

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 6 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
	Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahre)	freitags	16.00 - 18.00	Turnhalle Sauerstraße	Lara Wilfart, Pia Wiesehöfer
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	AkTiV an der Ruhr	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	14.00-15.00	Neue Halle 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>	<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>				
<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	18.15-20.00	Kraftraum Sauerstraße	Britta Westermann
<b>Leichtathletik</b>	6 - 10 Jahre (im Winter 17:30Uhr)	donnerstags	17.00 - 18.30	Halle Große Wiese / Stadion	Karolin Stehling

Leichtathletik	ab 9 Jahren	montags	17.00-18.30	Stadion Große Wiese	Karolin Stehling
	4 - 7 Jahre	freitags	16.15 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz	Marion Mansfeld
	8 - 12 Jahre	freitags	16.15 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz	Mechthild Bienstein
Rhönrad	Wettkampfgruppe Anfänger	dienstags	15.00 - 16.30	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Wettkampfgruppe Fortgeschrittene	dienstags	15.45 - 17.30	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Anfängerturnen, Kinder ab 1./2. Schuljahr (nur Grundschüler)	freitags	14.30 – 16.15	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Wettkampfgruppe Anfänger	samstags	10.00 - 12.00	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
	Wettkampfgruppe Fortgeschrittene	samstags	10.00 - 13.00	Rundturnhalle Eichholz	Udo und Brigitte Jakobi
Step-Aerobic		dienstags	19.30 - 20.30	Neue Halle Laurentianum	Steffi Betz
Tanzsport	Aerobic und Muskelaufbau mit Therabändern	freitags	17.45 - 19.30	Franz Josef Koch Schule	Britta Westermann
	MiniFeet (Kinder ab 3 ohne Tanzerfahrung)	donnerstags	15.45-16.30	AkTiV an der Ruhr	Iris Honig
	MidiFeet (Kinder mit wenig Tanzerfahrung)	donnerstags	16.30-17.15	AkTiV an der Ruhr	Elke Weber/Iris Honig
	LittleFeet (Kinder mit Tanzerfahrung)	donnerstags	17.15.-18.15	AkTiV an der Ruhr	Elke Weber/Iris Honig
	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 (11-15 Jahre Junioren)	samstags	10.30-12.30	Turnhalle Petrischule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz (ab 15 Jahre – Tanzsterne)	dienstags	19.00-20.30	Turnhalle Röhrschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Garde- und Showtanz (ab 15 Jahre – Tanzsterne)	dienstags	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 Petrieschule Hüsten	Sabrina Rahmann
	Gesellschaftstanz – Standard/Latein (Vorkenntnisse)	mittwochs	16.30-17.15	AkTiV an der Ruhr	Sabine Diel
	Gesellschaftstanz – Standard/Latein (Grundkenntnis)	mittwochs	17.15-18.00	AkTiV an der Ruhr	Sabine Diel
	Gesellschaftstanz – Standard/Latein (erw. Kenntnis)	mittwochs	18.00-18.45	AkTiV an der Ruhr	Sabine Diel
	Gesellschaftstanz – Standard/Latein (Vorkenntnisse)	mittwochs	18.45-19.30	AkTiV an der Ruhr	Michael Hinnendahl
	Gesellschaftstanz – Techniktraining	mittwochs	19.30-20.00	AkTiV an der Ruhr	Michael Hinnendahl
	Gesellschaftstanz – Standard/Latein (erw. Kenntnis)	mittwochs	20.00-20.30	AkTiV an der Ruhr	Michael Hinnendahl
	Line Dance „Happy Dancer“	dienstags	19.00-20.00	AkTiV an der Ruhr	Bärbel Schmücker/ Iris Honig
	Line Dance „Blue Shoes“ – Gruppe 1	freitags	16.45-17.30	AkTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Gesellschaftstanz – Standard/Latein (erw. Kenntnis)	freitags	17.30-18.30	AkTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Line Dance „Blue Shoes“ – Gruppe 2	freitags	18.30-19.15	AkTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Discofox – Anfänger (gerade Wochen)	freitags	20.15-21.00	AkTiV an der Ruhr	Thomas +Elke Weber
	Discofox – Fortgeschrittene (ungerade Wochen)	freitags	20.15.21.00	AkTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
	Disco-Chart (ungerade Wochen)	sonntags	14.00-15.00	AkTiV an der Ruhr	Thomas + Elke Weber
Taekwondo	Erwachsene	montags	18.00-20,00	Neue Halle Laurentianum	Manfred Misch / Olaf Wiesenberg
	Erwachsene	donnerstags	18.00-20.00	Neue Halle Laurentianum	Manfred Misch/Olaf Wiesenberg
	Kinder ab 4 Jahren	montags	17.00-18.00	Neue Halle Laurentianum	Manfred Misch/Olaf Wiesenber
	Kinder ab 4 Jahren	donnerstags	17.00-18.00	Neue Halle Laurentianum	Manfred Misch/Olaf Wiesenberg
Wassergymnastik	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 Schmitt
<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 Schmitt
<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 Kraftraum 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	Kraftraum Sauerstraße	Gaby Vallee
	Zumba gold	donnerstags	11.00 – 12.00	AkTIV an der Ruhr	Zehra Agovic
	Zumba kids (6-8Jahre)	dienstags	16:45 - 17:30	Gymnastikraum Sauerstraße	z. Zeit nicht im Angebot
	Zumba kids (9-12 Jahre)	dienstags	17:30 - 18:30	Gymnastikraum Sauerstraße	z. Zeit nicht im Angebot
	Zumba fitness	donnerstags	19:30 - 20:30	Gymnastikraum Sauerstraße	Zehra Agovic
	Zumba Step	freitags	18:00 - 19:00	Neue Halle Laurentianum	Zehra Agovic
	Sensomotorisches Cirlcetraining/ 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	18.15 – 19.15	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	18.15 – 19.15	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-	dienstags	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>	Selbstverteidigung	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. 09.00-11.30 Uhr**

**Stand 29.08.2019**