

Tag	Ort	Zeit	Zielgruppe	Gruppenbezeichnung	Übungsleiter(in)	Abteilung und Leiter(in)
Die	RH	18.00 - 20.00	Schüler/Jugend	J1/J2	Marcel Huppert	Badminton Thorsten Huppert 02385/69263
Die	RH	20.00 - 22.00	Senioren	Hobbyspieler	Heinz Berndt	
Fr	RH	18.00 - 20.00	Schüler/Jugend	J1/J2	Marcel Huppert/Katharina Niepel	
Fr	RH	20.00 - 22.00	Senioren	Hobbyspieler	Heinz Berndt	
siehe Trainingsplan Fußball			Junioren/Senioren	Fußball	diverse	Fußball Andreas Kersting
Mi	RH	18.00 - 20.00	AH/Altliga	Fußball	Frank Marre	
Mo	GS	15.30 - 16.30	Kinder 3 - 4 Jahre	Turnen	Sofie Dirkmann	Gymnastik/Turnen Abteilungsleitung Edelgard Lütkhoff 02385/3795
Mo	GS	16:45 - 17:45	Kinder 5 - 7 Jahre	Turnen	Sofie Dirkmann	
Mo	GS	18.00 - 19.00	Frauen/Männer	FitMix	Barbara Roppertz-Wegner	
Mo	F	18:50 - 19:50	Jugendl./Erwachsene	Pilates für Fortgeschrittene	Renate Florissen	
Mo	GS	19.00 - 20.00	Frauen/Männer	Powergymnastik	Barbara Roppertz-Wegner	
Mo	GS	20.15 - 21.15	Frauen/Männer	Wirbelsäulengymnastik	Renate Florissen	
Die	F	08:45 - 09:45	Jugendl./Erwachsene	Pilates am Vormittag 1	Isabel Kleine	
Die	F	10:00 - 11:00	Jugendl./Erwachsene	Pilates am Vormittag 2	Isabel Kleine	
Die	GS	15.30 - 16.30	Kleinkinder	Eltern/Kind-Turnen (I)	Isabelle Volle, Simona Lütkhoff	
Die	GS	16.30 - 17.30	Kleinkinder	Eltern/Kind-Turnen (II)	Isabelle Volle, Simona Lütkhoff	
Die	F	18.00 - 19.00	Frauen/Männer	Fit in Balance	Ulrike Dirkmann	
Die	HS	19.00 - 20.00	Frauen ab 50	Ausgleichsgymnastik	Ingrid Voss	
Mi	GS	17:00 - 18:00		Neues Angebot in Planung		
Do	GS	09.00 - 10.00	Frauen	Fit in den Tag	Ulrike Dirkmann	
Do	GS	17:00 - 18:00		Neues Angebot in Planung		
Do	GS	17:45 - 18:45	Frauen/Männer	Pilates und mehr	Renate Florissen	
Do	GS	19:00 - 20:00	Frauen/Männer	A little bit fit	Ulrike Dirkmann	
Do	GS	20:00 - 21:00	Frauen/Männer	Faszientraining / Kurs	Tobias Leopold	
Do	RH	20:00 - 22:00	Jugendl./Erwachsene	Soccer-AG	Arnd und Jörg Beuning	
Fr	GS	18.30 - 19.30	Frauen/Männer	Fit werden-Fit bleiben	Heinz Berndt	
Fr	FSH	20.00 - 22.00	Männer	Bewegung mit/ohne Ball	Dr. Wolfgang Knaebel	
Die	GS	18.00 - 20.00	Männer	Sport-Senioren	Wolfgang Kost, Alfons Brokbals	Seniorenturnen Franz Steinhoff 02385/5118
Di	HS	17:00 - 19:00	Schüler/Jugend	Tischtennis	Thomas Velmerig	Tischtennis Thomas Velmerig 02385/3393
Mi	HS	18.30 - 21.00	Schüler/Jugend	Tischtennis	Thomas Velmerig	
Do	HS	16:00 - 22:00	Schüler/Jugend	Tischtennis	Thomas Velmerig	
Fr	HS	16:30 - 21:00	Schüler/Jugend	Tischtennis	Thomas Velmerig	
Mo	RH	20.00 - 22.00	Erwachsene I	Hobbygruppe	Dietmar Murer	Volleyball Dieter Kühn 02385/3550
Mi	RH	20.00 - 22.00	Erwachsene II	Hobbygruppe	Dietmar Murer	
Mo	T	10:00	Senioren	Standfest+Beweglich/Kurs	Renate Florissen	Leichtathletik Frank Pleuger 02385/5954
Mi	P	18:00	Jugdl. / Erwachsene	Lauftreff	Helga Eisemann	
Sa	P	15:00 Winter 17:00 Sommer	Jugdl. / Erwachsene	Lauftreff	Helga Eisemann	

Legende: GS = Carl-Orff-Grundschule; HS = Hauptschule; RH = Rhynernhalle; FSH = Friedensschule Hamm (neue Sporthalle); F = Fitnessraum
P = Sportplatz Papenloh; T = Sportplätze Tünner Berg