



Sportart	Zielgruppe	jeweils a	Uhrzeit	Übungsleiter	Kontakt / Telefon
Turnhalle Siegelberg					
Kinderturnen	ca. 3 - 4 1/2 Jahre	Mo	16:00 – 17:00	Christin Riese	70 88 98
Kinderturnen	ca. 4 1/2 - 6 Jahre	Mo	17:00 – 18:00	Christin Riese	70 88 98
Badminton	Erwachsene u. Jugendliche ab 10 Jahre	Mo	18:00 – 20:00	Johannes Möller	0176/34375399
				Christin Riese	70 88 98
Volleyball	Erwachsene	Mo	20:00 – 22:00	Frank Maikranz	281 4155
Leistungssport 1 - Wettkampftraining	Mädchen	Di	17:00 – 20:00	Ramona Wassermann	613989
Fitness	Frauen	Di	20:00 – 21:30	Silke-Ursula Rümker	6 16 50
				Béatrice Schaub	6 18 69
Tischtennis	Erwachsene **Halle Siegelberg u. Halle Bornscheuer Str.	Mi	17:00 -19:30	A. Koslowski	0176/56544749
Skigymnastik (Okt.-März)	Erwachsene	Mi	19:30 – 21:00	Christin Riese	70 88 98
Outdoorfitness (März-Okt.)	Erwachsene	Mi	19:30 – 21:00	Christin Riese	70 88 98
Sport mit Schulkindern	ab 6 Jahre	Do	16:00 – 17:00	Sebastian Wasserfuhr	0151/14921295
Grundschulsport	Kinder 6 – 10 Jahre	Do	17:00 – 18:00	Sebastian Wasserfuhr	0151/14921295
Sport mit Teenies	Mädchen und Jungen ab 10 Jahre	Do	18:00 – 19:00	Sebastian Wasserfuhr	0151/14921295
Pilates		Do	19:00 - 20:00	Ursula Humme	0171 844 80 44
Jedermannsport	Erwachsene	Do	20:00 – 22:00	Kirsten Böhmer-Oulabi	61 14 14
Eltern-Kind-Turnen	Kinder 1 bis 3 Jahre u. 1 Erwachsener	Fr	16:00 – 17:00	Christin Riese	70 88 98
Eltern-Kind-Turnen	Kinder 1 bis 3 Jahre u. 1 Erwachsener	Fr	17:00 – 18:00	Christin Riese	70 88 98
Tischtennis	Erwachsene (weitere Übungsorte und Zeiten erfragen)	Fr	18:30 – 22:00	H.-B. Petig	611267
Badminton	Erwachsene u. Jugendliche ab 10 Jahre	So	11:00 - 14:00	Johannes Möller	0176/34375399
Turnhalle Am Kriegermal					
Tischtennis	Training + Meisterschaftsspiele	Mo	19:30 – 22:00	Heinz Schröder	6070692
Bogenschießen	Jugendliche + Erwachsene	Mi	19:30 – 22:00	Walter Konrad	61 38 33
Bogenschießen	Jugendliche + Erwachsene	Fr	19:00 – 21:00	Walter Konrad	61 38 33
Bogenschießen	Wettkampftraining	So	14:00 – 16:00	Walter Konrad	61 38 33
BTB Vereinsheim Siegelberg					
Pilates	Erwachsene	Mo	17:45 – 18:45	Ursula Humme	0171 844 80 44
Pilates	Erwachsene	Mo	19:00 – 20:00	Ursula Humme	0171 844 80 44
Bauch - Beine - Po	Frauen	Di	18:45 - 20:00	Béatrice Schaub	6 18 69
Bauch - Beine - Po	Frauen	Mi	18:00 – 19:00	Béatrice Schaub	6 18 69
Stepp-Aerobic / Work out	Frauen	Mi	19:00 – 20:00	Béatrice Schaub	6 18 69
Sitzgymnastik	Senioren	Do	15:00 – 16:00	Béatrice Schaub	6 18 69
Sportlich aktive Senioren	Senioren	Do	findet nicht mehr statt	Sebastian Wasserfuhr	0151/14921295
Fit und Vital	alle 2 Wochen	Do	20:15 - 21:15	Katharina Loster	0202/963 66 10
Tanztee	(jeden 3. Sonntag im Monat)	So	16:00 – 18:00	Rosemarie Nolte	61 24 07
Treffpunkt: Eisdiele 'Am Kriegermal'					
Wandern	(jeden 2.Sonntag im Monat)	So	13:30	Georg Rümker	6 16 50