Hallenbelegungspläne des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Sommer 2019

nach Oster- bis Ende Herbstferien

TuS 1896 e.V.Oeventrop
Geschäftsstelle
In den Oeren 6
59823 Arnsberg

Telefon 02937 / 2215
Fax 02937 / 828416
Email info@tus-oeventrop.de

Stand: 03.04.2019

w: weiblich

m: männlich

Kurse mit Anmeldung in der Geschäftsstelle

OaSE 1

	Montag	UK	Dienstag	UK	Mittwoch	UK	Donnerstag	UK	Freitag	UK
08.00	8.15-9.15									
	Reha Orthopädie 210	**12**	8:15 - 9:15							
08:30	Manuela Schnelle	**13**	**Wirbelsäulengym 100**	**12**	8:30 - 9:30	**12**				
			Claudia Adam		**Fit bis ins hohe Alter 101**	**13**				
09.00	9.15-10.15				Manuela Schnelle		9.00-10.00 Uhr		09:00-10:00	**12**
	Reha Orthopädie 215	**12**	9:15 - 10:15				**Fit in den Tag**		**Roundabout Fitness**	**13**
09:30	Manuela Schnelle	**13**	**Fit und aktiv im Alter**	**13**	9:30 -10:30	**12**	Claudia Adam		Claudia Adam	
	ohne Mattenprogramm		Bärbel Schröder		**Reha Orthopädie 214**	**13**	Abt. Turnen		Abt. Turnen	
10:00	10.15-11.15		Abt. Turnen		Manuela Schnelle		10:00 - 11:00			
	Reha Orthopädie 219	**12**	10:30-11:30				**Fit und Gesund**			
10:30	Manuela Schnelle		**Reha Orthopädie 226**			**12**	Heinrich Goik			
			Claudia Adam			**13**	Abt. Turnen			
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14.00										
14:30										
15.00										
15:30									Abt. Turnen:	
									15:45 - 16:30	
16.00	16:00 - 17:00								**Tanzmäuse 4-8 Jahre**	**12**
	Reha Orthopädie 211	**12**							Fernanda Hauswirth, Lea Osterhaus	
16:30	Gaby Korte	**13**							16:30 - 17:15	
									Tanz und Spiel 3.-4. Klasse	**13**
17.00						**12**	17:00 - 18:30		Fernanda Hauswirth, Lea Osterhaus	
						13	**Tischtennis**		17:15 - 18:00	
17:30	17:30 - 18:30				17.30-18.30		Anfänger	**12**	**Tanz und Spiel ab 5. Klasse**	**12**
	Reha Orthopädie 227				**Präv. Rückenschule**		Schüler/Schülerinnen		Fernanda Hauswirth, Lea Osterhaus	
18.00	Birgit Schulz				Dorothee Klein	**12**	Guido Lehmenkühler			
					103	**13**				
18:30	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		18.30-19.30		18:30 - 19:30			
	Reha Orthopädie 212	**12**	**Tischtennis**	**12**	**Präv. Rückenschule**		**Tischtennis**	**12**		
19.00	Birgit Schulz	**13**	offenes Training für jedes Alter	**13**	Dorothee Klein	**12**	Jungen+Mädchen bis 18 J	**13**	19:00 - 20:00	
			Achim Peters		**104**	**13**	Guido Lehmenkühler		**Aroha 316**	**12**
19:30	19:30 - 20:30								Ines Schutzeichel	**13**
	Reha Koronarsport 200	**12**	19:30 - 22:00		19:45-20:45		19:30 - 21:30			
20.00	Barbara Nockemann	**13**	**Tischtennis**	**12**	**Reha Orthopädie 228**			**12**		
			Damentraining	**13**	Dorothee Klein		**Tischtennis**	**13**		
20:30			Herrentraining							
21.00			Sebastian Klaholz							
			Achim Peters				Michael Donner			
21:30			Mark Furmanski				Mark Furmanski			

