

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2026 (01.04.-30.09.2026)

Stand: April 2026

**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
Fußball	Alte Herren Ü32	B. Hirnstein, T. Kutnar	Montag	19:30-21:00	Sportplatz Oeventrop
Fußball	1. Herren	Carsten Krämer	Dienstag	19:30-21:00	Sportplatz Oeventrop
Fußball	1. Herren	Carsten Krämer	Donnerstag	19:30 -21:00	Sportplatz Oeventrop
Fußball	1. Herren	Carsten Krämer	Freitag	19:00-20:30	Sportplatz Oeventrop
Fußball	FSG Ruhrtal (Reserve)	D. Korac, R. Bürger	Mittwoch	19:00-20:30	Sportplatz Oeventrop
Fußball	FSG Ruhrtal (Reserve)	D. Korac, R. Bürger	Mittwoch	19:00-20:30	Sportplatz Freienohl
Fußball	1. und 2. Damen (SG)	T. Stein, L. Brust, M Schaefer, L. Maßek	Dienstag	19:30-21:00	Sportplatz Oeventrop
Fußball	1. Damen	L. Brust, M. Schaefer	Donnerstag	19:30-21:00	Sportplatz Oeventrop
Fußball	2. Damen (SG)	T. Stein, L. Maßek	Donnerstag	19:00-20:30	Sportplatz Rumbeck
Fußball	1. Damen	L. Brust, M. Schaefer	Donnerstag	19:00-20:30	Sportplatz Oeventrop
Handball	1. Herren	Henning Becker	Montag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	2. Herren	Mathis Rapude	Montag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Herren	Henning Becker	Dienstag	20:30-22:00	Ruhrthalhalle
Handball	2. Damen	Daniel Branco	Mittwoch	19:15 - 20:30	Sporthalle Freienohl
Handball	3. Herren	Robin Friedrich	Mittwoch	20:30-22:00	Sporthalle Freienohl
Handball	1. Damen	Siggi Motzki-Biele	Mittwoch	20:30 - 22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Herren	Henning Becker	Donnerstag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	2. Herren	Mathis Rapude	Donnerstag	20:30 - 22:00	Ruhrthalhalle
Handball	1. Damen	Siggi Motzki-Biele	Freitag	19:00-20:30	Ruhrthalhalle
Handball	2. Damen	Daniel Branco	Freitag	20:30 -22:00	Ruhrthalhalle
Judo	U15, U18 + Senioren	Kevin	Montag	18:00-19:30	Sporthalle

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2026 (01.04.-30.09.2026)

Stand: April 2026

**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
Judo	Bewegt ÄLTER werden mit Judo	Thorsten + Marina Schöller	Montag	18:00-19:30	Sporthalle
Judo	U15, U18 + Senioren	Thorsten + Kevin	Mittwoch	19:00-20:30	Sporthalle
Judo	U9, U12, U15 + Senioren	Thorsten Schöller	Donnerstag	17:00-19:00	Sporthalle
Judo	Judo für Groß und Klein - Kinder 3-7 Jahre	Thorsten + Marina Schöller	Samstag (14-tägig)	09:00-10:30	Gymnastikraum
Kurse	Pilates Flow	Sigrid Opitz	Montag	9:00-10:00	Gymnastikraum
Kurse	Yoga	Heike Höhne	Montag	10:00-11:30	Gymnastikraum
Kurse	Yoga flow	Daniela Minden	Montag	17:00-18:00	Gymnastikraum
Kurse	Eskrima	Elke Balkenohl	Montag	18:00-19:00	Gymnastikraum
Kurse	Body Athletic	Lars	Montag	19:15-20:15	OaSE 2
Kurse	Wirbelsäulengymnastik Nr. 100	Ina Schutzzeichel	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	Pilates Nr. 116	Fernanda Hausw.	Mittwoch	17:00-18:00	Gymnastikraum
Kurse	Pilates Nr. 112	Fernanda Hausw.	Mittwoch	18:00-19:00	Gymnastikraum
Kurse	Präventive Rückenschule Nr. 104	Ina Schutzzeichel	Mittwoch	18:30-19:30	OaSE 1
Kurse	Meditation Klangschalen	Claudia Storm	Mittwoch	19:00-21:00	OaSE 2
Kurse	Zumba Gold	Zehra	Donnerstag	10:30-11:30	OaSE 1
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	Ludmilla Gorski	Samstag	09:00-10:00	LSB Auf der Alm
Kurse	Wassergymnastik Nr. 142	Ludmilla Gorski	Samstag	10:00-11:00	LSB Auf der Alm

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2026 (01.04.-30.09.2026)

Stand: April 2026

**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. 143	Gaby Korte	Samstag	11:00-12:00	LSB Auf der Alm
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	Nathalie	Dienstag	13:00-14:00	LSB Auf der Alm
Rehasport	Orthopädie Nr. 223	Nathalie	Dienstag	14:00-15:00	LSB Auf der Alm
Rehasport	Orthopädie Nr. 214	Manuela Schnelle	Mittwoch	9:30-10:30	OaSE 1
Rehasport	Psychatrie 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	Gisela	Donnerstag	15:00-16:00	LSB Auf der Alm
Rehasport	Orthopädie Nr. 232	Gisela	Donnerstag	16:00-17:00	
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	Ludmilla Gorski	Samstag	12:00-13:00	LSB Auf der Alm
Rehasport	Orthopädie Nr. 224	Gaby Korte	Samstag	15:00-16:00	Wofi Bad, Freienohl
Leichtathletik	Lauftreff	Andrè Kraus	Mittwoch	18:30-19:30	ab Sportplatz Oeventrop
Leichtathletik	Basketball	Norman von der Hövel	Freitag	18:00-19:00	Sporthalle
Radspport	IndoorCycling mit Silvia <sup>1)</sup>	Silvia Bertram	Montag	17:30 – 19:00	Oase II
Radspport	Rennrad	Michael Hess	Die. und Do.	18:00	Parkplatz OaSE

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2026 (01.04.-30.09.2026)

Stand: April 2026

**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
RadSPORT	Mountainbike	Jochem Krayl	Mittwoch	17:30	Parkplatz OaSE
RadSPORT	Rennrad	Jochen Henke	Mittwoch	17:00	Parkplatz OaSE
RadSPORT	IndoorCycling für Senioren w/m EW 65+	Sylvia Lawrenz	Donnerstag	10:30-11:30	Oase II
RadSPORT	Crossbike	Olaf Spindeldreher	Freitag	17:30	Parkplatz OaSE
Ski	Krafttraining	Thomas Röttger	Dienstag	19:00-20:30	Sporthalle
Ski	Krafttraining	Thomas Röttger	Donnerstg	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	Volleyball m./w.	Dominik Bette	Montag	20:00-22:00	Franz-Josef Koch Schule, Arnsberg
Turnen/ Breitensport	Fit und aktiv im Alter	Ina Schutzeichel	Dienstag	09:15-10:15	OaSE 1
Turnen/ Breitensport	Fit nach Feierabend	Claudia Adam	Dienstag	18:15 - 19:15	Gymnastikraum
Turnen/ Breitensport	Faszientraining	Ina Schutzeichel	Mittwoch	17:30-18:30	OaSE 1
Turnen/ Breitensport	Fitness Frauen	Claudia Adam	Mittwoch	18:00-19:00	Sporthalle
Turnen/ Breitensport	Lumora Dance	Lea Osterhaus	Mittwoch	20:00-21:00	Gymnastikraum
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	Badminton Hobby-Mix	Ulli Rumpf	Freitag	19:00-20:15	Sporthalle