

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2023 (01.04. - 30.09.)

**Fußball, Tennis: für den Sommerplan liegen keine Daten vor**

Stand: 28.03.2023

**Bemerkung:**

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

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

**Radspport:** <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de)

**Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)**

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Kurse	Pilates	Veronika Kleinsorg	Montag	9:00-10:00	Gymnastikraum
Kurse	Yin Yoga	Veronika Kleinsorg	Montag	10:00-11:30	Gymnastikraum
Kurse	Yoga flow	Daniela Minden	Montag	17:00-18:00	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	Coretraining	Nadine Onofrietti	Dienstag	18:15-18:45	OaSE 2
Kurse	Langhanteltrainig	Nadine Onofrietti	Dienstag	19:00-20:00	OaSE 2
Kurse	Rücken aktiv - Bewegen statt Schonen Nr. 311	Gaby Korte	Dienstag	19:30-20:30	Gymnastikraum
Kurse	Fit bis ins hohe Alter Nr. 101	Manuela Schnelle	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	17:00-18:00	Gymnastikraum
Kurse	Pilates Nr. 112	Fernanda Hausw.	Mittwoch	18:00-19:00	Gymnastikraum
Kurse	Pilates Nr. 110	Fernanda Hausw.	Mittwoch	19:00-20:00	Gymnastikraum
Kurse	Drumms Alive	Ina Schutzeichel	Mittwoch	17:30-18:30	OaSE 1
Kurse	Präventive Rückenschule Nr. 104	Ina Schutzeichel	Mittwoch	18:30-19:30	OaSE 1
Kurse	Wassergymnastik Nr. 140	Gaby Korte	Donnerstag	16:00-17:00	Lehrschwimmbecken Sauerschule,Arnsberg
Kurse	Langhanteltrainig	Nadine Onofrietti	Donnerstag	18:00-19:00	OaSE 2
Kurse	Pilates Nr. 305	Daniela Minden	Donnerstag	18:30-19:30	Gymnastikraum
Kurse	Yoga	Daniela Minden	Donnerstag	19:30-20:30	Gymnastikraum
Kurse	Strong Pilates	Iris Schauerte	Freitag	9:00-10:00	OaSE 1
Kurse	Faszien Pilates	Iris Schauerte	Freitag	10:00-11:00	OaSE 1
Kurse	Bodyforming	Yvonne Kutnar	Freitag	17:00-18:00	Gymnastikraum
Kurse	Zumba Nr. 304	Fernanda Hausw.	Freitag	18:00-19:00	Gymnastikraum
Kurse	Wassergymnastik Nr. 141	Gaby Korte	Samstag	09:00-10:00	Lehrschwimmbecken Sauerschule,Arnsberg

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2023 (01.04. - 30.09.)

Fußball, Tennis: für den Sommerplan liegen keine Daten vor

Stand: 28.03.2023

**Bemerkung:**

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

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

Radspport: <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de)

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Gaby Korte	Samstag	10:00-11:00	Lehrschwimmbeck en Sauerschule,Arnsb erg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	Lehrschwimmbeck en Sauerschule,Arnsb erg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 144	Gaby Korte	Samstag	14:00-15:00	Wofi Bad, Freienohl