

Sportart	Teilnehmer/Bemerkungen	Wochentag	Zeit	Ort	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Badminton	Hobbyspieler, Erwachsene und Jugend	montags	20.15 - 22.00	Rundturnhalle Eichholz	Achim Förster, Fabian Petermann
	Minis, Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene (April - September 16:00 - 18:00Uhr !)(ab 8 Jahre)	mittwochs	16.00 - 17.00	Turnhalle Sauerstraße	Maike Petermann
	Jugend- und Fördergruppe (April - September 18:00 - 20:00Uhr !)	mittwochs	18.45 - 20:15	Turnhalle Sauerstraße	Sebastian Becker
	Jugend/Seniorenmannschaften	mittwochs	20.00 - 22.00	Turnhalle Sauerstraße	Fabian Petermann
	Badminton und Bouncercball, Kinder (ab 8 Jahre)	freitags	16.00 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße	Hannes Pöttgen
Rehabilitations- sport und Prävention	Herzsport	montags	19.00 - 20.30	Sporthalle Binnerfeld	Kirsten Hüster, Ulrike Neuhaus, Brigitte Bermel-Bertmann
	Herzsport	dienstags	20.15 - 21.30	Sporthalle Binnerfeld	Uwe Platter
	Herzsport	donnerstags	18.45 - 20.15	Turnhalle Laurentianum	Uwe Platter, Brigitte Bermel-Bertmann
	Pilates	montags	18.00 - 19.00	AkTiV an der Ruhr	Birgit Frötschl
	Pilates	montags	19.15 - 20.15	AkTiV an der Ruhr	Birgit Frötschl
	Rehabilitationssport bei Osteoporose	montags	11.45 - 12.45	AkTiV an der Ruhr	Uwe Platter
	Rehabilitationssport bei Osteoporose	dienstags	09.00 - 10.30	AkTiV an der Ruhr	Uwe Platter
	Rehabilitationssport bei Osteoporose	freitags	10.00 - 11.00	AkTiV an der Ruhr	Uwe Platter
	Sport und Bewegung bei Parkinson	dienstags	14.00 - 15.00	Neue Halle Laurentianum	Uwe Platter
	Sport bei Diabetes	mittwochs	17.00 - 18.00	Neue Halle Laurentianum	Uwe Platter
	gemischte orthop. Gruppe (Mehrfacherkrankungen)	mittwochs	11.00 - 12.00	AkTiV an der Ruhr	Uwe Platter
	gemischte orthop. Gruppe (Mehrfacherkrankungen)	dienstags	10.30 - 11.30	AkTiV an der Ruhr	Uwe Platter
	gemischte orthop. Gruppe (Mehrfacherkrankungen)	freitags	11.00 - 12.30	AkTiV an der Ruhr	Uwe Platter
	Wirbelsäulengymnastik	dienstags	17.00 - 18.00	Neue Halle Laurentianum	Gaby Vallee
