

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2021/2022

Plan gültig: v. 25.10.2021 - 24.04.2022 ( bis Ende Osterferien)

Stand: 01.10.2021

**Bemerkung:**

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

Kurse - KK = bei den Krankenkassen anerkannt - Zuschuss möglich!

Radsport: <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de)

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)

| Abteilung         | Bezeichnung/<br>Altersgruppe                            | Übungsleiter                        | Tag                    | Zeit          | Sportstätte/<br>Treffpunkt |
|-------------------|---|-------------------------------------|------------------------|---------------|----------------------------|
| <b>Fußball</b>    | siehe hierzu Infos unter der Homepage Abteilung Fußball |                                     |                        |               |                            |
| <b>Handball</b>   | 2. Damen  | Julian Schneider                    | Montag                 | 19:00-20:30   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 1. Herren   | Frank Moormann<br>+ Markus Basler   | Montag                 | 20:30-22:00   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 2. Herren   | Karsten Schulte+<br>Guido Stirnberg | Dienstag               | 20:30-22:00   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 1. Herren   | Frank Moormann +<br>Markus Basler   | Mittwoch               | 18:30-20:30   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 1. Damen /2. Damen                                      | Thomas Binnberg<br>Julian Schneider | Mittwoch               | 20:30-22:00   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 3. Herren/Schnapper                                     | Thomas Weber<br>Karsten Schulte     | Mittwoch               | 20:45-22:00   | Sporthalle,<br>Freienohl   |
| <b>Handball</b>   | 2. Herren   | Karsten Schulte+<br>Guido Stirnberg | Donnerstag             | 20:00-22:00   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 1. Damen  | Thomas Binnberg                     | Freitag                | 19:00-20:30   | Ruhrthalle                 |
| <b>Handball</b>   | 1. Herren   | Frank Moormann/<br>Markus Basler    | Freitag                | 20:30-22:00   | Ruhrthalle                 |
| <b>Judo</b>       | U15, U18 + Senioren                                     | Kevin + Ole                         | Montag                 | 18:00-19:30   | Sporthalle                 |
| <b>Judo</b>       | Bewegt ÄLTER werden<br>mit Judo                         | Thorsten + Marina<br>Schöller       | Montag                 | 18:00-19:30   | Sporthalle                 |
| <b>Judo</b>       | Selbstverteidigung<br>m./w. ab 14 Jahre                 | Thorsten Schöller                   | Mittwoch               | 18:30-20:00   | Gymnastikraum              |
| <b>Judo</b>       | U9, U12, U15 + Senioren                                 | Thorsten Schöller                   | Donnerstag             | 17:00-19:00   | Sporthalle                 |
| <b>Judo</b>       | Judo für Groß und Klein -<br>Kinder 3-7 Jahre           | Thorsten + Marina<br>Schöller       | Samstag (14-<br>tägig) | 09:00-10:30   | Gymnastikraum              |
| <b>Kurse</b>      | Hatha Yoga Nr. 301                                      | Veronika Kleinsorg                  | Montag                 | 10:00 - 11:30 | Gymnastikraum              |
| <b>Kurse</b>      | Full Body Intervall Nr.<br>302                          | Steffi Betz                         | Montag                 | 19:00-20:00   | Gymnastikraum              |
| <b>Kurse</b>      | Wirbelsäulengymnastik Nr.<br>100                        | Claudia Adam                        | Dienstag               | 08:15-09:15   | OaSE 1                     |
| <b>Kurse</b>      | Yoga Sanft 315  | Veronika Kleinsorg                  | Dienstag               | 10:00-11:00   | Gymnastikraum              |
| <b>Kurse - KK</b> | Rücken aktiv - Bewegen<br>statt Schonen Nr. 311         | Gaby Korte                          | Dienstag               | 19:30-20:30   | Gymnastikraum              |
| <b>Kurse - KK</b> | Fit bis ins hohe Alter<br>Nr. 101                       | Manuela Mayer                       | Mittwoch               | 8:30-9:30     | OaSE 1                     |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2021/2022

Plan gültig: v. 25.10.2021 - 24.04.2022 ( bis Ende Osterferien)

Stand: 01.10.2021

**Bemerkung:** Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

Kurse - KK = bei den Krankenkassen anerkannt - Zuschuss möglich!

