

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Sommerplan 2022 (01.04. - 30.09.)

Handball + Tennis nicht aktuell!

Stand: 06.04.2022

Achtung: Da dem TuS aktuell die Sporthalle und der Gymnastikraum nicht zur Verfügung stehen, finden die entsprechenden Angebote nicht wie gewohnt statt!

Bemerkung:

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

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

Radsport: ¹⁾ Anmeldung erforderlich unter: www.radsport-oeventrop.de

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: www.ski-oeventrop.de

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Kurse	Yin Yoga	Veronika Kleinsorg	Montag	10:00 - 11:30	OaSE II
Kurse	Wirbelsäulengymnastik Nr. 100	Claudia Adam	Dienstag	08:15-09:15	OaSE 1
Kurse	Yoga Sanft 315	Veronika Kleinsorg	Dienstag	10:00-11:00	OaSE II
Kurse - KK	Rücken aktiv - Bewegen statt Schonen Nr. 311	Gaby Korte	Dienstag	19:30-20:30	Familienzentrum
Kurse - KK	Fit bis ins hohe Alter Nr. 101	Manuela Mayer	Mittwoch	8:30-9:30	OaSE 1
Kurse	Aroha Nr. 317	Ina Schutzeichel	Mittwoch	10.15-11:15	OaSE II
Kurse	Pilates Nr. 116	Fernanda Hausw.	Mittwoch	16:30-17:30	Familienzentrum
Kurse	Pilates Nr. 112	Fernanda Hausw.	Mittwoch	17:30-18:30	Familienzentrum
Kurse	Präventive Rückenschule Nr. 104	Ina Schutzeichel	Mittwoch	18:30-19:30	OaSE 1
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 140	Gaby Korte	Donnerstag	16:00-17:00	Lehrschwimmbecken, Sa uerschule, Arnsberg
Kurse	Pilates Nr. 305	Veronika Kleinsorg	Donnerstag	18:30-19:30	OaSE 1
Kurse	Yoga Nr. 306	Veronika Kleinsorg	Donnerstag	19:30-20:30	OaSE 1
Kurse	Zumba	Fernanda Hausw.	Freitag	18:00-19:00	OaSE 1
Kurse	Aroha Nr. 316	Ina Schutzeichel	Freitag	19:00 -20:00	OaSE 1
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 141	Gaby Korte	Samstag	09:00-10:00	Lehrschwimmbecken, Sa uerschule, Arnsberg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Gaby Korte	Samstag	10:00-11:00	Lehrschwimmbecken, Sa uerschule, Arnsberg
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	Lehrschwimmbecken, Sa uerschule, Arnsberg
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 144	Gaby Korte	Samstag	14:00-15:00	Wofi Bad Freieinohl