

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2020/2021

Plan gültig: v. 26.10.2020 - 09.04.2021 (bis Ende Osterferien)

Stand: 14.10.2020

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	Termine
Fußball	siehe hierzu Infos unter der Homepage Abteilung Fußball					
Handball	2. Damen + wA Jgd.	Julian Schneider	Montag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle	
Handball	2. Herren + mA Jgd.	Karsten Schulte+ Guido Stirnberg+ Th. Bornemann	Montag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle	
Handball	1. Herren	Frank Moormann + Markus Basler	Dienstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle	
Handball	1. Herren	Frank Moormann + Markus Basler	Mittwoch	19:00-20:30	Ruhrthalhalle	
Handball	1. Damen /2. Damen	Thomas Binnberg Julian Schneider	Mittwoch	20:30-22:00	Ruhrthalhalle	
Handball	3. Herren/Schnapper	Thomas Weber Karsten Schulte	Mittwoch	20:30-22:00	Sporthalle, Freienohl	
Handball	2. Herren	Karsten Schulte+ Guido Stirnberg	Donnerstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle	
Handball	1. Damen	Thomas Binnberg	Freitag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle	
Handball	1. Herren	Frank Moormann/ Markus Basler	Freitag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle	
Judo	U15, U18 + Senioren	Kevin + Ole	Montag	18:00-19:30	Sporthalle	
Judo	Bewegt ÄLTER werden mit Judo	Thorsten + Marina Schöller	Montag	18:00-19:30	Sporthalle	
Judo	Selbstverteidigung m./w. ab 14 Jahre	Thorsten Schöller	Mittwoch	18:30-20:00	Gymnastikraum	
Judo	U9, U12, U15 + Senioren	Thorsten Schöller	Donnerstag	17:00-19:00	Sporthalle	
Judo	Judo für Groß und Klein - Kinder 3-7 Jahre	Thorsten + Marina Schöller	Samstag (14- tägig)	09:00-10:30	Gymnastikraum	ab 31.10.2020
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	

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2020/2021

Plan gültig: v. 26.10.2020 - 09.04.2021 (bis Ende Osterferien)

Stand: 14.10.2020

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	Termine
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. 116	Fernanda Hausw.	Mittwoch	16:30-17:30	Gymnastikraum	
Kurse	Pilates Nr. 112	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	Yoga 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 - KK	Wassergymnastik Nr. 141	Gaby Korte	Samstag	09:00-10:00	Lehrschwimmbecken ,Sauerschule,Arnsberg	
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Gaby Korte	Samstag	10:00-11:00	Lehrschwimmbecken ,Sauerschule,Arnsberg	
Kurse - KK	Wassergymnastik Nr. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	Lehrschwimmbecken ,Sauerschule,Arnsberg	
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	Claudia Adam	Dienstag	10:30-11:30	OaSE 1	

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2020/2021

Plan gültig: v. 26.10.2020 - 09.04.2021 (bis Ende Osterferien)

Stand: 14.10.2020

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	Termine
Rehasport	Orthopädie Nr. 223	Gaby Korte	Dienstag	14:00-15:00	Lehrschwimmbad, 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 rk Abg.	
Rehasport	Psychatrie Mehrfachbehinderte	Manuela Schnelle	Mittwoch	10:45-11:45	Christophorus Haus	aktuell keine Gruppe
Rehasport	Orthopädie Nr. 228	Dorothee Kleine	Mittwoch	19:45-20:45	OaSE 1	
Rehasport	Orthopädie Nr. 220	Claudia Adam	Dienstag	9:30-10:15	Elisabeth Heim,Oev.	aktuell keine Gruppe
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, Sauerschule	
Rehasport	Orthopädie Nr. 224	Gaby Korte	Samstag	15:00-16:00	Wofi Bad Freieinohl	
Leichtathletik	Lauftreff	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	
Radsport	IndoorCycling mit Silvia ¹⁾	Silvia Bertram	Montag	17:30 - 18:30	Oase II	
Radsport	IndoorCycling mit Silvia ¹⁾	Silvia Bertram	Montag	18:45 - 19:45	Oase II	ggf.
Radsport	IndoorCycling mit Rüdiger ¹⁾	Rüdiger Schulz	Dienstag	17:30 - 18:30	Oase II	
Radsport	IndoorCycling mit Rüdiger ¹⁾	Rüdiger Schulz	Dienstag	18:45 - 19:45	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	IndoorCycling für Senioren w/m EW 65+	Sylvia Lawrenz	Donnerstag	10:30-11:30	Oase II	

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2020/2021

Plan gültig: v. 26.10.2020 - 09.04.2021 (bis Ende Osterferien)

Stand: 14.10.2020

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	Termine
Radsport	IndoorCycling mit Iris ¹⁾	Iris Giacosa	Donnerstag	18:30 - 19:30	Oase II	
Ski	Krafttraining	M. Röttger	Dienstag	19:00-20:30	Sporthalle	
Ski	Fit für Skiing	B.Susewind	Donnerstag	19:00-20:00	Sporthalle	
Ski	Krafttraining	M. Röttger	Donnerstag	20:00-21:30	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	19:30-21:30	OaSE 1	
Tennis	Herren		Mittwoch	18:00-20:00	Eversberg Tennishalle	
Tennis	Herren		Donnerstag	19:00-21:00	Eversberg Tennishalle	
Turnen/ Breitensport	Fitness & Workout für Mann und Frau	Norman von der Hövel	Montag	19:30 - 21:00	Sporthalle	
Turnen/ Breitensport	Volleyball m./w.	Dominik Bette	Montag	20:00-22:00	Franz-Josef Koch Schule, Arnsberg	
Turnen/ Breitensport	Fit und aktiv im Alter	Claudia Adam	Dienstag	09:15-10:15	OaSE 1	
Turnen/ Breitensport	Fit nach Feierabend	Claudia Adam	Dienstag	18:15-19:15	Gymnastikraum	
Turnen/ Breitensport	Fitness Frauen	Birgit Schulz	Mittwoch	18:00-19:00	Sporthalle	
Turnen/ Breitensport	Fitness Frauen	Birgit Schulz	Mittwoch	19:00-20:00	Sporthalle	
Turnen/ Breitensport	Volleyball m./w.	Dominik Bette	Mittwoch	20:00-22:00	Franz-Josef Koch Schule, Arnsberg	
Turnen/ Breitensport	Fit in den Tag	Claudia Adam	Donnerstag	09:00-10:00	OaSE 1	
Turnen/ Breitensport	Faszientraining	Ina Schutzeichel	Donnerstag	16:00-17:00	OaSE 1	
Turnen/ Breitensport	Roundabout Fitness	Claudia Adam	Freitag	09:00-10:00	OaSE 1	
Turnen/ Breitensport	Badminton Hobby-Mix	Ulli Rumpf	Freitag	19:00-20:15	Sporthalle	

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2020/2021

Plan gültig: v. 26.10.2020 - 09.04.2021 (bis Ende Osterferien)

Stand: 14.10.2020

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	Termine
Turnen/ Breitensport	Fit und Gesund	Heinrich Goik	Donnerstag	10:00-11:00	OaSE 1	