

**Kinderturnen**

|  | Sportstätte            | Tag        | von   |   | bis   | Übungsleiter                                 |
|--|------------------------|------------|-------|---|-------|--|
| Kinder im Kindergartenalter<br>5-7 Jahre | Grundschule Maumke     | Montag     | 17:45 | - | 18:45 | Jenny Flick / Uwe Knobloch                   |
| Turnen für Jungen<br>ab 5 Jahren         | Grundschule Altenhudem | Dienstag   | 18:00 | - | 19:30 | Dirk Büdenbender / Uwe Knobloch / Jan Balzer |
| Eltern und Kind<br>(ab ca. 18 Monate)    | Grundschule Altenhudem | Mittwoch   | 16:00 | - | 17:00 | Gudrun Renner                                |
| Kinder im Kindergartenalter              | Grundschule Altenhudem | Donnerstag | 16:00 | - | 17:00 | Cornelia Vogt / Lena Vogt                    |
| Kinder im Grunschulalter                 | Grundschule Altenhudem | Donnerstag | 17:00 | - | 18:30 | Cornelia Vogt / Lena Vogt                    |
| Mädchenturnen 1.+2. Schuljahr            | Grundschule Maumke     | Donnerstag | 16:30 | - | 17:30 | Gudrun Renner                                |
| Mädchenturnen 3.+4. Schuljahr            | Grundschule Maumke     | Donnerstag | 17:45 | - | 18:45 | Gudrun Renner                                |
| Eltern und Kind                          | Ohlsporthalle Meggen   | Freitag    | 16:15 | - | 17:15 | Nadine Buschmann                             |
| Kinder im Kindergartenalter<br>3-4 Jahre | Ohlsporthalle Meggen   | Freitag    | 17:15 | - | 18:15 | Nadine Buschmann                             |

**Turnen im Erwachsenenbereich**

|                               | Sportstätte            | Tag    | von   |   | bis   | Übungsleiter |
|-------------------------------|------------------------|--------|-------|---|-------|--------------|
| Gymnastik für Frauen ab 55 J. | Grundschule Altenhudem | Montag | 08:45 | - | 09:45 | Elke Knauer  |
| Rund um die Wirbelsäule       | Grundschule Maumke     | Montag | 16:45 | - | 17:45 | Iris Böhne   |
| Gymnastik für Frauen ab 60 J. | Sekundarschule Meggen  | Montag | 18:00 | - | 19:00 | Jutta Eick   |

|                              |                        |            |       |   |       |                                   |
|------------------------------|------------------------|------------|-------|---|-------|-----------------------------------|
| Krafttraining                | Ohlhalle / Kraftraum   | Montag     | 16:00 | - | 17:15 | Gerd Kitscha                      |
| Gymnastik Frauen             | alte Gymnasiumhalle    | Mittwoch   | 19:00 | - | 20:00 | Elke Knauer                       |
| Gymnastik für Frauen         | Sekundarschule Meggen  | Mittwoch   | 18:00 | - | 19:00 | Jutta Eick                        |
| Fitness für Frauen           | Sekundarschule Meggen  | Mittwoch   | 19:00 | - | 20:30 | Christiane Thöne / Maria Hebbeker |
| Gymnastik Männer (Men Power) | Grundschule Altenhudem | Donnerstag | 18:30 | - | 20:00 | Thomas Arns                       |
| Gymnastik Frauen             | Grundschule Altenhudem | Donnerstag | 20:00 | - | 21:00 | Christiane Büscher                |

### Trampolinturnen

|                              | Sportstätte       | Tag     | von   |   | bis   | Übungsleiter |
|------------------------------|-------------------|---------|-------|---|-------|--------------|
| Anfänger und Wettkampfturnen | Klostersporthalle | Samstag | 10:00 | - | 12:00 | Udo Pokolm   |

Von April bis September findet das Training Montags und Mittwochs im Stadion an der Habuche in Le-Grevenbrück von 18.00 Uhr bis ca 19.45 Uhr statt.

### Leichtathletik

|                                    | Sportstätte          | Tag      | von   |   | bis   | Übungsleiter                                    |
|------------------------------------|----------------------|----------|-------|---|-------|---|
| Jugend ab 13 Jahren und Erwachsene | Ohlhalle/ Sportplatz | Montag   | 18:00 | - | 20:00 | Jochen Meyer                                    |
| Jugend ab 13 Jahren und Erwachsene | Ohlhalle/ Sportplatz | Mittwoch | 18:00 | - | 20:00 | Jochen Meyer                                    |
| Jungen und Mädchen<br>8 - 14 Jahre | Ohlhalle/ Sportplatz | Freitag  | 16:30 | - | 18:00 | Christine Cordes / Alina Gierse / Levi Salewski |

