

Handball

Minis
Weibliche E-Jugend
Weibliche E-Jugend
Weibliche D-Jugend
Weibliche D-Jugend
Weibliche C-Jugend
Weibliche C-Jugend
Weibliche B-Jugend
Weibliche B-Jugend
Weibliche A-Jugend
Weibliche A-Jugend
1. Damen
1. Damen
2. Damen
Männliche E-Jugend
Männliche D-Jugend
Männliche D-Jugend
Männliche C-Jugend
Männliche C-Jugend
Männliche B-Jugend
Männliche B-Jugend
Männliche A-Jugend
Männliche A-Jugend
1. Herren
1. Herren
2. Herren
2. Herren
3. Herren
4. Herren
5. Herren

Judo

Kinderanfänger 6-11 Jahre
Kinder ab 11 Jahre
Jugendliche
Wettkampfttraining
Erwachsene
Aikido

Karate

Kinderanfänger ab 8 Jahre
Mittelstufe
Oberstufe
Erwachsene
Erwachsene Oberstufe

Kinderturnen

Eltern-Kind-Turnen 11/2-4 Jahre
Eltern-Kind-Turnen 11/2-21/2 Jahre
Eltern/Kind 21/2-4 Jahre
Kleinkinder ab 4 Jahre

Sven Westermeier

Di.	15.00-16.30
Mo.	17.30-19.00
Mi.	17.30-19.00
Di.	17.15-19.30
Do.	17.00-18.15
Mo.	18.00-19.15
Mi.	17.30-19.00
Di.	19.30-21.00
Do.	19.15-20.30
Mo.	19.00-21.45
Do.	19.00-21.45
Mo.	19.00-21.45
Do.	19.00-21.45
Do.	19.30-21.00
Di.	16.30-18.00
Di.	17.15-19.30
Do.	18.15-19.30
Mo.	17.30-19.00
Fr.	20.00-21.30
Mo.	19.15-21.15
Mi.	18.30-20.00
Mo.	20.30-22.00
Do.	19.00-11.00
Di.	20.30-22.00
Do.	19.45-21.30
Di.	20.30-22.00
Do.	20.30-22.00
Mi.	20.00-22.00
Do.	20.30-22.00
Mi.	18.30-20.00

Hannes Schweser

Do.	17.00-18.00
Sa.	09.00-10.30
Do.	18.00-19.15
Sa.	10.30-13.00
Do.	19.15-20.00
Sa.	12.00-14.00
Fr.	18.00-20.00
Di.	20.00-22.00
Di.	20.00-22.00

Torben Iben

Di.	17.30-18.30
Do.	16.30-18.00
Mi.	18.00-19.00
Mi.	19.00-20.00
Di.	18.45-20.00
Do.	18.00-19.30

Susanne Hoffmann

Mo.	16.00-17.30
Di.	16.00-17.15
Di.	17.15-18.30
Mi.	16.30-18.00

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
Mentorhalle, Schwarzer Weg
Mentorhalle, Schwarzer Weg
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Föhrenbrokhalle
Jacobs-Universität
Halle Sperberstraße
Föhrenbrokhalle
Gesamtschule West
Gesamtschule West
Gesamtschule West
Gesamtschule West
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Mentorhalle, Schwarzer Weg
Halle Sperberstraße
Föhrenbrokhalle
BSA Marßel
Mentorhalle, Schwarzer Weg
Mentorhalle, Schwarzer Weg
Halle Sperberstraße
BSA West
Mentorhalle, Schwarzer Weg
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Mentorhalle, Schwarzer Weg
BSA Marßel

Tel. 64 49 361

Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße

Tel. 244 58 010

Schulturnhalle Heuen
Schulturnhalle Heuen
Schulturnhalle Heuen
Schulturnhalle Heuen
Schulturnhalle Heuen
Schulturnhalle Heuen

Tel. 64 49 361

Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Halle Föhrenbrok

Eltern-Kind-Turnen 11/2-4 Jahre	Do.	16.00-17.30
Kinderturnen	Fr.	16.00-17.15

Krafraum

Allgemeines
Allgemeines
Allgemeines
Allgemeines
Allgemeines
Allgemeines
Allgemeines

Der Krafraum steht aktiven Mitgliedern bei einem monatlichen Zusatzbeitrag von € 5,00 jeweils montags bis freitags von 10.00-21.45 Uhr zur Verfügung

Gesundheitssport

Koronarsport
Koronar ohne Verordnung
MTT
Tai Chi
Rehasport

Tanzen

Kindertanz 3-6 Jahre
Dance for Kids 6-11 Jahre
Folkloretanz

Tischtennis

Erwachsene

Fitness und Gesundheit

Männer über 60 Jahre
Frauengymnastik
Rehagymnastik
Fitness-Mix für Einsteiger
Fitness-Mix für Fortgeschrittene
Power-Fit-Mix für Einsteiger
Power-Fit-Mix für Fortgeschrittene
Frauenturnen
Aerobic/Bodyforming
Stretching/Rücken
Rehagymnastik
Hausfrauengymnastik
Rehagymnastik
Zumba
Fitness-Mix für Frauen ab 50 Jahre
Männer ab 50 Jahre
Er+Sie Gymnastik
Frauenfitness

Do.	16.00-17.30
Fr.	16.00-17.15

Joana Warrelmann

Mo.	16.00-19.45
Di.	17.00-18.30
Mi.	16.00-20.00
Do.	09.00-12.00
Do.	16.00-19.00
Fr.	11.00-12.00
Sa.	10.00-14.00

Joana Warrelmann

Mi.	15.00-16.30
Mi.	16.30-18.00
Mi.	18.30-20.00
Mi.	16.30-18.00
Di.	10.00-12.30
Do.	20.00-21.30
Fr.	17.00-19.00
Di.	18.30-20.00
Mo.	15.00-16.00
Mo.	20.00-21.00
Di.	16.00-17.00
Mi.	15.00-16.00
Fr.	10.00-12.00

Katharina Bleckwedel

Do.	16.30-17.30
Do.	17.30-18.30
Di.	20.00-21.45

Wolfgang Meinken

Mo.	18.30-21.45
Fr.	19.00-21.45

Joana Warrelmann

Mo.	10.00-11.00
Mo.	09.00-10.00
Mo.	15.00-16.00
Mo.	17.00-18.00
Mo.	18.00-19.00
Mo.	19.00-20.00
Mo.	20.00-21.00
Mo.	16.30-18.30
Mo.	18.00-19.00
Mo.	19.00-20.00
Mo.	20.00-21.00
Di.	10.00-11.00
Di.	16.00-17.00
Di.	18.00-19.00
Di.	19.00-20.00
Di.	19.00-20.00
Di.	20.00-21.45
Di.	20.30-21.15

Tel. 64 49 361

Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Krafraum Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Turnhalle Heerstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße

Tel. 64 49 361

Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße

Tel. 64 25 66

Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok

Tel. 64 49 361

Saal Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Turnhalle Heerstraße
Turnhalle Heerstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Turnhalle Heerstraße
Halle Föhrenbrok
Halle Sperberstraße