

# Das Sportangebot des *TU Arnberg 1861 e.V.* – Stand: September 2011

Sportart	Teilnehmer/Bemerkungen	Wochentag	Zeit	Ort
<b>Badminton</b>	Jugendmannschaft Fördergruppe	montags	17.45 - 18.45	Turnhalle Mariengymnasium
	Hobbyspieler	montags	20.15 - 22.00	Rundturnhalle Eichholz
	Kinder und Jugendliche	mittwochs	16.00 - 17.00	Turnhalle Sauerstraße
	Jugendliche und Jugendmannschaft	mittwochs	19.00 - 20.00	Turnhalle Sauerstraße
	Mannschaft	mittwochs	20.00 - 22.00	Turnhalle Sauerstraße
	Kinder	freitags	16.00 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße
<b>Rehabilitationssport und Prävention</b>	Bodyfit	mittwochs	18.45 - 20.00	Kraftraum Rundturnhalle
Gefäßsport PAVK	dienstags	10.30 - 12.00	Jugendheim Eichholz	
Gefäßsport PAVK	freitags	10.30 - 12.00	Jugendheim Eichholz	
Herzsport	montags	19.00 - 20.30	Sporthalle Binnerfeld	
Herzsport	dienstags	20.15 - 21.30	Sporthalle Binnerfeld	
Herzsport	donnerstags	18.45 - 20.15	Turnhalle Laurentianum	
Pilates	montags	18.00 - 19.00	Jugendheim Eichholz	
Pilates	montags	19.15 - 20.15	Jugendheim Eichholz	
Rehabilitationssport bei Osteoporose	dienstags	09.00 - 10.30	Jugendheim Eichholz	
Rehabilitationssport bei Osteoporose	freitags	09.30 - 10.30	Jugendheim Eichholz	
Sport für Behinderte	donnerstags	17.00 - 18.00	Kraftraum Sauerstraße	
Sport und Bewegung bei Parkinson	dienstags	14.30 - 15.30	Ruhrschule (Hüsten)	
Sport bei Diabetes	mittwochs	17.00 - 18.00	Jugendheim Eichholz	
Wirbelsäulengymnastik (gemischte orthopädische Gruppe)	mittwochs	11.00 - 12.00	Jugendheim Eichholz	
Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	17.30 - 18.30	Gymnastikraum Sauerstraße	
Wirbelsäulengymnastik (nur mit Verordnung)	donnerstags	18.30 - 19.30	Gymnastikraum Sauerstraße	
Wirbelsäulengymnastik (nur mit Verordnung)	donnerstags	20.30 - 21.30	Turnhalle Laurentianum	
Yoga	mittwochs	9.15 - 10.45	Jugendheim Eichholz	
Yoga	mittwochs	19.00 - 20.30	Jugendheim Eichholz	
<b>Handball</b>	Genauere Infos zu den Handballgruppen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder auf der TV-Homepage <a href="http://www.tvarnsberg.org">www.tvarnsberg.org</a>			
<b>Krafttraining</b>	Turnen (Senioren)	montags	17.00 - 19.00	Kraftraum Sauerstraße
	Kraft + Aerobic (Tanzsport)	montags	19.00 - 20.00	Kraftraum Sauerstraße
	Handball (Senioren)	dienstags	18.00 - 19.00	Kraftraum Sauerstraße
	Taekwondo	dienstags	19.00 - 20.00	Kraftraum Sauerstraße
	Turnen (Senioren)	dienstags	20.00 - 21.00	Kraftraum Sauerstraße
	Tanzsport (Aerobic)	mittwochs	17.15 - 18.30	Kraftraum Sauerstraße
	Judo	mittwochs	19.00 - 20.00	Kraftraum Sauerstraße
	Turnen	mittwochs	20.00 - 21.00	Kraftraum Sauerstraße
	Sport für Behinderte	donnerstags	17.00 - 18.00	Kraftraum Sauerstraße