	Wirbelsäulengymnastik	dienstags	18.15 - 19.15	Neue Halle Laurentianum	Gaby Vallee
	Wirbelsäulengymnastik (ohne Verordnung)	mittwochs	18.00 - 19.00	AkTiV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	09.00 - 10.00	AkTiV an der Ruhr	Gaby Vallee
	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	10.00 - 11.00	AkTiV an der Ruhr	Gaby Vallee
	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	17.15 - 18.15	Gymnastikraum Sauerstraße	Bernd Schenk
	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	18.30 - 19.30	Gymnastikraum Sauerstraße	Bernd Schenk
	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	20.30 - 21.30	Neue Halle Laurentianum	Uwe Platter
	Rücken Fit	donnerstags	11.00-12.00	AkTiV an der Ruhr	Gaby Vallee
	Lungensportgruppe	donnerstags	18.45 - 20.15	Turnhalle Laurentianum	Ulrike Neuhaus
	Lungensportgruppe	dienstags	16.00-17.00	Grimmesschule Arnsberg /Neheim	Ulrike Neuhaus
	Yoga (Anfänger)	dienstags	09.30-11.00	AkTiV an der Ruhr	Steffi Hoppe
	Yoga	mittwochs	9.15 - 10.45	AkTiV an der Ruhr	Kirsten Hüster
	Yoga	mittwochs	19.00 - 20.30	Mariannahill Schule Schreppenberg	Kirsten Hüster
<b>Handball</b>	Genauere Infos zu den Handballgruppen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder auf der TV-Homepage <a href="http://www.tvarnsberg.de">www.tvarnsberg.de</a>				
<b>Krafttraining</b>	Tanzsport (Aerobic)	mittwochs	17.15 - 18.30	Kraftraum Sauerstraße	Britta Westermann
<b>Ausdauersport</b>	Nordic-Walking (zw. Oster- und Herbstferien)	montags	18.30 - 20.00	Sauerlandtheater	Sabine Schulte-Ihme
	Nordic-Walking	mittwochs	14:00 - 15:30	Sauerlandtheater	Jürgen Renner
	Laufgruppe (10km - Marathon)	donnerstags	18.30 - 19.30	Stadion Große Wiese	Claudia Simon
<b>Kra-Fit</b>	Krafttraining Gymnastik	montags	18.30 - 20.00	Kraftraum Sauerstraße	Britta Westermann
<b>Leichtathletik</b>	4 - 10 Jahre (im Winter 17:30Uhr)	donnerstags	17.00 - 18.30	Halle Große Wiese / Stadion	Karolin Stehling
	4 - 7 Jahre	freitags	16.15 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz	Marion Mansfeld

