

Abteilungsleiterin

Dorothee Hartkamp Tel. 2892

stellv. Abteilungsleiter

Bernfried Bollmann Tel. 4757

im Internet

www.tv-rhede.de

...bei uns bewegt sich was!

| Sportart und Inhalt | Zielgruppe | Ort | Tag | Zeit | Leitung | Telefon | |
|---|-------------------|-------------------|---------------|-----------------|----------------------|--------------------|---------------|
| Turnen für Eltern und Kinder | Kinder ab 2 J | Ludgerus I | Mo | 15:30 bis 16:30 | Claudia Terwiel | 807933 | |
| | Kinder ab 2 J | Ludgerus I | Mo | 16:30 bis 17:30 | Claudia Terwiel | 807933 | |
| | Kinder ab 1,5 J | Ludgerus I | Mi | 15:30 bis 16:30 | Daniela Lohr | 3078690 | |
| | Kinder ab 1,5 J | Ludgerus I | Mi | 16:30 bis 17:30 | Daniela Lohr | 3078690 | |
| | Kinder ab 1,5 J | Altes Jugendheim | Do | 10:30 bis 11:30 | Claudia Terwiel | 807933 | |
| Turnen und Spiel für Kinder | Kinder ab 4 J | Ludgerus II | Mo | 15:30 bis 16:45 | Bettina Möllenbeck | 932124 | |
| | Kinder ab 8 J | Ludgerus II | Mi | 17:30 bis 18:30 | Maike Daniels | 6975 | |
| | Kinder ab 4 J | Overberghalle | Do | 16:00 bis 17:00 | Katharina Hügging | 803417 | |
| | Kinder ab 7 J | Overberghalle | Do | 17:00 bis 18:00 | Katharina Hügging | 803417 | |
| Fitness-Gymnastik Inhalt der Stunden: Kräftigung für Rücken, Bauch, Beine, Po, Ausdauer und Koordination, Aerobic und Step, Dehnung und Entspannung, Förderung der Beweglichkeit | Frauen | Ludgerus II | Mo | 17:00 bis 18:00 | Silvia Warnke | 1280 | |
| | Frauen | Ludgerus II | Mo | 18:00 bis 19:00 | Ingrid Ott | 5082 | |
| | Frauen | Overberghalle | Di | 19:00 bis 20:15 | Sandra Rößing | 981833 | |
| | Frauen ab 50 | Sportzentrum | Mi | 8:30 bis 10:00 | Brigitte Eckers | 3348 | |
| | junge Leute | Ludgerus II | Mi | 20:00 bis 21:30 | Sandra Rößing | 981833 | |
| | Frauen | Sportzentrum | Do | 9:30 bis 10:45 | Dorothee Hartkamp | 2892 | |
| | Frauen XL | Altes Jugendheim | Do | 18:00 bis 19:00 | Jutta Paßerschroer | 7896 | |
| | Frauen und Männer | Ludgerus II | Do | 18:00 bis 19:00 | Silvia Warnke | 1280 | |
| Rücken-Gymnastik Gymnastik zur Stärkung des Rückens | junge Leute | Ludgerus II | Fr | 16:30 bis 17:45 | Sandra Rößing | 981833 | |
| | Frauen | Altes Jugendheim | Mo | 10:45 bis 11:45 | Anne Przyrowski | 9199515 | |
| | Frauen und Männer | Overberghalle | Di | 18:00 bis 19:00 | Mechthild Winkelmann | 948866 | |
| Fit 60+ | Stuhlgymnastik | Frauen und Männer | Ludgerus II | Mi | 18:45 bis 20:00 | Dorothee Hartkamp | 2892 |
| Tanzen | Jazz Dance | Frauen | Ludgerus II | Di | 16:00 bis 16:45 | Christine Nienhaus | 809920 |
| | DanceFit | Frauen | Ludgerus II | Mo | 19:00 bis 20:00 | Gabi Terhart | 7454 |
| | DanceFit | Mädchen ab 6 J | Ludgerus II | Di | 17:00 bis 18:00 | Bettina Möllenbeck | 932124 |
| | DanceFit | Mädchen ab 10 J | Ludgerus II | Di | 18:00 bis 19:00 | Melanie Berning | 932407 |
| Ballspiele | Zumba Gold | Frauen und Männer | Ludgerus I | Mi | 17:45 bis 18:45 | Anke Overkämping | 0157 34811300 |
| | Prellball | Frauen | Overberghalle | Di | 20:15 bis 21:30 | Josefa Rosien | 3960 |
| | Basketball | Männer | Ludgerus II | Do | 20:00 bis 21:30 | Klaus Bertram | 2127 |
| | Faustball | Frauen und Männer | Ludgerus I | Fr | 16:30 bis 18:00 | Josef Ellering | 3313 |