an und mit Geräten für Jedermann/-frau Fitness- und Gesundheitsstudio Sportzentrum – montags 19.00 – 20.00 Uhr Ansprechpartner: Maria Ritzkat tel. 05906-327

Männer ab 30 Jahre	Männersport Funktionsgymnastik und gesundheitsorientiertes Krafttraining Fitness- und Gesundheitsstudio im Sportzentrum, donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr Ansprechpartner: Klaus Borchardt, tel. 05906-2127
--------------------	--

Laufen – Walken

ohne Altersbeschränkung	Lauftreff Laufen für Einsteiger – aber auch für Fortgeschrittene Montag, 18.00 Uhr vorm Sportzentrum oder nach Terminabstimmung per WhatsApp Ansprechpartner: Klaus Borchardt tel. 05906-2127, Ludger Kramer tel.05906-2521
ohne Altersbeschränkung	Deutsches Sportabzeichen Training für das Sportabzeichen und Abnahme kann nach Terminabstimmung von April bis einschl. Oktober erfolgen. Ansprechpartner(in): Maria Ritzkat tel. 05906-327, Klaus Borchardt tel. 05906-2127

Radfahren

ohne Altersbeschränkung	Saison April – Oktober - gefahren wird ca. 2 Stunden Abfahrt und Ankunft jeweils: Sportzentrum. Mittwoch: 9.30 Uhr (Normalfahrer) Ansprechpartner: Hans Graef Donnerstag: 17.00 Uhr (Normalfahrer) Ansprechpartner Elisabeth Brüning Donnerstag: 18:30 Uhr (Sportlichere Radler) April – Ende August Sonntag. 09:30 Uhr (Sportlichere Radler) Ansprechpartner: Reinhard Kramer Tel. 05906-423
-------------------------	---

Tennis

Bis ca. 10 Jahre	Kindertraining Mai – Sept. Tennisanlage Bramsche / Okt. - April „Schrader-Halle Lingen“ samstags 10.00 – 11.00 Uhr Ansprechpartner: Sarah Kasan tel. 0176-62173822
10 – 18 Jahre	Jugendtraining Mai – Sept. Tennisanlage Bramsche / Okt. - April „Schrader-Halle Lingen“ samstags 11.00 – 12.00 Uhr Ansprechpartner: Sarah Kasan tel. 0176-62173822
Ab 18 Jahre	Damen-Doppelrunde Mai – Sept. Tennisanlage Bramsche Ansprechpartner: Carola Mers tel. 05906-1592
Ab 18 Jahre	Herrenfreundschaftsspiele Mai – Sept. Tennisanlage Bramsche nach Absprache Ansprechpartner: Hans Graef tel. 05906-1450
Ab 18 Jahre	Punktspiele Damen- und Herren Mai – Sept. sonntags ab 09.00 Uhr Freie Spielgruppen oder Training Montag bis Donnerstag nach Absprache Ansprechpartner: Torsten Weßling tel. 0163-3760776 und Bernd Mers tel. 05906-1592

Tischtennis

Ab 8 Jahre	Kinder- und Jugendtraining , entfällt, da keine Halle vorhanden
------------	--

	Turnhalle freitags 18.00 – 19:30 Ansprechpartner: Holger Ester Tel: 0151/18023804
ab 18 Jahre	Training und Punktspielbetrieb Sporthalle Darms An der Kapelle 28 Montags von 19:15 Uhr - 22:00 Uhr Ansprechpartner: Holger Ester Tel: 0173 / 2040609