	8 - 12 Jahre	freitags	16.15 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz	Heike Bienstein
<b>Rhönrad</b>	Leistungsgruppe L 5	dienstags	15.00 - 16.30	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Leistungsgruppe L 8, L9	dienstags	15.45 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Anfängerturnen, Kinder ab 1. und 2. Schuljahr	freitags	14.30 - 16.00	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Leistungsgruppe L 5	samstags	10.00 - 12.00	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Leistungsgruppe L 8, L9 und L 10	samstags	10.00 - 13.00	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
<b>Step-Aerobic</b>		dienstags	19.30 - 20.30	Neue Halle Laurentianum	Steffi Betz
<b>Tanzsport</b>	Aerobic und Muskelaufbau mit Therabändern	freitags	17.45 - 19.30	Franz Josef Koch Schule	Britta Westermann
	Kindertanzen 3 bis 8 Jahre	donnerstags	16.30 - 17.15	AKTiV an der Ruhr	Elke Weber
	Kindertanzen -	donnerstags	17.00 - 17.45	AKTiV an der Ruhr	Elke Weber
	Kindertanzen -	donnerstags	17.30 - 18.15	AKTiV an der Ruhr	Elke Weber
	Gesellschaftstanz - Standard / Lat. - Fortgeschrittene	mittwochs	16.30 - 17.15	AKTiV an der Ruhr	Sabine Diel
	Gesellschaftstanz - Anfänger	mittwochs	17.15 - 18.00	AKTiV an der Ruhr	Sabine Diel
	Gesellschaftstanz - Bestandsgruppe	mittwochs	18.00 - 18.45	AKTiV an der Ruhr	Sabine Diel
	Gesellschaftstanz - Standard / Lat. - Gruppe H1	mittwochs	18.45 - 19.45	AKTiV an der Ruhr	Michael Hinnendahl
	Gesellschaftstanz - Standard / Lat. - Gruppe H2	mittwochs	20.00-20.45	AKTiV an der Ruhr	Michael Hinnendahl
	Gesellschaftstanz - Standard / Lat. - Gruppe H3	mittwochs	20.45-21.15	AKTiV an der Ruhr	Michael Hinnendahl
	Freies Training (alle 4 Wochen)	sonntags	15.30-17.30	AKTiV an der Ruhr	Elke und Thomas Weber
	Line Dance	dienstags	19.00-20.00	AKTiV an der Ruhr	Bäbel Schmücker, Iris Honig
	Line Dance - Einsteiger Training	freitags	17.00 - 18.00	AKTiV an der Ruhr	Bäbel Schmücker, Iris Honig
	Line Dance 60+	freitags	16:45 - 17.30	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Gesellschaftstanz - Standard / Lat. - Gruppe W1	freitags	17.30 - 18.30	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Line Dance	freitags	18.30 - 19.15	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Gesellschaftstanz - Standard / Lat. - Gruppe W2	freitags	19.15 - 20.15	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Discofox - Anfänger (gerade Wochen) <b>Start 03.05.19</b>	freitags	20.15-21.00	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Discofox - Stufe 1 (ungerade Wochen)	freitags	20.15 - 21.00	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Discofox - Stufe 2 (gerade Wochen)	freitags	20.15 - 21.00	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Disco-Chart (gerade Wochen)	sonntags	14:00 - 15:00	AKTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Garde- und Showtanz - (5-10 Jahre Tanzsternchen)	dienstags	17:45 - 19:00	Turnhalle Röhrschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (5-10 Jahre Tanzsternchen)	samstags	10.30 - 12.30	Turnhalle Petrischule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (5-10 Jahre Tanzsternchen)	dienstags	16:30 - 18:00	Aula Johannesschule	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (Junioren 11-15 Jahre)	mittwochs	18:00 - 20:00	Turnhalle Röhrschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (Tanzsterne ab 15 Jahre)	dienstags	19.00 - 20.30	Turnhalle Röhrschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (Tanzsterne ab 15 Jahre)	freitags	18.00 - 20.00	Turnhalle Röhrschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (Solisten)	montags	16:15 - 17:45	Turnhalle Mühlenbergschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz - (Solisten)	samstags	12:30 - 14:30	Turnhalle Petrischule Hüsten	Sabrina Rahmann
<b>Taekwondo</b>	Ab 4 Jahren	montags	17:00 - 19:30	Neue Halle Laurentianum	Manfred Misch
		donnerstags	17:00 - 20:00	Neue Halle Laurentianum	Manfred Misch
<b>Wassergymnastik</b>	Wassergymnastik	montags	16.15 - 17.15	Schwimmbecken Sauerstraße	Petra Köper
	Wassergymnastik	montags	17.15 - 18.15	Schwimmbecken Sauerstraße	Angelika Strauß
	Aquabalance - sanftes Ausdauertraining	freitags	18.00 - 19.00	Schwimmbecken Sauerstraße	Petra Köper
	Aquapower	freitags	19.00 - 20.00	Schwimmbecken Sauerstraße	Petra Köper