Radsport: <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de)

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)

| Abteilung  | Bezeichnung/<br>Altersgruppe       | Übungsleiter       | Tag        | Zeit         | Sportstätte/<br>Treffpunkt                 |
|------------|------------------------------------|--------------------|------------|--------------|--|
| Kurse      | Aroha Nr. 317                      | Ina Schutzeichel   | Mittwoch   | 10.15-11:15  | Gymnastikraum                              |
| Kurse      | Pilates Nr. 116                    | Fernanda Hausw.    | Mittwoch   | 16:30-17:30  | Gymnastikraum                              |
| Kurse      | Pilates Nr. 112                    | Fernanda Hausw.    | Mittwoch   | 17:30-18:30  | Gymnastikraum                              |
| Kurse      | Präventive<br>Rückenschule Nr. 103 | Ina Schutzeichel   | Mittwoch   | 17:30-18:30  | OaSE 1                                     |
| Kurse      | Präventive<br>Rückenschule Nr. 104 | Ina Schutzeichel   | Mittwoch   | 18:30-19:30  | OaSE 1                                     |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>140         | Gaby Korte         | Donnerstag | 16:00-17:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |
| Kurse      | Pilates Nr. 305                    | Veronika Kleinsorg | Donnerstag | 18:30-19:30  | Gymnastikraum                              |
| Kurse      | Yoga Nr. 306                       | Veronika Kleinsorg | Donnerstag | 19:30-20:30  | Gymnastikraum                              |
| Kurse      | Perfekt Body Toning                | Steffi Betz        | Freitag    | 17:00-18:00  | Gymnastikraum                              |
| Kurse      | Aroha Nr. 316                      | Ina Schutzeichel   | Freitag    | 19:00 -20:00 | OaSE 1                                     |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>141         | Gaby Korte         | Samstag    | 09:00-10:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |
| Kurse      | Wassergymnastik Nr.<br>142         | Gaby Korte         | Samstag    | 10:00-11:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>143         | Gaby Korte         | Samstag    | 11:00-12:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>144         | Gaby Korte         | Samstag    | 14:00-15:00  | Wofi Bad<br>Freieinohl                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 210                 | Manuela Schnelle   | Montag     | 8.15-9:15    | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 215                 | Manuela Schnelle   | Montag     | 9:15-10:15   | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 219                 | Manuela Schnelle   | Montag     | 10:15-11:15  | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 211                 | Gaby Korte         | Montag     | 16:00-17:00  | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 212                 | Birgit Schulz      | Montag     | 18:30-19:30  | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 227                 | Birgit Schulz      | Montag     | 17:30-18:30  | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Herzsport Nr. 200                  | Barbara Nockemann  | Montag     | 19:30-20:30  | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 226                 | Claudia Adam       | Dienstag   | 10:30-11:30  | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 223                 | Gaby Korte         | Dienstag   | 14:00-15:00  | Lehrschwimmbad,<br>Sauerschule             |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 214                 | Manuela Schnelle   | Mittwoch   | 9:30-10:30   | OaSE 1                                     |
| Rehasport  | Orthopädie Nr. 221                 | Gisela Pfitzner    | Mittwoch   | 10:15-11:00  | Seniorenwohnpa<br>rk Abg.                  |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2021/2022

Plan gültig: v. 25.10.2021 - 24.04.2022 ( bis Ende Osterferien)

Stand: 01.10.2021

**Bemerkung:** Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download  
Kurse - KK = bei den Krankenkassen anerkannt - Zuschuss möglich!

**Radsport:** <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de)

**Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)**

| Abteilung      | Bezeichnung/<br>Altersgruppe                | Übungsleiter                      | Tag        | Zeit          | Sportstätte/<br>Treffpunkt     |
|----------------|---|-----------------------------------|------------|---------------|--------------------------------|
| Rehasport      | Psychatrie<br>Mehrfachbehinderte            | Manuela Schnelle                  | Mittwoch   | 10:45-11:45   | Christophorus<br>Haus          |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 228                          | Ina Schutzeichel                  | Mittwoch   | 19:45-20:45   | OaSE 1                         |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 220                          | Claudia Adam                      | Dienstag   | 9:30-10:15    | Elisabeth<br>Heim,Oev.         |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 216                          | Barbara<br>Nockemann              | Donnerstag | 17:00-17:45   | Gymnastikraum                  |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 217                          | Barbara<br>Nockemann              | Donnerstag | 17:45-18:30   | Gymnastikraum                  |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 218                          | Gaby Korte                        | Samstag    | 12:00-13:00   | Lehrschwimmbad,<br>Sauerschule |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 224                          | Gaby Korte                        | Samstag    | 15:00-16:00   | Wofi Bad Freieinohl            |
| Leichtathletik | Lauftreff                                   | Andrè Kraus,<br>Benjamin Habranke | Freitag    | 18:00-19:00   | ab Sportplatz<br>Oeventrop     |
| Leichtathletik | Basketball                                  | Norman von der<br>Hövel           | Freitag    | 18:00-19:00   | Sporthalle                     |
| Radsport       | IndoorCycling mit Silvia <sup>1)</sup>      | Silvia Bertram                    | Montag     | 17:30 - 18:30 | Oase II                        |
| Radsport       | IndoorCycling mit<br>Rüdiger <sup>1)</sup>  | Rüdiger Schulz                    | Dienstag   | 17:30 - 18:30 | Oase II                        |
| Radsport       | IndoorCycling mit<br>Rüdiger <sup>1)</sup>  | Rüdiger Schulz                    | Dienstag   | 18:45 - 19:45 | Oase II                        |
| Radsport       | IndoorCycling mit Jutta<br>I <sup>1)</sup>  | Jutta Brüggemann                  | Mittwoch   | 18:00 - 19:00 | Oase II                        |
| Radsport       | IndoorCycling mit Jutta<br>II <sup>1)</sup> | Jutta Brüggemann                  | Mittwoch   | 19:15 - 20:15 | Oase II                        |
| Radsport       | IndoorCycling für<br>Senioren w/m EW 65+    | Sylvia Lawrenz                    | Donnerstag | 10:30-11:30   | Oase II                        |
| Ski            | Krafttraining                               | M. Röttger                        | Dienstag   | 19:00-20:30   | Sporthalle                     |
| Ski            | Fit for Skiing                              | B.Susewind                        | Donnerstag | 19:00-20:00   | Sporthalle                     |
| Ski            | Krafttraining                               | M. Röttger                        | Donnerstag | 20:00-21:30   | Sporthalle                     |
| Tischtennis    | offenes Training für<br>jedes Alter         | Achim Peters                      | Dienstag   | 18:30-19:30   | OaSE 1                         |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2021/2022

