



Website



Instagram

Übungsplan

KINDER & JUGENDLICHE

Eltern-Kind Turnen

Donnerstag 14:30 - 16:00 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Martina Janßen
☎ 0174/8835592

Donnerstag 16:00 - 17:30 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Michaela Lacks
☎ 0173/7503607

Freitag 16:00 - 17:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Verena Stahl
☎ 01577/1096663

Kleinkinderturnen 3-6 Jahre

Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Sandra Heldens
☎ 0157/37292730

Freitag 14:30 - 16:00 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Lisa Sieben
☎ 0157/34694192

Turnen für Jungen ab 6 Jahre

Freitag 16:30 - 18:00 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Fabian Michels
☎ 0157/36759922

Turnen für Jungen ab 9 Jahre

Freitag 18:00 - 19:30 Uhr
Ort TH Wildenrath 2
Übungsleitung Alexander Faller
☎ 0173/3466032

Einradfahren ab 7 Jahre

Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Claudia Schaffrath
☎ 02432/491075

Jahresbeitrag ab 2024:

| | |
|---------------------|----------|
| Kinder bis 18 Jahre | 60,00 € |
| Erwachsene | 90,00 € |
| Familien | 150,00 € |

Turnen für Mädchen ab 6 Jahre

Donnerstag 16:00 - 17:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Melanie Jetten
☎ 02432/893964

Turnen für Mädchen ab 9 Jahre

Montag 16:00 - 17:15 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Lena Sieben
☎ 0157/55283372

Turnen für Mädchen ab 12 Jahre

Montag 17:15 - 18:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Lena Sieben
☎ 0157/55283372

Trampolinturnen ab 8 Jahre - Basis

Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Lena Sieben
Ansprechpartner Julian Coenen
☎ 0157/31348773

Freitag 17:30 - 19:00 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Moritz Hartmann
Ansprechpartner Julian Coenen
☎ 0157/31348773

Samstag 11:00 - 12:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Lisa Sieben
Ansprechpartner Julian Coenen
☎ 0157/31348773

Trampolinturnen ab 8 Jahre - Aufbau

Freitag 19:00 - 20:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Julian Coenen
☎ 0157/31348773

Trampolinturnen Wettkampfgruppe

Samstag 09:30 - 11:00 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Julian Coenen
☎ 0157/31348773



Website



Instagram

Übungsplan

ERWACHSENE

Body Fitness 30 Plus

Montag 20:00 - 21:30 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Gabi Holmes
☎ 0151/17645421

Dienstag 20:15 - 21:15 Uhr
Ort TH Wildenrath 2
Übungsleitung Julia Kortnacker
☎ 0178/5837792

Seniorenfitness für Körper und Geist

Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Ingrid Welfers
☎ 0160/95754247

Fitness BAR (Bauch * Arme * Rücken)

Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr
Ort TH Wildenrath 2
Übungsleitung Harald Rose
☎ 0172/2666323

Gymnastik rund um und auf dem Stuhl

Montag 09:45 - 10:45 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Beate Wagner
☎ 02436/3839093

Spiel, Spaß und Sport

Montag 18:30 - 20:00 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Doris Kokalj
☎ 0157/55030807

Volleyball für Hobbyspieler*innen

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr
Ort TH Wildenrath 2
Übungsleitung Doris Kokalj
☎ 0157/55030807

Jahresbeitrag ab 2024:

| | |
|---------------------|----------|
| Kinder bis 18 Jahre | 60,00 € |
| Erwachsene | 90,00 € |
| Familien | 150,00 € |

Pilates (Kurs)

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Claudia Schaffrath
☎ 02432/491075
Kursgeb. Je 10er Block: Mitglied 17,00 €
Nichtmitglied 54,00 €

Termine bitte bei der ÜL erfragen!

Step-Aerobic

Donnerstag 20:00 - 21:15 Uhr
Ort TH Wildenrath 2
Übungsleitung Claudia Schaffrath
☎ 02432/491075

Trampolinturnen für Erwachsene

Freitag 20:30 - 22:00 Uhr
Ort Turnhalle Arsbeck
Übungsleitung Julian Coenen
☎ 0157/31348773

Nordic Walking (Ganzjährig)

Mittwoch 08:30 - 10:00 Uhr
Ort Pakplatz Friedhof Dalheim
Übungsleitung Harald Rose
☎ 0172/2666323
Jennifer Eckold
☎ 0173/6337777

Nordic Walking (Saisonal)

Mittwoch (März-Oktober) 19:00 - 20:30 Uhr
Ort Parkplatz "6-Eichen"
Übungsleitung Doris Kokalj
☎ 0157/55030807
Samstag (Oktober-März) 10:00 - 11:30 Uhr
Ort Parkplatz "6-Eichen"
Übungsleitung Doris Kokalj
☎ 0157/55030807

Sportabzeichen - Üben & Abnahme

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
Ort TH Wildenrath 1
Übungsleitung Claudia Schaffrath
☎ 02432/491075

Termine bitte bei der ÜL erfragen!