

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2023/2024 (01.10. - 31.03.)

**Fußball: Daten vom Sommerplan, für Winter folgt**

Stand: 16.11.2023

**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/<br>Altersgruppe                  | Übungsleiter                      | Tag                    | Zeit        | Sportstätte/<br>Treffpunkt |
|-----------|---|-----------------------------------|------------------------|-------------|----------------------------|
| Fußball   | Alte Herren Ü32                               | A. Roland                         | Montag                 | 19:30-21:00 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Fußball   | 1. Herren                                     | Carsten Krämer                    | Dienstag               | 19:30-21:00 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Fußball   | 1. Herren                                     | Carsten Krämer                    | Freitag                | 19:00-20:30 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Fußball   | 2. Herren                                     | D. Korac,<br>N. Lenz,<br>S. Krick | Mittwoch               | 19:30-21:00 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Fußball   | 2. Herren                                     | D. Korac,<br>N. Lenz,<br>S. Krick | Freitag                | 19:30-21:00 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Fußball   | Damen   | T. Stein, L. Brust                | Dienstag               | 19:30-21:00 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Fußball   | Damen   | T. Stein, L. Brust                | Donnerstag             | 19:30-21:00 | Kunstrasen<br>Oeventrop    |
| Handball  | 2. Damen                                      | Julian Schneider                  | Montag                 | 20:30-22:00 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 1. Herren                                     | Frank Moormann<br>Markus Basler   | Montag                 | 19:00-20:30 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 2. Herren                                     | Mathis Rapude<br>Daniel Branco    | Dienstag               | 20:30-22:00 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 1. Herren                                     | Frank Moormann<br>Markus Basler   | Mittwoch               | 19:15-20:30 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 1. Damen /2. Damen                            | Julian Schneider                  | Mittwoch               | 20:30-22:00 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 2. Herren                                     | Mathis Rapude<br>Daniel Branco    | Donnerstag             | 20:00-22:00 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 1. Damen                                      | Julian Schneider                  | Freitag                | 19:00-20:30 | Ruhrtalhalle               |
| Handball  | 1. Herren                                     | Frank Moormann<br>Markus Basler   | Freitag                | 20:30-22:00 | Ruhrtalhalle               |
| Judo      | U15, U18 + Senioren                           | Kevin + Ole                       | Montag                 | 18:00-19:30 | Sporthalle                 |
| Judo      | Bewegt ÄLTER werden mit Judo                  | Thorsten + Marina<br>Schöllner    | Montag                 | 18:00-19:30 | Sporthalle                 |
| Judo      | U15, U18 + Senioren                           | Thorsten + Kevin                  | Mittwoch               | 19:00-20:30 | Sporthalle                 |
| Judo      | U9, U12, U15 + Senioren                       | Thorsten Schöllner                | Donnerstag             | 17:00-19:00 | Sporthalle                 |
| Judo      | Judo für Groß und Klein -<br>Kinder 3-7 Jahre | Thorsten + Marina<br>Schöllner    | Samstag (14-<br>tägig) | 09:00-10:30 | Gymnastikraum              |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2023/2024 (01.10. - 31.03.)

Fußball: Daten vom Sommerplan, für Winter folgt

Stand: 16.11.2023

**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/<br>Altersgruppe                 | Übungsleiter       | Tag        | Zeit        | Sportstätte/<br>Treffpunkt |
|-----------|--|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
| Kurse     | Pilates Flow                                 | Veronika Kleinsorg | Montag     | 9:00-10:00  | Gymnastikraum              |
| Kurse     | Yoga   | Veronika Kleinsorg | Montag     | 10:00-11:30 | Gymnastikraum              |
| Kurse     | Yoga flow                                    | Daniela Minden     | Montag     | 17:00-18:00 | Gymnastikraum              |
| Kurse     | Body Athletic                                | Lars               | Montag     | 19:00-20:00 | OaSE 2                     |
| Kurse     | Wirbelsäulengymnastik Nr. 100                | Claudia Adam       | Dienstag   | 08:15-09:15 | OaSE 1                     |
| Kurse     | Yoga Sanft 315                               | Veronika Kleinsorg | Dienstag   | 10:00-11:00 | Gymnastikraum              |
| Kurse     | Langhantel                                   | Yvonne             | 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     | Zumba Gold                                   | Zehra              | Donnerstag | 10:30-11:30 | OaSE 1                     |
| Kurse     | Wassergymnastik Nr. 140                      | Gaby Korte         | Donnerstag | 16:00-17:00 | LSB Sauerschule,Arnsberg   |
| Kurse     | Langhanteltrainig                            | Lars               | Donnerstag | 18:00-19:00 | OaSE 2                     |
| Kurse     | Stabilisation- + Faszientraining             | Iris               | Freitag    | 08:15-09:00 | OaSE 1                     |
| Kurse     | Pilates Intensiv                             | Iris Schauerte     | Freitag    | 9:00-10:00  | OaSE 1                     |
| Kurse     | Pilates Faszien                              | Iris Schauerte     | Freitag    | 10:00-11:00 | OaSE 1                     |
| Kurse     | Senioren Sport 60+                           | Lars               | Freitag    | 09:00-10:00 | OaSE 2                     |
| 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 | LSB Sauerhschule,Arnsberg  |
| Kurse     | Wassergymnastik Nr. 142                      | Gaby Korte         | Samstag    | 10:00-11:00 | LSB Sauerhschule,Arnsberg  |
| Kurse     | Wassergymnastik Nr. 143                      | Gaby Korte         | Samstag    | 11:00-12:00 | LSB Sauerhschule,Arnsberg  |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2023/2024 (01.10. - 31.03.)

