

Abteilungsleiterin

Dorothee Hartkamp Tel. 2892

stellv. Abteilungsleiter

Bernfried Bollmann Tel. 4757

im Internet

[www.tv-rhede.de](http://www.tv-rhede.de)

...bei uns bewegt sich was!

| Sportart und Inhalt   | Zielgruppe        | Ort               | Tag           | Zeit            | Leitung              | Telefon            |               |
|---|-------------------|-------------------|---------------|-----------------|----------------------|--------------------|---------------|
| <b>Turnen für Eltern und Kinder</b>   | 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             |               |
| <b>Turnen und Spiel für Kinder</b>  | 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 | Bettina Möllenbeck   | 932124             |               |
|   | Kinder ab 7 J     | Overberghalle     | Do            | 17:00 bis 18:00 | Bettina Möllenbeck   | 932124             |               |
| <b>Fitness-Gymnastik</b><br><br>Inhalt der Stunden:<br>Kräftigung für Rücken, Bauch,<br>Beine, Po, Ausdauer und<br>Koordination, Aerobic und Step,<br>Dehnung und Entspannung,<br>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               |               |
| <b>Rücken-Gymnastik</b><br>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             |               |
| <b>Fit 60+</b>  | Stuhlgymnastik    | Frauen und Männer | Ludgerus II   | Mi              | 18:45 bis 20:00      | Dorothee Hartkamp  | 2892          |
| <b>Tanzen</b>   | 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        |
| <b>Ballspiele</b>   | 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          |