

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Kurse und Reha Winterplan 2025/2026

Stand: 08.09.2025

#### 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 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	19:15-20:15	OaSE 2
Kurse	Wirbelsäulengymnastik Nr. 100	Claudia Adam	Dienstag	08:15-09:15	OaSE 1
Kurse	Morgengymnastik 60+	Ulrike Knispel	Dienstag	10:00-11:00	Gymnastikraum
Kurse	Langhantel	Nadine	Dienstag	19:00-20:00	OaSE 2
Kurse	Core Training	Nadine	Dienstag	20:00-20:30	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	Tae Bo und Co	Veronika Kleinsorg	Mittwoch	10:00-11:00	OaSE 2
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	Präventive Rückenschule Nr. 104	Ina Schutzeichel	Mittwoch	18:30-19:30	OaSE 1
Kurse	Meditation Klangschalen	Claudia Storm	Mittwoch 1xMonat	19:00-21:00	OaSE 2
Kurse	Tai Qi Gong	Iris Breitenstein	Donnerstag	9:30-11:00	Gymnastikraum
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	Yvonne Kutnar	Donnerstag	18:00-19:00	OaSE 2
Kurse	Zumba Fitness	Daniela W.	Donnerstag	18:45-19:45	Gymnastikraum
Kurse	Bodyforming	Yvonne	Donnerstag	19:45-20:45	Gymnastikraum
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	8:30-9:30	OaSE 2
Kurse	Wassergymnastik Nr. 141	Gaby Korte	Samstag	09:00-10:00	LSB Sauerchule,Arnsberg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Gaby Korte	Samstag	10:00-11:00	LSB Sauerchule,Arnsberg

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Kurse und Reha Winterplan 2025/2026

Stand: 08.09.2025

#### 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/ Altersgruppe	Übungsleiter	Tag	Zeit	Sportstätte/ Treffpunkt
Kurse	Wassergymnastik Nr. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	LSB Sauterschule, Arnsberg
Kurse	Wassergymnastik Nr. 144	Gaby Korte	Samstag	14:00-15:00	PCE Bad, 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, Sauterschule
Rehasport	Orthopädie Nr. 223	Gaby Korte	Dienstag	14:00-15:00	Lehrschwimmbad, Sauterschule
Rehasport	Orthopädie Nr. 214	Manuela Schnelle	Mittwoch	9:30-10:30	OaSE 1
Rehasport	Psychatrie				
Rehasport	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. 231+220	Claudia Adam	Mittwoch	14:45-16:15	Elisabeth Heim, Oev.
Rehasport	Orthopädie Nr. 230	Gaby Korte	Donnerstag	15:00-16:00	Lehrschwimmbad, Sauterschule
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, Sauterschule
Rehasport	Orthopädie Nr. 224	Gaby Korte	Samstag	15:00-16:00	PCE Bad, Freienohl