

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	Melanie Berning	932407	
	Kinder ab 7 J	Overberghalle	Do	17:00 bis 18:00	Melanie Berning	932407	
<b>Fitness-Gymnastik</b>  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	
<b>Rücken-Gymnastik</b> 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	Dorothee Hartkamp	2892	
<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	18:00 bis 19:00	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