Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2022/2023

Tennis: für den Sommerplan liegen keine Daten vor **Stand: 16.11.2023**

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
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 Sauerschule,Arnsberg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Gaby Korte	Samstag	10:00-11:00	LSB Sauerschule,Arnsberg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	LSB Sauerschule,Arnsberg

Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

Erwachsene

Winterplan 2022/2023

Tennis: für den Sommerplan liegen keine Daten vor

Stand: 16.11.2023

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
Kurse	Wassergymnastik Nr. 144	Gaby Korte	Samstag	14:00-15:00	Wofi Bad, Freienohl