	Turnen	donnerstags	19.00 - 20.00	Kraftraum Sauerstraße
	Kraft- und Dehnungs-Gymnastik	freitags	19.30 - 20.30	Kraftraum Sauerstraße
<b>Laufsport</b>	Laufen	dienstags	ab 18.00	Bahnhof Arnsberg/Hasenwinkel
<b>Marathon</b>	Training für Langstreckenläufe	donnerstags	18.30 - 19.30	Große Wiese
<b>Judo</b>	Anfänger	mittwochs	16.00 - 17.30	Gymnastikraum Sauerstraße
	Fortgeschrittene	mittwochs	17.30 - 19.00	Gymnastikraum Sauerstraße
	Anfänger (ab 6 Jahre)	freitags	16.00 - 17.30	Gymnastikraum Sauerstraße
	Fortgeschrittene (ab 6 Jahre)	freitags	17.30 - 19.00	Gymnastikraum Sauerstraße
<b>Kra-Fit</b>	Krafttraining Gymnastik	montags	19.00 - 20.00	Kraftraum Sauerstraße
<b>Leichtathletik</b>	14 - 20 Jahre	dienstags	17.00 - 19.00	Stadion - Kraftraum
	14 - 20 Jahre	donnerstags	17.00 - 19.00	Halle Große Wiese
	14 - 20 Jahre (14-tägig, nach Absprache mit Athleten)	samstags	14.00 - 15.30	
<b>Rhönrad</b>	Leistungsgruppe L 5	dienstags	15.00 - 16.30	Rundturnhalle Eichholz
	Leistungsgruppe L 8, L9	dienstags	15.45 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz
	Anfängerturnen, Kinder ab 1. und 2. Schuljahr	freitags	14.30 - 16.00	Rundturnhalle Eichholz
	Leistungsgruppe L 5	samstags	10.00 - 12.00	Rundturnhalle Eichholz
	Leistungsgruppe L 8, L9 und L 10	samstags	10.00 - 13.00	Rundturnhalle Eichholz
<b>Tanzen</b>				
	Step-Aerobic	dienstags	19.30 - 20.30	Turnhalle Laurentianum
	Aerobic	freitags	19.00 - 20.00	Turnhalle Laurentianum
	Kindertanzen - 3 bis 6 Jahre	montags	16.30 - 17.30	Gymnastikraum Sauerstraße
<b>Kindertanzen</b>	Gesellschaftstanz – Lateingruppe (Anfänger)	freitags	17.15 - 18.00	Aula Johannesschule
<b>Discofox</b>	Gesellschaftstanz - Einsteiger 1	mittwochs	16.30 - 17.15	Aula Johannesschule
<b>Rock`n Roll</b>	Gesellschaftstanz - Wieder-Einsteiger	mittwochs	17.15 - 18.00	Aula Johannesschule
<b>Garde-und Showtanz</b>	Gesellschaftstanz - Fortgeschrittene 1	mittwochs	18.00 - 18.45	Aula Johannesschule
	Gesellschaftstanz - Anfänger Standard / Latein	mittwochs	18.45 - 19.45	Aula Johannesschule
	Gesellschaftstanz - Breitensportgruppe Standard / Latein	mittwochs	19.45 - 20.45	Aula Johannesschule
	Gesellschaftstanz - Leistungsgruppe Standard	mittwochs	20.25 - 21.30	Aula Johannesschule
	Gesellschaftstanz - Standard/Latein	freitags	18.45 - 19.45	Aula Johannesschule
	Discofox (Fortgeschrittene)	freitags	18.00 - 18.45	Aula Johannesschule
	Discofox	freitags	19.45 - 20.30	Aula Johannesschule
	Garde- und Showtanz, ab 14 Jahren (Tanzsterne)	dienstags	19.00 - 20.30	Turnhalle Röhrschule
	Garde- und Showtanz, ab 14 Jahren (Tanzsterne)	freitags	18.00 - 20.00	Turnhalle Röhrschule
	Garde- und Showtanz, ab 5 Jahre (Tanzsternchen)	samstags	10.30 - 12.30	Turnhalle Petrischule
	Garde- und Showtanz, ab 10 Jahre (Tanzsternchen)	samstags	10.30 - 12.30	Turnhalle Petrischule
	Garde- und Showtanz, Solisten	samstags	12.30 - 14.30	Turnhalle Petrischule
<b>Taekwondo</b>		montags	17.00 - 20.00	Turnhalle Laurentianum
		donnerstags	17.30 - 20.30	Turnhalle Laurentianum
<b>Thai-Bo</b>	Männer und Frauen	dienstags	20.30 - 22.00	Turnhalle Laurentianum

