

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2018/2019

Plan gültig: v. 15.10.2018 - 28.04.2019 (Anfang Herbstferien - bis Ende Osterferien)

Stand: 29.11.2018

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 - Rückfragen bei Stefan Wilke

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Fußball	Alte Herren Ü32	A. Roland	Montag	19:30-21:00	Kunstrasen Oeventrop
Fußball	1. Herren	L. Rathke, T. Kutnar	Dienstag	19:15-20:45	Kunstrasen Oeventrop
Fußball	1. Herren	L. Rathke, T. Kutnar	Freitag	19:00-20:30	Kunstrasen Oeventrop
Fußball	2. Herren	R. Müller, B. Martinschledde S. Scharf	Mittwoch	19:30-21:00	Kunstrasen Oeventrop
Fußball	2. Herren	R. Müller, B. Martinschledde S. Scharf	Freitag	19:30-21:00	Kunstrasen Oeventrop
Fußball	Damen	T. Stein, N. Welsch, L. Chmielewski, B. Niemand	Dienstag	19:30-21:00	Kunstrasen Oeventrop
Fußball	Damen	T. Stein, N. Welsch, L. Chmielewski, B. Niemand	Donnerstag	19:30-21:00	Kunstrasen Oeventrop
Handball	2. Damen + w. A Jgd.	Reinhard Struwe/ Julian Schneider	Montag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	2. Herren + mA	Stefan Probst/ Alex Blech	Montag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Herren	Frank Mohrmann + Markus Basler	Dienstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	2. Damen	Reinhard Struwe	Mittwoch	19:15-20:15	Sporthalle, Freienohl
Handball	3. Herren/Schnapper	Karsten Schulte Thomas Weber	Mittwoch	20:30-22:00	Sporthalle, Freienohl
Handball	1. Damen	Guido Stirnberg	Mittwoch	20:00-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	2. Herren	Stefan Probst	Donnerstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Damen	Guido Stirnberg	Freitag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	1. Herren	Frank Mohrmann/ Markus Basler	Freitag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Judo	U15, U18 + Senioren	Thorsten Schöllner	Montag	18:00-19:30	Sporthalle

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2018/2019

Plan gültig: v. 15.10.2018 - 28.04.2019 (Anfang Herbstferien - bis Ende Osterferien)

Stand: 29.11.2018

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

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

Radspport: ¹⁾ Anmeldung erforderlich unter: www.radsport-oeventrop.de - Rückfragen bei Stefan Wilke

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Judo	Selbstverteidigung m./w. ab 14 Jahre	Thorsten Schöllner	Mittwoch	18:30-20:00	Gymnastikraum
Judo	U9, U12, U15 + Senioren	Thorsten Schöllner	Donnerstag	17:00-19:00	Sporthalle
Judo	für alle	Thorsten Schöllner	Samstag (14- tägig)	09:00-11:00	Gymnastikraum
Kurse - KK	Hatha Yoga Nr. 301	Marie-Theres Schwarz	Montag	08:45-10:15	Gymnastikraum
Kurse - KK	Hatha Yoga Nr. 314	Marie-Theres Schwarz	Montag	10:30-12:00	Gymnastikraum
Kurse	Full Body Intervall Nr. 302	Steffi Betz	Montag	19:00-20:00	Gymnastikraum
Kurse	Wirbelsäulengymnastik Nr. 100	Claudia Adam	Dienstag	08:15-09:15	OaSE 1
Kurse	Yoga Sanft 315	Veronika Kleinsorg	Dienstag	10:15-11:15	Gymnastikraum
Kurse - KK	Rücken aktiv - Bewegen statt Schonen Nr. 311	Gaby Korte	Dienstag	19:30-20:30	Gymnastikraum
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	Gymnastikraum
Kurse	Pilates Nr. 113	Fernanda Hausw.	Mittwoch	17:30-18:30	Gymnastikraum
Kurse	Präventive Rückenschule Nr. 103	Dorothee Klein	Mittwoch	17:30-18:30	OaSE 1
Kurse	Präventive Rückenschule Nr. 104	Dorothee Klein	Mittwoch	18:30-19:30	OaSE 1
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 140	Gaby Korte	Donnerstag	16:00-17:00	Lehrschwimmbecken ,Sauerschule,Arnsberg
Kurse	Pilates Nr. 305	Veronika Kleinsorg	Donnerstag	18:30-19:30	Gymnastikraum
Kurse	High Energy Nr. 306	Veronika Kleinsorg	Donnerstag	19:30-20:30	Gymnastikraum
Kurse	Perfekt Body Toning	Steffi Betz	Freitag	17:00-18:00	Gymnastikraum
Kurse	Zumba Nr. 304	Thomas Emde	Freitag	18:00-19:00	Gymnastikraum
Kurse	Aroha Nr. 316	Ina Schutzeichel	Freitag	19:00 -20:00	OaSE 1
Kurse	Yoga Nr. 305	Veronika Kleinsorg	Freitag	19:00-20:00	Gymnastikraum

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2018/2019

Plan gültig: v. 15.10.2018 - 28.04.2019 (Anfang Herbstferien - bis Ende Osterferien)

Stand: 29.11.2018

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 - Rückfragen bei Stefan Wilke