Hallenbelegungspläne des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Sommer 2019

nach Oster- bis Ende Herbstferien

TuS 1896 e.V.Oeventrop
Geschäftsstelle
In den Oeren 6
59823 Arnsberg

Telefon 02937 / 2215
Fax 02937 / 828416
Email info@tus-oeventrop.de

Stand: 03.04.2019

OaSE 2

w: weiblich, m: männlich

Stand: 03.04.2019

Kurse mit Anmeldung in der Geschäftsstelle

Sommer 2019

	Montag	UK	Dienstag	UK	Mittwoch	UK	Donnerstag	UK	Freitag	UK
08.00										
08:30										
09.00										
09:30								12 13		
10:00										
10:30							10.30-11.30 **Spinbike für Senioren** Sylvia Lawrenz * Abt.: Rad	12 13		
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14.00										
14:30										
15.00										
15:30										
16.00										12
16:30										13
17.00										
17:30			17:30 - 18:30 **IndorCycling** Rüdiger Schulz							
17:45										
18.00	18:00 - 19:00 **Intervall-Cycling** Silvia B. * Abt.: Rad									
18:15								12		
18:30								13		
18:45										
19.00										
19:30								12 13		
20.00										
20:30										
21.00										
21:30										

*** Für alle Indoor Cycling-und Langhantelkurse ist eine Anmeldung unter www.radsport-oeventrop.de erfordrlich. Rückfragen bei Stephan Wilke**

Hallenbelegungspläne des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Sommer 2019

nach Oster- bis Ende Herbstferien

TuS 1896 e.V.Oeventrop
Geschäftsstelle
In den Oeren 6
59823 Arnsberg

Telefon 02937 / 2215
Fax 02937 / 828416
Email info@tus-oeventrop.de

Stand: 03.04.2019

Sporthalle

w: weiblich, m: männlich

Stand: 03.04.2019

Sommer 2019

	Montag	UK	Dienstag	UK	Mittwoch	UK	Donnerstag	UK	Freitag	UK
09.00 09:30									9:00 - 10:00 **Krabbelgruppe ab 1J.** Tina Lieske Abt.: Turnen	
14.00 14:30										
15.00 15:30							15.00 - 16:00 **Familiensport** 2-6 Jahre Tina Lieske/Abt.Turnen			
16.00 16:30	16:30 - 18:00 **Judo** U9 + U12 Waschbären 5-7 J. Thorsten Schöller Marina Schöller	5 6					16:00-17:00 **Abenteuersport** für Grundschulkinder Jörg Humpert		16:00 - 17:00 **Fußball** Minis - Jungen L.Stein,L.Köster,S.Kluß	6
17.00 17:30			17:00 - 19:00 Badminton **m/w 8-14 Jahre** Heinrich Goik Abt.: Turnen				17:00 - 19:00 **Judo** U9, U12, U15 + Senioren Thorsten Schöller	5 6	17:00 - 18:00 **Fußball** Minis - Mädchen N.Stein,M.Holzapfel,L.Hochstein	5
18.00 18:30	18:00 - 19:30 **Judo** U15, U18 + Senioren Thorsten Schöller				18:00 - 19:00 **Fitness Frauen** Birgit Schulz Abt. Turnen				18:00 - 19:00 **Fitnesstraining und** **Ballspiele** m/w Norman von der Hövel/Abt. LE	
19.00 19:30	19:30 - 21:00 **Fitness & Workout m/w** Norman von der Hövel Abt. Turnen		19:00 - 20:30 **Ski - Krafttraining** M. Röttger Voranmeldung per Internet erforderlich unter www.ski-oeventrop.de		19:00 - 20:00 **Fitness Frauen** Birgit Schulz Abt.: Turnen		19:00 - 20:30 **Ski - Krafttraining** M. Röttger Voranmeldung per Internet erforderlich unter www.ski-oeventrop.de		19:00 - 20:15 **Badminton** Hobby-Mix Uli Rumpf Abt.: Turnen	
20.00 20:30					20:00 - 21:30 **Ski - Krafttraining** SGR - 1. Herren M. Röttger					
21.00 21:30										

Hallenbelegungspläne des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Sommer 2019