<b>Turnen</b>	Kinderturnen, 2- bis 4-jährige (mit Begleitung)	dienstags	16.30 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße
<b>Kinderturnen</b>	Kinderturnen, 2- bis 4-jährige	freitags	16.00 - 17.00	Turnhalle Bodelschwingschule
<b>Fitness</b>	Kinderturnen, 4- bis 6-jährige	dienstags	16.30 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße
<b>Gymnastik</b>	Kinderturnen, 5- bis 7-jährige	freitags	15.00 - 16.00	Turnhalle Bodelschwingschule
	Kinderturnen, 7- bis 10-jährige	montags	16.15 - 17.15	Turnhalle Mariengymnasium
	Turnen für Mädchen, Grundschulalter	donnerstags	16.15 - 17.00	Turnhalle Sauerstraße
	Fitness und Funktionsgymnastik für Frauen	montags	19.15 - 20.00	Turnhalle Sauerstraße
	Fitness und Funktionsgymnastik für Frauen	montags	20.15 - 21.00	Turnhalle Sauerstraße
	Fitness und Funktionsgymnastik für Frauen	mittwochs	19.15 - 20.00	Gymnastikraum Sauerstraße
	Turnen für Seniorinnen	donnerstags	16.00 - 17.00	Gymnastikraum Sauerstraße
	Powergymnastik für Männer und Frauen	mittwochs	20.45 - 21.45	Gymnastikraum Sauerstraße
	Kraft- und Dehnungsgymnastik für Frauen und Männer	freitags	19.30 - 21.00	Gymn.- und Kraftraum Sauerstraße
	mit anschl. Schwimm-Möglichkeit	freitags	ab 20.00	Lehrschwimmzentrum Sauerstraße
	Funktionsgymnastik für Männer mit anschl. Spiel- (Volleyball/Badminton) und Schwimm-Möglichkeit	freitags	20.00 - 21.45	Turnhalle Sauerstraße
		freitags	ab 20.45	Lehrschwimmzentrum Sauerstraße
	August-Schlicker-Riege	freitags	20.00 - 21.00	Turnhalle Sauerstraße
<b>Volleyball</b>	Männer und Frauen	mittwochs	20.00 - 21.45	Turnhalle Schreppenberg
<b>Wassergymnastik</b>				
	für Rheumakranke (nur mit ärztlicher Verordnung)	montags	16.00 - 17.00	Lehrschwimmzentrum Sauerstraße
	für Rheumakranke	montags	17.00 - 18.00	Lehrschwimmzentrum Sauerstraße
	für Rheumakranke	montags	17.00 - 18.00	Lehrschwimmbecken Krankenhaus
	für Rheumakranke	montags	18.00 - 19.00	Lehrschwimmbecken Krankenhaus
	Aquabalance - sanftes Ausdauertraining	freitags	18.00 - 19.00	Lehrschwimmzentrum Sauerstraße
	Aquapower	freitags	19.00 - 20.00	Lehrschwimmzentrum Sauerstraße

## Nähere Informationen zu allen Angeboten



**Geschäftsstelle:**  59821 Arnsberg      **Öffnungszeiten:**  Dienstag und Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr  
Lindenberg 2       Montag und Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

**Telefon:**  02931 - 3767      **Fax:**  02931 529585

**E-Mail:**  [info@tvarnsberg.de](mailto:info@tvarnsberg.de)      **Internet:**  [www.tvarnsberg.org](http://www.tvarnsberg.org)