

**Kinderturnen**

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

**Turnen im Erwachsenenbereich**

|                         | <b>Sportstätte</b>   | <b>Tag</b> | <b>von</b> |   | <b>bis</b> | <b>Übungsleiter</b> |
|-------------------------|----------------------|------------|------------|---|------------|---------------------|
| Rund um die Wirbelsäule | Grundschule Meggen   | Montag     | 16:30      | - | 17:30      | Iris Böhne          |
| Krafttraining           | Ohlhalle / Kraftraum | Montag     | 16:00      | - | 17:15      | Gerd Kitscha        |
| Gymnastik Frauen        | Grundschule Meggen   | Mittwoch   | 19:00      | - | 20:00      | Elke Knauer         |

|                               |                         |            |       |   |       |                                   |
|-------------------------------|-------------------------|------------|-------|---|-------|-----------------------------------|
| Gymnastik für Frauen ab 60 J. | 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 Altenhundem | Donnerstag | 18:30 | - | 20:00 | Thomas Arns                       |
| Gymnastik Frauen              | Grundschule Altenhundem | Donnerstag | 20:00 | - | 21:00 | Jutta Eick                        |

### 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 16 Jahren und Erwachsene | Ohlhalle/ Sportplatz | Montag   | 18:00 | - | 20:00 | Jochen Meyer                                    |
| Jugend ab 13 Jahren                | Ohlhalle/ Sportplatz | Dienstag | 18:00 | - | 19:45 | Karolin Meyer / Christine Cordes                |
| Jugend ab 13 Jahren und Erwachsene | Ohlhalle/ Sportplatz | Mittwoch | 18:00 | - | 20:00 | Jochen Meyer                                    |
| Jungen und Mädchen 8 - 14 Jahre    | Ohlhalle/ Sportplatz | Freitag  | 16:30 | - | 18:00 | Christine Cordes / Alina Gierse / Levi Salewski |

### Ballspiele

|           | Sportstätte              | Tag      | von   |   | bis   | Übungsleiter     |
|-----------|--------------------------|----------|-------|---|-------|------------------|
| Badminton | Berufsschule Altenhundem | Dienstag | 18:30 | - | 20:00 | Rainer Barkowski |

|               |                             |          |       |   |       |                     |
|---------------|-----------------------------|----------|-------|---|-------|---------------------|
| Volleyball    | städt. Gymnasium            | Dienstag | 19:15 | - | 21:15 | Bert Heiner Willeke |
| Hallenfußball | Berufsschule<br>Altenhundem | Mittwoch | 18:30 | - | 20:00 | Jan Frederik Heimes |
| Badminton     | Berufsschule<br>Altenhundem | 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                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------|------------|-------|---|-------|-----------------------------------------------|
| Fitness für Männer ab 35 J.               | Grundschule<br>Altenhundem | Dienstag   | 20:00 | - | 21:00 | Dirk Büdenbender<br>(Anmeldung: 02723/67527)  |
| Rollstuhlsport                            | Grundschule Maumke         | Dienstag   | 19:00 | - | 20:00 | Uwe Knobloch                                  |
| Body-Fit                                  | Grundschule Meggen         | Dienstag   | 19:00 | - | 20:00 | Nina Lönze<br>(Anmeldung: 0151 / 29170069)    |
| Ukrainischer Tanz<br>Kinder ab 9 Jahre    | neue Gymnasiumhalle        | Dienstag   | 18:00 | - | 19:00 | Kristina Kets                                 |
| Yoga                                      | neue Gymnasiumhalle        | Mittwoch   | 19:00 | - | 20:00 | Kristina Kets                                 |
| Ukrainischer Tanz<br>Kinder & Jugendliche | neue Gymnasiumhalle        | Donnerstag | 18:00 | - | 19:00 | Kristina Kets                                 |
| Ukrainischer Tanz<br>Erwachsene           | 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                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------|------------|-------|---|-------|-----------------------------------------------------------------|
| Damen I + II<br>(Jahrgänge 2009 und älter)         | Ohlsporthalle Meggen       | Dienstag   | 18:30 | - | 20:00 | Peter Schneider-Bickmann, Kristoffer Sobbeck, Sebastian Schulte |
| Damen I + II<br>(Jahrgänge 2009 und älter)         | Ohlsporthalle Meggen       | Donnerstag | 18:45 | - | 20:15 | Peter Schneider-Bickmann, Kristoffer Sobbeck, Sebastian Schulte |
| Herren<br>(Jahrgänge 2006 und älter)               | Sekundarschule Kirchhundem | Mittwoch   | 18:45 | - | 20:15 | Tim Schneider                                                   |
| Herren<br>(Jahrgänge 2006 und älter)               | Ohlsporthalle Meggen       | Freitag    | 18:45 | - | 20:15 | Tim Schneider                                                   |
| männliche B Jugend aK<br>(Jahrgänge 2008 bis 2010) | Ohlsporthalle Meggen       | Montag     | 16:30 | - | 18:00 | Kim Merz                                                        |
| männliche B Jugend aK<br>(Jahrgänge 2008 bis 2010) | Ohlsporthalle Meggen       | Donnerstag | 17:15 | - | 18:45 | Kim Merz                                                        |
| gemischte C Jugend<br>(Jahrgänge 2011/2012)        | Sekundarschule Kirchhundem | Mittwoch   | 17:15 | - | 18:45 | Constantin Nelles / Anja Neuhaus                                |
| männliche D Jugend<br>(Jahrgänge 2012/2013)        | Berufsschule Altenhundem   | Mittwoch   | 17:00 | - | 18:30 | Jan Frederik Heimes                                             |
| gemischte E Jugend<br>(Jahrgänge 2014/2015)        | Ohlsporthalle Meggen       | Dienstag   | 17:15 | - | 18:45 | Nadine Fischer                                                  |
| gemischte F Jugend<br>(Jahrgänge 2016/2017)        | Sekundarschule Kirchhundem | Donnerstag | 16:30 | - | 18:00 | Simon Hofrichter                                                |
| Handballkindergarten<br>(jünger als 2017)          | Sekundarschule Kirchhundem | Freitag    | 16:30 | - | 18:00 | Julia Hofrichter / Simon Hofrichter / Lea Cordes                |

