

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2019/2020

Plan gültig: v. 28.10.2019 - 19.04.2020 (Ende Herbstferien - bis Ende Osterferien)

Stand: 18.10.2019

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
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	Selbstverteidigung/ Wing Chun	Siggi Gerlach	Donnerstag	19:15-20:45	OaSE 2
Kurse	Yoga Nr. 305	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

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2019/2020

Plan gültig: v. 28.10.2019 - 19.04.2020 (Ende Herbstferien - bis Ende Osterferien)

Stand: 18.10.2019

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. 144	Gaby Korte	Samstag	14:00-15:00	Wofi Bad Freieinohl