### Ballspiele

|  | Sportstätte | Tag | von |  | bis | Übungsleiter |
|--|-------------|-----|-----|--|-----|--------------|
|--|-------------|-----|-----|--|-----|--------------|

|               |                         |            |       |   |       |                     |
|---------------|-------------------------|------------|-------|---|-------|---------------------|
| Badminton     | Berufsschule Altenhudem | Dienstag   | 18:30 | - | 20:00 | Rainer Barkowski    |
| Volleyball    | städt. Gymnasium        | Dienstag   | 20:00 | - | 21:30 | Josef Klöckner      |
| Hallenfußball | Berufsschule Altenhudem | Mittwoch   | 18:30 | - | 20:00 | Jan Frederik Heimes |
| Ballspiele    | städt. Gymnasium        | Donnerstag | 20:00 | - | 21:30 | Murat Ercan         |
| Badminton     | Berufsschule Altenhudem | Freitag    | 18:00 | - | 20:00 | Rainer Barkowski    |
| Hallenfußball | Grundschule Maumke      | Freitag    | 18:00 | - | 20:00 | Peter Meier         |
| Hallenfußball | alte Gymnasiumhalle     | Freitag    | 19:30 | - | 21:00 | Dirk Büdenbender    |

**Kurse mit Anmeldung** (Ansprechpartner: Dirk Büdenbender / Telefon: 02723/67527)

|                             | Sportstätte  | Tag        | von   |   | bis   | Übungsleiter                                 |
|-----------------------------|--|------------|-------|---|-------|--|
| Nordic Walking              | Altenhudem am Ende der Breslauer Straße in „Cordes Eichen“ | Montag     | 18:30 | - | 19:30 | Petra Sasse-Neu (Anmeldung: 0160 / 96831942) |
| Fitness für Männer ab 35 J. | Grundschule Altenhudem                                     | Dienstag   | 20:00 | - | 21:00 | Dirk Büdenbender<br>(Anmeldung: 02723/67527) |
| Body-Fit                    | Grundschule Maumke   | Dienstag   | 19:00 | - | 20:00 | Emme Hupertz<br>(Anmeldung: 0160 / 7199995)  |
| Step-Aerobic                | Grundschule Maumke   | Dienstag   | 20:15 | - | 21:15 | Nina Lönze<br>(Anmeldung: 0151 / 29170069)   |
| Ukaninischer Tanz Kinder    | neue Gymnasiumhalle  | Donnerstag | 18:00 | - | 19:00 | Kristina Kets                                |
| Ukaninischer Tanz Kinder    | neue Gymnasiumhalle  | Donnerstag | 19:00 | - | 20:00 | Kristina Kets                                |

|                        |                     |         |       |   |       |   |
|------------------------|---------------------|---------|-------|---|-------|---|
| Zumba Anfänger         | neue Gymnasiumhalle | Freitag | 18:00 | - | 18:45 | Carina Linn<br>(Anmeldung: carinalinn@gmx.de) |
| Zumba Fortgeschrittene | neue Gymnasiumhalle | Freitag | 18:45 | - | 19:30 | Carina Linn<br>(Anmeldung: carinalinn@gmx.de) |
| Zumba Lieblingslieder  | neue Gymnasiumhalle | Freitag | 19:30 | - | 20:30 | Carina Linn<br>(Anmeldung: carinalinn@gmx.de) |

**Handball**mehr Infos auf der Homepage der HSG: [www.hsg-lw.de](http://www.hsg-lw.de)

|   | Sportstätte                   | Tag        | von   |   | bis   | Übungsleiter                              |
|---|-------------------------------|------------|-------|---|-------|---|
| Herren<br>(Jahrgänge 2004 und älter)              | Sekundarschule<br>Kirchhundem | Mittwoch   | 18:45 | - | 20:15 | Klaus Krass                               |
| Herren<br>(Jahrgänge 2004 und älter)              | Ohlsporthalle Meggen          | Freitag    | 18:45 | - | 20:15 | Klaus Krass                               |
| Damen<br>(Jahrgänge 2004 und älter)               | Ohlsporthalle Meggen          | Dienstag   | 18:45 | - | 20:15 | Sebastian Schulte                         |
| Damen<br>(Jahrgänge 2004 und älter)               | Ohlsporthalle Meggen          | Donnerstag | 18:45 | - | 20:15 | Sebastian Schulte                         |
| weibliche B Jugend<br>(Jahrgänge 2006/2010)       | Ohlsporthalle Meggen          | Dienstag   | 17:15 | - | 18:45 | Peter Schneider-Bickmann<br>Tim Schneider |
| weibliche B Jugend<br>(Jahrgänge 2006/2010)       | Ohlsporthalle Meggen          | Donnerstag | 18:45 | - | 20:15 | Peter Schneider-Bickmann<br>Tim Schneider |
| männliche C Jugend<br>(Jahrgänge 2008/2011)       | Ohlsporthalle Meggen          | Montag     | 16:30 | - | 18:00 | Kim Merz                                  |
| männliche C Jugend<br>(Jahrgänge 2008/2011)       | Ohlsporthalle Meggen          | Donnerstag | 17:15 | - | 18:45 | Kim Merz                                  |
| gemischte D Jugend<br>(Jahrgänge 2011/2012)       | Sekundarschule<br>Kirchhundem | Mittwoch   | 16:30 | - | 18:00 | Bennett Venohr                            |
| gemischte E Jugend<br>(Jahrgänge 2013/2014)       | Berufsschule Altenhundem      | Mittwoch   | 16:30 | - | 18:00 | Philipp Hardebusch                        |
| gemischte F Jugend<br>(Jahrgänge 2015 und jünger) | Sekundarschule<br>Kirchhundem | Donnerstag | 16:30 | - | 18:00 | Nadine Fischer & Edita<br>Sadrija         |