nach Oster- bis Ende Herbstferien

TuS 1896 e.V.Oeventrop
Geschäftsstelle
In den Oeren 6
59823 Arnsberg

Telefon 02937 / 2215
Fax 02937 / 828416
Email info@tus-oeventrop.de

Stand: 03.04.2019

Ruhrtalhalle

w: weiblich, m: männlich

Stand: 03.04.2019

Sommer 2019

	Montag	UK	Dienstag	UK	Mittwoch	UK	Donnerstag	UK	Freitag	UK
14.00 14:30										
15.00 15:30	15.15-17.00		15.15-17.00		15.15-16.00 **Grundikids** (kein TuS Angebot)		15.00-17.00		15.15-17.00	
16.00 16:30	**Tennis** Kinder/Jugend Dieter Topp		**Tennis** Kinder/Jugend Dieter Topp			**2**	**Tennis** Kinder/Jugend Dieter Topp		**Tennis** Kinder/Jugend Dieter Topp	
17.00 17:30	17:00 - 18:00 **Handball** gemE1/gemE2 Jörg Humpert + Lisa Wolf	**1**	17:00 - 18:00 **Handball** m. + w. Minis S.Reddig,K.Trompeter	**1** 2	17:00 - 18:00 **Handball** m/w F Jgd. M. Neff, S. Frimmel, P. Köster,M.Heinem	**1**	17:00 - 18:00 **Handball** gemE1/gemE2 Jörg Humpert, Lisa Wolf	**1**		
18.00 18:15 18:30			18:00 - 19:15 **Handball** w B Jgd. Julia Pietz, Malte Weber	**3**	18:00 - 19:15 **Handball** wD/wC Jgd. Tilmann Weber Theresa Humpert	**2**	18:00 - 19:15 **Handball** wD Jgd. + wC Jgd. Tillmann Weber Theresa Humpert	**2**		
19.00 19:15 19:30 20.00	19:00 - 20:30 **Handball** 2. Damen + w.A Jgd. Reinhard Struwe Julian Schneider	**1** **2**	19:15 - 20:30 **Handball** mA Jgd. Guido Stirnberg, Alex Blanke Thorsten Bornemann	2	19:15-20:30 **Handball** wA Jgd. Julian Schneider	**3**	19:15 - 20:30 **Handball** mA Jgd. G.Stirnberg,Th.Bornem.,A.Blanke	**1**	19:00 - 20:30 **Handball** 1. Damen Thomas Binnberg	**1**
20:30 21.00 21:30	20:30 - 22:00 **Handball** 2. Herren + m.A. Jgd. Karsten Schulte Guido Stirnberg, Alex Blanke, Th. Bornemann	**3**	20:30 - 22:00 **Handball** 1. Herren Frank Mohrmann + Markus Basler	**1**	20:30 - 22:00 **Handball** 1. Damen Thomas Binnberg	**1**	20:30 - 22:00 **Handball** 2 . Herren Karsten Schulte Guido Stirnberg	**2**	20:30 - 22:00 **Handball** 1. Herren Frank Mohrmann Markus Basler	**2**

Hallenbelegungspläne des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Sommer 2019

nach Oster- bis Ende Herbstferien

TuS 1896 e.V.Oeventrop
Geschäftsstelle
In den Oeren 6
59823 Arnsberg

Telefon 02937 / 2215
Fax 02937 / 828416
Email info@tus-oeventrop.de

Stand: 03.04.2019

Gymnastikraum

Stand: 03.04.2019

w: weiblich, m: männlich

Kurse mit Anmeldung in der Geschäftsstelle

Sommer 2019

	Montag	UK	Dienstag	UK	Mittwoch	UK	Donnerstag	UK	Freitag	UK
08.00 08:30										
	08:45-10:15 **Hatha Yoga 301** Marie-Theres Schwarz									
10:00 10:15										
			10:15 - 11:15 **Yoga Sanft 315** Veronika Kleinsorg		10:15 - 11:15 **Aroha 317** Ina Schutzeichel					
10:30										
	10:30-12:00 **Hatha Yoga 301** Marie-Theres Schwarz									
11:00 11:30										
14.00 14:30										
15.00 15:30		7								
16.00 16:30						7	16:00 - 17:00 **kein TuS Angebot** Bechterew Gruppe			
17.00 17:30			17:00-18:00 **Be Fit - Be Happy** w 15-20 Jahre Gisela Pfitzner		17.30-18.30 **Pilates 113** Fernanda H.		17.00-17.45 **Reha Orthopädie 216** Barbara Nockemann	7	17:00 -18:00 **Perfect Body Toning** Steffi Betz **302**	7
18.00 18:30			18.15-19.15 **Fit nach Feierabend** Claudia Adam Abt.: Turnen	7	18:30-20:00 Judo Selbstverteidigung m./w. ab 14 Jahre Thorsten Schöller		17.45-18.30 **Reha Orthopädie 217** Barbara Nockemann 18:30-19:30 **Pilates 305** Veronika Kleinsorg	7 7	18:00 - 19:00 **Zumba 304** Thomas Emde	7
19.00 19:30	19:00 - 20:00 **Full Body Intervall** Steffi Betz **302**	7	19:30 - 20:30 **Rücken aktiv 311** Bewegen statt Schonen Gaby Korte	7			19:30 - 20:30 **Yoga Nr. 305** Veronika Kleinsorg	7		
20.00 20:30										
21.00 21:30										