Basketball

Mädchen/Jungen Ab 6 Jahren	U 8 – Mädchen / Jungen (Turniere) Koordinations-Training und langsame Heranführung an den Basketballsport. Wir nehmen an Turnieren teil Turnhalle Franziskus-Gymnasium Freitag 15:30-16:30 Uhr Ansprechpartner: Kristin Schulten 0591-3174
Mädchen/Jungen Ab 6 Jahren	U 9 – Mädchen / Jungen (Turniere) Koordinations-Training und langsame Heranführung an den Basketballsport. Wir nehmen an Turnieren teil Turnhalle Franziskus-Gymnasium Freitags 15:30 – 16:30 Uhr Ansprechpartner: Kristin Schulten 0591-3174
Mädchen von 8-12 Jahren	U 12 – Mädchen (BL) Koordinations-Training und langsame Heranführung an den Basketballsport. Wir nehmen an Punktspielen teil Turnhalle Franziskus-Gymnasium Montags 17:00 – 18:30 Uhr Freitags 15:30 -17:00 Uhr Ansprechpartner: Wiebke Fühner/ Selina Heskamp 05906-933899
Mädchen Bis 15 Jahren	U 14 – Mädchen (BK) Erlernen der Grundtechniken des Basketballsports * Koordinationstraining * Grundtechniktraining * Punktspielbetrieb Turnhalle Franziskus-Gymnasium Montags 17:00 – 18:30 Uhr Freitags 15:30 -17:00 Uhr Ansprechpartner: Jana Maurach/ Jessica Menger, 05906-1899
Mädchen Bis 17 Jahren	U16 – Mädchen (BL) * Koordinationstraining * Grundtechniktraining * Punktspielbetrieb Turnhalle Franziskus-Gymnasium Montags 17:00 – 18:30 Uhr Freitags 15:30 -17:00 Uhr Ansprechpartner: Jana Maurach/ Jessica Menger, 05906-1899
Frauen ab 17	Damen (BLD) * Koordinationstraining * Einführungstraining * Punktspielbetrieb Dienstags 18:00 – 19:30 Uhr (BBS-Halle Beckstr. Lingen) Freitags 17:00 – 18:30 Uhr (Franziskushalle Lingen) Ansprechpartner: Thomas Roß und Andreas Magel Tel. 05906-1899

Kegeln

Bis 14 Jahre	U 14 Jugend - Sportkegeln (m/w) Kreis-, Bezirks-, Landes- u. dt. Meisterschaften Keglereck Hüvede freitags 16.00 – 17.00 Uhr Ansprechpartner: Wilfried Riebeling tel. 05906-1259 wilfried.riebeling@gmx.de
14 bis 18 Jahre	U 18 Jugend - Sportkegeln (m/w) Kreis-, Bezirks-, Landes- u. dt. Meisterschaften Keglereck Hüvede freitags 16.00 – 17.00 Uhr Ansprechpartner: Wilfried Riebeling tel. 05906-1259 wilfried.riebeling@gmx.de

ab 18 Jahre	Damen /Herren - Sportkegeln Sportkegeln mit Punkt- und Pokalspielbetrieb Keglereck Hüvede Donnerstag und Freitags 17.00 – 19.30 Uhr Ansprechpartner: Ewald Knue 05906/1862 oder 0171 5401030 , Jürgen Knieper 05906-2383,
-------------	--

Sportschießen

ab 12 Jahre	Schülerschießen – Luftgewehr Teilnahme an Wettkämpfen mit Luftgewehr Schießstand Haus der Vereine. Montags 18.45 – 19.30 Uhr Ansprechpartner: Frank Ortmann tel. 05906-966789
ab 16 Jahre	Juniorenschießen – Luftgewehr Teilnahme an Wettkämpfen mit Luftgewehr Schießstand Haus der Vereine. Montags 19.30 – 20.15 Uhr Ansprechpartner: Frank Ortmann tel. 05906-966789
ab 18 Jahre	Freihand- /Auflageschießen mit Luftgewehr/Luftpistole Teilnahme an Wettkämpfen Schießstand Haus der Vereine. Montags 20.00 - 22.00 Uhr Ansprechpartner: Frank Ortmann tel. 05906-966789 u. Gregor Vogeling tel. 05906-960002
ab 18 Jahre	Kleinkaliberschießen Schießen mit Kleinkalibergewehren Schießstand an der Wilhelmshöhe in Lingen einmal im Monat nach Absprache. Ansprechpartner: Frank Ortmann tel. 05906-966789 u. Gregor Vogeling tel. 05906-960002