Plan gültig: v. 25.10.2021 - 24.04.2022 ( bis Ende Osterferien)

Stand: 01.10.2021

**Bemerkung:**

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

Kurse - KK = bei den Krankenkassen anerkannt - Zuschuss möglich!

Radsport: <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de)

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)

| Abteilung               | Bezeichnung/<br>Altersgruppe           | Übungsleiter                               | Tag        | Zeit          | Sportstätte/<br>Treffpunkt           |
|-------------------------|--|--|------------|---------------|--------------------------------------|
| Tischtennis             | w/m Erwachsene                         | S. Klarholz<br>A. Peters<br>Mark Furmanski | Dienstag   | 19:30-22:00   | OaSE 1                               |
| Tischtennis             | w/m Erwachsene                         | Michael Donner<br>Mark Furmanski           | Donnerstag | 19:30-21:30   | OaSE 1                               |
| Tennis                  | Damen                                  | Christoph<br>Aufderbeck                    | Montag     | 15:00 - 16:00 | Ruhrtalhalle                         |
| Tennis                  | Herren                                 |  | Mittwoch   | 18:00-20:00   | Eversberg<br>Tennishalle             |
| Tennis                  | Herren                                 |  | Donnerstag | 19:00-21:00   | Eversberg<br>Tennishalle             |
| Turnen/<br>Breitensport | Fitness & Workout für<br>Mann und Frau | Norman von der<br>Hövel                    | Montag     | 19:30 - 21:00 | Sporthalle                           |
| Turnen/<br>Breitensport | Volleyball m./w.                       | Dominik Bette                              | Montag     | 20:00-22:00   | Franz-Josef Koch<br>Schule, Arnsberg |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit und aktiv im Alter                 | Claudia Adam                               | Dienstag   | 09:15-10:15   | OaSE 1                               |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit nach Feierabend                    | Claudia Adam                               | Dienstag   | 18:15-19:15   | Gymnastikraum                        |
| Turnen/<br>Breitensport | Fitness Frauen                         | Birgit Schulz                              | Mittwoch   | 18:00-19:00   | Sporthalle                           |
| Turnen/<br>Breitensport | Aktuell kein Angebot<br>Fitness Frauen | Birgit Schulz                              | Mittwoch   | 19:00-20:00   | Sporthalle                           |
| Turnen/<br>Breitensport | Volleyball m./w.                       | Dominik Bette                              | Mittwoch   | 20:00-22:00   | Franz-Josef Koch<br>Schule, Arnsberg |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit in den Tag                         | Claudia Adam                               | Donnerstag | 09:00-10:00   | OaSE 1                               |
| Turnen/<br>Breitensport | Faszientraining                        | Ina Schutzeichel                           | Donnerstag | 16:00-17:00   | OaSE 1                               |
| Turnen/<br>Breitensport | Roundabout Fitness                     | Claudia Adam                               | Freitag    | 09:00-10:00   | OaSE 1                               |
| Turnen/<br>Breitensport | Badminton Hobby-Mix                    | Ulli Rumpf                                 | Freitag    | 19:00-20:15   | Sporthalle                           |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit und Gesund                         | Heinrich Goik                              | Donnerstag | 10:00-11:00   | OaSE 1                               |