<b>Turnen</b>	Kinderturnen, 2- bis 4-jährige (mit Begleitung)	dienstags	16.30 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße	Andrea Drees, Melanie Schmitten
<b>Kinderturnen</b>	Kinderturnen, 2- bis 4-jährige (mit Begleitung)	freitags	16.00 - 17.00	Turnhalle Bodelschwingschule	Iris Göckeler
<b>Fitness</b>	Kinderturnen, 4- bis 6-jährige	dienstags	16.30 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße	Andrea Drees, Melanie Schmitten
<b>Gymnastik</b>	Kinderturnen, 5- bis 7-jährige	freitags	15.00 - 16.00	Turnhalle Bodelschwingschule	Iris Göckeler
	Kinderturnen, 2- bis 4-jährige (mit Begleitung)	montags	16.15-17.15	Turnhalle Mariengymnasium	Steffi Tamba
	Fitness und Funktionsgymnastik für Frauen	montags	19.15 - 20.00	Turnhalle Sauerstraße	Petra Schüttelhöfer
	Fitnessmix (Wirbelsäulengymnastik/Coretraining)	mittwochs	19.15 - 20.15	Neue Halle Laurentianum	Steffi Betz
	Turnen für Seniorinnen	donnerstags	16.00 - 17.00	Gymnastikraum Sauerstraße	Andrea Drees
	Aerobic-Body-Mix für Männer und Frauen	mittwochs	20.30 - 21.30	Neue Halle Laurentianum	Steffi Betz
	Kraft- und Dehnungsgymnastik für Frauen und Männer mit anschl. Schwimm-Möglichkeit	freitags	19.00 - 21.00	Gymn.- und Krafraum Sauerstraße	Brigitte Bermel-Bertmann
	August-Schlicker-Riege (Funktionsgymnastik für Männer, mit anschl. Spiel- und Schwimm-Möglichkeit)	freitags	20.00 - 21.45	Turnhalle Sauerstraße	Bernd Schenk, Andrea Drees
	Kraft 50+	mittwochs	18:30 - 20:00	Krafraum Sauerstraße	Gaby Vallee
	Strong by Zumba	montags	20.00-21.00	Turnhalle Sauerstraße	Zehra Agovic
	Zumba gold	donnerstags	11.00 – 12.00	AkTIV an der Ruhr	Zehra Agovic
	Zumba kids (6-8Jahre)	dienstags	16:45 - 17:30	Gymnastikraum Sauerstraße	Adela Agovic
	Zumba kids (9-12 Jahre)	dienstags	17:30 - 18:30	Gymnastikraum Sauerstraße	Adela Agovic
	Zumba fitness	donnerstags	19:30 - 20:30	Gymnastikraum Sauerstraße	Zehra Agovic
	Zumba Step	freitags	18:00 - 19:00	Neue Halle Laurentianum	Zehra Agovic
	Sensomotorisches Circeltraining/ Skigymnastik (Oktober-März)	montags	19.45 - 21:00	Neue Halle Laurentianum	Bernd Schenk
	Starker Beckenboden	montags	09:30-10:30	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Good Morning Fitness	montags	10.30 – 11.30	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Gymnastik 50+	montags	17.30 – 18.30	AkTIV an der Ruhr	Ulrike Knispel
	Bodyfit	montags	18.30.19.30	AkTIV an der Ruhr	Ulrike Knispel
	Gymnastik 70+	montags	19.30 – 20.30	AkTIV an der Ruhr	Ulrike Knispel
	Drums Alive	dienstags	18.00 – 19.00	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Faszien-Fitness	dienstags	17.00 – 18.00	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Be active! Männerworkout 50+	donnerstags	18.00-19.00	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Bodyfit	donnerstags	18.15 – 19.15	AkTIV an der Ruhr	Ulrike Knispel
	Pilates Flow	donnerstags	19.15 – 20.15	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Yoga -Anfänger-	dienstags	9.30 – 11.00	AkTIV an der Ruhr	Stefanie Hoppe
	Yoga -Fortgeschrittene-	donnerstags	19.15 – 20.45	AkTIV an der Ruhr	Joachim Kosanke
	Pilates Balance	freitags	9.00 – 10.00	AkTIV an der Ruhr	Michaela Wermelt
	Langhanteltraining	mittwochs	17.00-18.00	AkTIV an der Ruhr	Gaby Vallee
<b>Selbstverteidigung/</b>	Ars Defendi	montags	18.30 – 20.00	Turnhalle Mariengymnasium	Ralf Uphues
<b>Kampfsport</b>	Doce Pares Eskrima	mittwochs	18.00 – 20.00	Gymnastikraum Sauerstraße	Elke Balkenhol

\*Termin-Info unter [www.tsaSauerland.de](http://www.tsaSauerland.de)

**Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen vorbehalten - über den aktuellen Stand informiert die Geschäftsstelle unter 02931/3767**

**Unser aktuelles Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage ([www.tvarnsberg.de](http://www.tvarnsberg.de)) oder erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle!**

(Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Mo & Mi 15.00 – 18.00 Uhr und Di & Do 9.00 – 11:30 Uhr)

**Stand 02.04.2019**