

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: ¹⁾ Anmeldung erforderlich unter: www.radsport-oeventrop.de

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Fußball	es liegen keine Daten für den Sommerplan vor				
Handball	2. Herren	Mathis Rapude Daniel Branco	Montag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	1. Herren	Frank Moormann Markus Basler	Montag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Herren	Frank Moormann Markus Basler	Dienstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	2. Damen	Julian Schneider	Mittwoch	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	1. Damen		Mittwoch	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	3. Herren	Karsten Schulte	Mittwoch	20:30-22:00	Sporthalle Freienohl
Handball	1. Herren	Frank Moormann Markus Basler	Donnerstag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	2. Herren	Mathis Rapude Daniel Branco	Donnerstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Damen		Freitag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	2. Damen	Julian Schneider	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 Schölller	Montag	18:00-19:30	Sporthalle
Judo	U15, U18 + Senioren	Thorsten + Kevin	Mittwoch	19:00-20:30	Sporthalle
Judo	U9, U12, U15 + Senioren	Thorsten Schölller	Donnerstag	17:00-19:00	Sporthalle
Judo	Judo für Groß und Klein - Kinder 3-7 Jahre	Thorsten + Marina Schölller	Samstag (14- tägig)	09:00-10:30	Gymnastikraum
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

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: ¹⁾ Anmeldung erforderlich unter: www.radsport-oeventrop.de

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
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	Lehrschwimmbeck en Sauerschule,Arnsb erg
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	Lehrschwimmbeck en Sauerschule,Arnsb erg
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

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!

Radsport: ¹⁾ Anmeldung erforderlich unter: www.radsport-oeventrop.de

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
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
Rehasport	Orthopädie Nr. 229	Gaby Korte	Dienstag	13:00-14:00	Lehrschwimmbad, Sauerschule
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	Seniorenwohnpark Abg.
Rehasport	Psychatrie Mehrfachbehinderte	Manuela Schnelle	Mittwoch	10:45-11:45	Christophorus Haus
Rehasport	Orthopädie Nr. 228	Ina Schutzzeichel	Mittwoch	19:45-20:45	OaSE 1
Rehasport	Orthopädie Nr. 220	Claudia Adam	Mittwoch	15:00-15:45	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, Sauerschule
Rehasport	Orthopädie Nr. 224	Gaby Korte	Samstag	15:00-16:00	Wofi Bad, Freienohl ab Sportplatz
Leichtathletik	Lauftreff	Andrè Kraus, Benjamin Habranke	Mittwoch	18:30-19:30	Oeventrop
Leichtathletik	Basketball	Norman von der Hövel	Freitag	18:00-19:00	Sporthalle
Radsport	Indoor Cycling	Silvia Bertram	Montag	17:30-19:00	OaSE 2
Radsport	Mountainbiken Mixed Erwachsene;	Jochem Krayl	Mittwoch	17.30	ab OaSE
Radsport	Cycling für Senioren w/m Erwachsene 65+	Sylvia Lawrens	Donnerstag	10:30-11:30	OaSE 2

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!

Radsport: ¹⁾ Anmeldung erforderlich unter: www.radsport-oeventrop.de

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

Abteilung	Bezeichnung/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Radsport	Rennrad Gruppe 2, Wochenende nach Absprache	Jochen Henke	Donnerstag	18:00	ab OaSE
Radsport	Rennrad Gruppe 1, Wochenende nach Absprache	Michael Hess	Dienstag u. Donnerstag	18:00	ab OaSE
Radsport	Crossbike Mixed Erwachsene	Olaf Spindeldreher	Freitag	17.30	ab OaSE
Ski	Krafttraining	Thomas Röttger	Dienstag	19:00-20:30	Sporthalle
Ski	Krafttraining	Thomas Röttger	Donnerstag	19:00-20:30	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	leider liegen noch keine Angebote für den Sommerplan vor				
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	17:30-18:30	Gymnastikraum
Turnen/ Breitensport	Fitness Frauen	Birgit Schulz	Mittwoch	18:00-19:00	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	Fit und Gesund	Heinrich Goik	Donnerstag	10:00-11:00	OaSE 1
Turnen/ Breitensport	Badminton Hobby-Mix	Ulli Rumpf	Freitag	19:00-20:15	Sporthalle