Fußball: Daten vom Sommerplan, für Winter folgt

Stand: 16.11.2023

**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/<br>Altersgruppe           | Übungsleiter                      | Tag        | Zeit             | Sportstätte/<br>Treffpunkt     |
|----------------|--|-----------------------------------|------------|------------------|--------------------------------|
| Kurse          | Wassergymnastik Nr. 144                | Gaby Korte                        | Samstag    | 14:00-15:00      | Wofi Bad,<br>Freienohl         |
| 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. 227                     | Birgit Schulz                     | Montag     | 17:30-18:30      | OaSE 1                         |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 212                     | Birgit Schulz                     | Montag     | 18:30-19:30      | 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,<br>Sauerschule |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 223                     | Gaby Korte                        | Dienstag   | 14:00-15:00      | Lehrschwimmbad,<br>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<br>Abg.       |
| Rehasport      | Psychatrie<br>Mehrfachbehinderte       | Manuela Schnelle                  | Mittwoch   | 10:45-11:45      | Christophorus Haus             |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 228                     | Ina Schutzeichel                  | 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<br>Nockemann              | Donnerstag | 17:00-17:45      | Gymnastikraum                  |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 217                     | Barbara<br>Nockemann              | Donnerstag | 17:45-18:30      | Gymnastikraum                  |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 218                     | Gaby Korte                        | Samstag    | 12:00-13:00      | Lehrschwimmbad,<br>Sauerschule |
| Rehasport      | Orthopädie Nr. 224                     | Gaby Korte                        | Samstag    | 15:00-16:00      | Wofi Bad, Freienohl            |
| Leichtathletik | Lauftreff                              | Andrè Kraus,<br>Benjamin Habranke | Mittwoch   | 18:30-19:30      | ab Sportplatz<br>Oeventrop     |
| Leichtathletik | Basketball                             | Norman von der<br>Hövel           | Freitag    | 18:00-19:00      | Sporthalle                     |
| Radspport      | IndoorCycling mit Silvia <sup>1)</sup> | Silvia Bertram                    | Montag     | 17:30 –<br>19:00 | Oase II                        |
| Radspport      | IndoorCycling mit Rüdiger              | Rüdiger Schulz                    | Dienstag   | 17:00 -18:00     | OaSE II                        |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Winterplan 2023/2024 (01.10. - 31.03.)

Fußball: Daten vom Sommerplan, für Winter folgt

Stand: 16.11.2023

**Bemerkung:**

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

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

Radsport: <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/<br>Altersgruppe                                   | Übungsleiter                               | Tag        | Zeit          | Sportstätte/<br>Treffpunkt           |
|-------------------------|--|--|------------|---------------|--------------------------------------|
| Radsport                | IndoorCycling mit Rüdiger <sup>1)</sup>                        | Rüdiger Schulz                             | Donnerstag | 19:15-20:15   | Oase II                              |
| Radsport                | IndoorCycling für Senioren<br>w/m EW 65+                       | Sylvia Lawrenz                             | Donnerstag | 10:30-11:30   | Oase II                              |
| Ski                     | Krafttraining  | Thomas Röttger                             | Dienstag   | 19:00-20:30   | Sporthalle                           |
| Ski                     | Krafttraining  | Thomas Röttger                             | Donnerstg  | 20:00-21:30   | Sporthalle                           |
| Ski                     | Skifit   | Benno Susewind                             | Donnerstag | 19:00-20:00   | Sporthalle                           |
| Tischtennis             | offenes Training für jedes<br>Alter                            | Achim Peters                               | Dienstag   | 18:30-19:30   | OaSE 1                               |
| Tischtennis             | w/m Erwachsene   | S. Klarholz<br>A. Peters<br>Mark Furmanski | Dienstag   | 19:30-22:00   | OaSE 1                               |
| Tischtennis             | w/m Erwachsene   | Michael Donner<br>Mark Furmanski           | Donnerstag | 19:30-21:30   | OaSE 1                               |
| Tennis                  | leider liegen noch keine<br>Angebote für den<br>Winterplan vor |  |            |               |                                      |
| Turnen/<br>Breitensport | Fitness & Workout für<br>Mann und Frau                         | Norman von der<br>Hövel                    | Montag     | 19:30 - 21:00 | Sporthalle                           |
| Turnen/<br>Breitensport | Volleyball m./w.   | Dominik Bette                              | Montag     | 20:00-22:00   | Franz-Josef Koch<br>Schule, Arnsberg |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit und aktiv im Alter   | Claudia Adam                               | Dienstag   | 09:15-10:15   | OaSE 1                               |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit nach Feierabend  | Claudia Adam                               | Dienstag   | 18:15 - 19:15 | Gymnastikraum                        |
| Turnen/<br>Breitensport | Fitness Frauen   | Claudia Adam                               | Mittwoch   | 18:00-19:00   | Sporthalle                           |
| Turnen/<br>Breitensport | Volleyball m./w.   | Dominik Bette                              | Mittwoch   | 20:00-22:00   | Franz-Josef Koch<br>Schule, Arnsberg |
| Turnen/<br>Breitensport | Fit in den Tag   | Claudia Adam                               | Donnerstag | 09:00-10:00   | OaSE 1                               |
| Turnen/<br>Breitensport | Badminton Hobby-Mix  | Ulli Rumpf                                 | Freitag    | 19:00-20:15   | Sporthalle                           |