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 141	Gaby Korte	Samstag	09:00-10:00	Lehrschwimmbecken, Sauterschule, Arnstberg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Gaby Korte	Samstag	10:00-11:00	Lehrschwimmbecken, Sauterschule, Arnstberg
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	Lehrschwimmbecken, Sauterschule, Arnstberg
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 144	Gaby Korte	Samstag	14:00-15:00	Wofi Bad 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	Ursula Bienkowski	Dienstag	10:15-11:15	OaSE 1
Rehasport	Orthopädie Nr. 223	Gaby Korte	Dienstag	14:00-15:00	Lehrschwimmbad, Sauterschule
Rehasport	Orthopädie Nr. 214	Manuela Schnelle	Mittwoch	9:30-10:30	OaSE 1
Rehasport	Orthopädie Nr. 221	Gisela Pfitzner	Mittwoch	10:15-11:00	Seniorenwohnpark Abg.
Rehasport	Orthopädie Nr. 220	Claudia Adam	Dienstag	9:45-10:30	Elisabeth Heim, Oev.
Rehasport	Orthopädie Nr. 216	Barbara Nockemann	Donnerstag	17:00-17:45	Gymnastikraum
Rehasport	Orthopädie Nr. 217	Barbara Nockemann	Donnerstag	17:45-18:30	Gymnastikraum
Rehasport	Orthopädie Nr. 218	Gaby Korte	Samstag	12:00-13:00	Lehrschwimmbad, Sauterschule
Rehasport	Orthopädie Nr. 224	Gaby Korte	Samstag	15:00-16:00	Wofi Bad Freieinohl
Leichtathletik	Nordic-Walken für Fortgeschrittene	Nicole Schürmann	Donnerstag	17:00-18:30	ab Sportplatz Oeventrop
Leichtathletik	Lauffreff	Andrè Kraus, Benjamin Habranke	Freitag	18:00-19:00	ab Sportplatz Oeventrop
Leichtathletik	Fitnessstraining und Ballspiele	Norman von der Hövel	Freitag	18:00-19:00	Sporthalle

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2018/2019

Plan gültig: v. 15.10.2018 - 28.04.2019 (Anfang Herbstferien - bis Ende Osterferien)

Stand: 29.11.2018

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 - Rückfragen bei Stefan Wilke

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Radsport	Intervall-Cycling mit Silvia ¹⁾	Silvia Bertram	Montag	18:00 - 19:00	Oase II
Radsport	IndoorCycling mit Jutta I ¹⁾	Jutta Brüggemann	Mittwoch	18:00 - 19:00	Oase II
Radsport	IndoorCycling mit Jutta II ¹⁾	Jutta Brüggemann	Mittwoch	19:15 - 20:15	Oase II
Radsport	IntervallCycling für Senioren w/m EW 65+	Sylvia Lawrenz	Donnerstag	10:30-11:30	Oase II
Radsport	Intervall-Cycling mit Iris ¹⁾	Iris Giacosa	Donnerstag	19:00 - 20:00	Oase II
Radsport	IndoorCycling mit Rüdiger ¹⁾	Rüdiger Schulz	Freitag	18:00 - 19:00	Oase II
Ski	Krafttraining	M. Röttger	Dienstag	19:00-20:30	Sporthalle
Ski	Krafttraining SGR - 1. Herren	M. Röttger	Mittwoch	20:00 - 21:30	Sporthalle
Ski	Krafttraining	M. Röttger	Donnerstag	20:00-21:30	Sporthalle
Ski	Fit for Skiing	B. Susewind	Donnerstag	19:00-20:00	Sporthalle
Tischtennis	offenes Training für jedes Alter	Achim Peters	Dienstag	18:30-19:30	OaSE 1
Tischtennis	w/m Erwachsene	S. Klarholz A. Peters Mark Furmanski	Dienstag	19:30-22:00	OaSE 1
Tischtennis	w/m Erwachsene	Michael Donner Mark Furmanski	Donnerstag	19:30-22:00	OaSE 1
Turnen/ Breitensport	Fitness & Workout für Mann und Frau	Norman von der Hövel	Montag	19:30 - 21:00	Sporthalle
Breitensport	Volleyball m./w.	Dominik Bette	Montag	20:00-22:00	Schule, Arnsberg
Breitensport	Fit und aktiv im Alter	Bärbel Schröder	Dienstag	09:15-10:15	OaSE 1
Breitensport	Fit nach Feierabend	Claudia Adam	Dienstag	18:15-19:15	Gymnastikraum
Breitensport	Fitness Frauen	Birgit Schulz	Mittwoch	18:00-19:00	Sporthalle
Breitensport	Fitness Frauen	Birgit Schulz	Mittwoch	19:00-20:00	Sporthalle
Breitensport	Volleyball m./w.	Dominik Bette	Mittwoch	20:00-22:00	Schule, Arnsberg
Breitensport	Fit in den Tag	Claudia Adam	Donnerstag	09:00-10:00	OaSE 1
Breitensport	Roundabout Fitness	Claudia Adam	Freitag	09:00-10:00	OaSE 1
Breitensport	Badminton Hobby-Mix	Ulli Rumpf	Freitag	19:00-20:15	Sporthalle
Breitensport	Fit und Gesund	Heinrich Goik	Donnerstag	10:00-11:00	OaSE 1