Breitensportangebote

Ansprechpartnerinnen:
Kerstin Götten Tel.: 05451/505220
Theresia Helms Tel.: 05451/16332

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags	9:00 – 10:15 Uhr **Nordic Walking** Riesenbecker Postweg Theresia Helms	8:00 – 9:30 Uhr P.Waldstraße 18:00 Uhr-19.30Uhr Sportheim **(Nordic)-Walking** Britta/Stephan Rohlmann	7:00 – 7:45 Uhr **Wassergymnastik (D)** Holsterkampbad bis Mai Inge Wischner	8:00 – 9:30 Uhr **(Nordic)-Walking** Parkplatz Waldstraße Britta Rohlmann	7:00 – 7:45 Uhr **Wassergymnastik (D)** Holsterkampbad ab Mai Inge Wischner
	09:00 – 10:00 Uhr **Wassergymnastik (M)** Holsterkampbad bis Mai Inge Wischner	8:45 – 9:45 Uhr **REHA-Sport** TSC – Berliner Str. Theresia Helms		8:30 – 9:45Uhr **Yoga** TSC – Berliner Str. Andre Lüke	8:30 – 9:30 Uhr **Pilates** TSC – Berliner Str. Theresia Helms
	10:30 – 11:30 Uhr **REHA-Sport ohne Matte** TSC – Berliner Str. Theresia Helms	10:00 – 11:00 Uhr **REHA-Sport ohne Matte** TSC – Berliner Str. Theresia Helms	14:00 – 15:00 Uhr **Gymnastik für Frauen** TSC – Berliner Str. Annegret Schrameyer	9:30 – 10:30Uhr **Stuhlgymnastik** TSC – Berliner Str. Petra Freye	
Nachmittags	.	14:00 – 15:00 Uhr **Pilates** TSC – Berliner Str. Theresia Helms	16:00 – 16:55 Uhr **Kinderturnen 3-5 J.** Ludgerisporthalle Nadine B./Walburga L		15:00 – 16:00Uhr **Volleyball 3.-4. Klasse** Ludgerisporthalle Tamara Lutz
		16:00 – 17:00 Uhr **Tanzen „Happies" 3-5 J.** Ludgerisporthalle Janina / Emily	16:30 – 17.30 Uhr **Leichtathletik 6-8 J.** Kreissporthalle Okt.-April Jutta Frommeyer	16:00 – 16:55 Uhr **Eltern-Kind-Turnen** Ludgerisporthalle Celina Schmitz	16:00 – 18:00 Uhr **Volleyball D-Jugend** Ludgerisporthalle Steffi Fath
	16:00 – 16:55 Uhr **Kinderturnen 5-7 J.** Ludgerisporthalle Walburga L./Nadine B	16.30 – 17.30 Uhr **„Littel Sparks" 1-3 Klasse** Jugendheim Lynn M./Edda N./Aimee R.	17:15 – 19.00 Uhr **Leichtathletik ab 8 J.** Kreissporthalle Okt.-April Jutta F./Jan S. / Mika W.	17:00 – 17:55 Uhr **Volleyball 5.-6. Klasse** Ludgerisporthalle Carolin S./Hanna Sch./Dina M.	17:00 – 17:55 Uhr **Yoga** Kindergarten Wunderblume A. Lüke/J. Simon
	17:00 – 18:55 Uhr **Volleyball A-Jugend** Ludgerisporthalle C. Richter	17.30 – 18.30 Uhr **„Infinity Sparks" ab Klasse 4** Jugendheim Lynn M./Sina K./Edda N.	17:00 – 18:55 Uhr **Volleyball A-Jugend** Ludgerisporthalle C. Richter	18:00 – 18:55 Uhr **WS-Gymnastik** Ludgerisporthalle Veronika Humernbrum	18:00 – 20:00 Uhr **Volleyball C-Jugend** Ludgerisporthalle Isabel Schellhase
Abends	19:00 – 21:00 Uhr **Volleyball 1. Damen** Ludgerus Sporthalle Patrick von Busch	17:00 – 17:55 Uhr **Angebot für Mädchen 1-4 KL.** Ludgerisporthalle Janina	19:00 – 21:00 Uhr **Volleyball 1. Damen** Ludgerus Sporthalle Patrick von Busch	18:00 – 19:30 Uhr **Walking mit Geräten** Sportheim Ok.-April Britta/Stephan Rohlmann	18:30 – 20:15 Uhr **Volleyball 1. Damen** Ludgerus Sporthalle Patrick von Busch
	18:30 – 20:00 Uhr **Sportabzeichen** Stadion Arminia Ibb. ab Mai Thorsten Richter	18:00 – 18:55 Uhr **Pilates** Ludgerisporthalle Theresia Helms	19:00 – 19:55 Uhr **REHA-Sport** Ludgerisporthalle Theresia Helms	19:00 – 19:55 Uhr **Step-Aerobic U 30** Ludgerisporthalle Helena/Kim Beckmann	20:00 – 22:00 Uhr **Cornhole** Ludgerisporthalle Meik Berning
		19:00 – 19:55 Uhr **Bodyfit** Ludgerisporthalle Heike Beier	19:00 – 20:00 Uhr **Hula-Hoop Kurs** Familienzentrum Herz-Jesu Melanie Menger		**Samstag**
	20:00 – 21:00 Uhr **Fitness+Kräftigung** Ludgerisporthalle Marion Schönig	20:00 – 22:00 Uhr **Volleyball Hobby (D)** Ludgerisporthalle Monika Saatkamp	20:00 – 21:00 Uhr **Smovey-Gruppe** Ludgerisporthalle Theresia Helms	20:00 – 21:00 Uhr **Hobby Basketball** Ludgerisporthalle Ben Wenzel	12:00 – 16:00 Uhr **Volleyball Mix** Ludgerisporthalle Lea Reekers

Wandern 2.0
Infos bei
Nicole Hövermann

Rad-Wander Gruppe
Infos bei
Gerhard Meyer

Denksport
Infos bei
Norbert Helms

Tennisabteilung
Infos bei
Jürgen Overmeyer

Prävention/Selbstverteidigung
Infos bei
Sophia Heeke

walking & talking
Nicole Hövermann
Jeden 2. Dienstag im Monat
19 Uhr am Sportheim

Ab August 2026

Weitere Angebote sind in Planung!

Änderungen möglich! Alle Angaben ohne Gewähr!