

**Übungsangebot des TuWa Bockum-Hövel 08 e.V.**

| Abteilungen Turnen - Abteilungsleiter : sind jeweils einzeln vermerkt                         |                      |                              |                                   | Abteilung Schwimmen   |                         |                                     |                            |
|---|----------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Abt. Kinder- & Jugendturnen : Abteilungsleitung : Bianca Zegowitz, Tel. : 02381-780837        |                      |                              |                                   | Abteilungsleitung : Ralf Kraienhemke, Tel.: 02381 - 788975  |                         |                                     |                            |
| Bereich Eltern & Kind   |                      |                              |                                   | Schwimmen Eltern und Kind, Tel. : 02381 - 788975  |                         |                                     |                            |
| 7 - 12 Jahre  | Mo 16.00 - 18.00 Uhr | Stefan-Sporthalle            | Th. Garz & A. Ladwig              | Anfänger  | Do 16.45 - 17.30 Uhr    | Gebr. Grimm-Sporthalle              | Fam. Ladwig & B. Stillers  |
| 2 - 4 Jahre   | Mi 16.15 - 17.15 Uhr | Ferdi-Hübner-Sporthalle      | B. Zegowitz                       | Fortgeschrit.   | Do 17.45 - 18.45 Uhr    | Gebr. Grimm-Sporthalle              | Fam. Ladwig & B. Stillers  |
| Bereich Kinderturnen  |                      |                              |                                   | Schwimmen alle Altersklassen  |                         |                                     |                            |
| ab 3 Jahre  | Di 16.30 - 18.00 Uhr | Realschul-Sporthalle         | C. Lodde + Helfer                 | Gruppe  | Uhrzeit Beginn          | Uhrzeit Ende                        | Trainingsort               |
| 6 - 12 Jahre  | Mo 16.30 - 18.00 Uhr | Freiligrath-Sporthalle       | St. Lülff, C. Lodde               | Anfänger  | Mo 15.00 - 15.05 Uhr    | Mo 16.15 - 16.20 Uhr                | Sportaquarium              |
| 4 - 12 Jahre  | Di 16.00 - 18.00 Uhr | Overberg-Sporthalle          | A. Ladwig, Y. Ladwig, B. Stillers | Anfänger  | Mo 16.00 - 16.05 Uhr    | Mo 17.20 - 17.25 Uhr                | Sportaquarium              |
| 6 - 14 Jahre  | Mi 16.30 - 18.00 Uhr | Albert-Schweitzer-Sporthalle | S.Lülf / W. Tillmann              | Anfänger  | Di 17.50 - 17.55 Uhr    | Di 19.00 - 19.05 Uhr                | Sportaquarium              |
| Bereich Jugendturnen<br>- Mädchen - " Action Speedies "                                       |                      |                              |                                   | Fortgeschrit.   | Mo 16.00 - 16.05 Uhr    | Mo 17.20 - 17.25 Uhr                | Sportaquarium              |
| 8-12 Jahre  | Mi 16.30 - 18.30 Uhr | Gebr. Grimm-Sporthalle       | A. Butzkamm                       | Fortgeschrit.   | Di 17.50 - 17.55 Uhr    | Di 19.00 - 19.05 Uhr                | Sportaquarium              |
| Abt. Leistungs- & Gerätturnen , Abteilungsleitung : Volker Westerteicher, Tel.: 0173 265 2046 |                      |                              |                                   | Fortgeschrit.   | Do 18.50 - 19.55 Uhr    | Do 19.55 - 20.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Nachwuchs   | Mo 17.00 - 19.00 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | Westerteicher / Köchling          | Leistungsschwimmer  | Mo 16.00 - 16.05 Uhr    | Mo 17.20 - 17.25 Uhr                | Sportaquarium              |
| Nachwuchs   | Mi 17.15 - 19.15 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | Westerteicher / Köchling          | Leistungsschwimmer  | Mo 17.00 - 17.05 Uhr    | Mo 18.35 - 18.40 Uhr                | Sportaquarium              |
| Nachwuchs   | Fr 16.30 - 17.30 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | Westerteicher / Köchling          | Leistungsschwimmer  | Do 18.50 - 18.55 Uhr    | Do 19.55 - 20.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Leistungsgrp.   | Mo 17.00 - 19.00 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | Westerteicher                     | Leistungsschwimmer  | Do 19.30 - 19.35 Uhr    | Do 20.55 - 21.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Leistungsgrp.   | Mi 17.15 - 19.15 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | Westerteicher                     | 2. Mannschaft   | Mo 17.00 - 17.05 Uhr    | Mo 18.35 - 18.40 Uhr                | Sportaquarium              |
| Leistungsgrp.   | Fr 17.00 - 20.00 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | Westerteicher                     | 2. Mannschaft   | Di 17.50 - 17.55 Uhr    | Di 19.00 - 19.05 Uhr                | Sportaquarium              |
| Abt. Seniorenturnen , Abteilungsleitung : Anja Butzkamm, Tel.: 02381 - 599153                 |                      |                              |                                   | 2. Mannschaft   | Do 18.50 - 18.55 Uhr    | Do 19.55 - 20.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Abt. Frauenturnen , Ansprechpartner : K. Schroeter, Tel.: 02381 - 3706484                     |                      |                              |                                   | 2. Mannschaft   | Do 19.30 - 19.35 Uhr    | Do 20.55 - 21.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Frauenturnen  | Mo 20.00 - 21.30 Uhr | Albert-Schweitzer-Sporthalle | B. Raszka / M. Daniels            | 1. Mannschaft   | Mo 16.25 - 16.30 Uhr    | Mo 18.35 - 18.40 Uhr                | Sportaquarium              |
| Frauenturnen  | Mi 19.30 - 21.30 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | K. Schroeter                      | 1. Mannschaft   | Di 17.50 - 17.55 Uhr    | Di 19.00 - 19.05 Uhr                | Sportaquarium              |
| Frauenturnen  | Mi 20.00 - 21.30 Uhr | Talschule                    | B. Raszka / A. Butzkamm           | 1. Mannschaft   | Do 18.50 - 18.55 Uhr    | Do 20.55 - 21.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Frauenturnen  | Mi 20.00 - 21.30 Uhr | Gebr. Grimm-Sporthalle       | U.Becker                          | 1. Mannschaft   | Do 19.30 - 19.35 Uhr    | Do 20.55 - 21.00 Uhr                | Sportaquarium              |
| Abt. Männerturnen , Ansprechpartner : S. Mainka, Tel.: 02381 - 788974                         |                      |                              |                                   | Senioren  | Fr 20.00 - 21.00 Uhr    |                                     | Sportaquarium              |
| wechelnde Inhalte bei dieser Abteilung, daher ist Männerturnen nur der Oberbegriff !!         |                      |                              |                                   | Beide Leistungsgruppen Kraft- / Fitness- und Konditionstraining   |                         |                                     |                            |
| Volleyball der Männer   | Di 19.30 - 21.30 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      | S. Mainka                         | Mannschaften  | Fr 18.00 Uhr            | Fr 20.00 Uhr                        | Realschul Turnhalle        |
| Männerturnen  | Mo 18.00 - 19.30 Uhr | Albert-Schweitzer-Sporthalle | Fritz Tillmann                    | Sprungtraining ; bei Anfragen an den Abt.leiter R. Kraienhemke wenden, Verantwortliche Trainerin : T. Gerdes 02388-841877   |                         |                                     |                            |
| Bereich Sport mit Älteren , Ansprechpartner : B. Raszka, Tel.: 02381 - 53840                  |                      |                              |                                   | alle Sprungbegeisterte je 1-3 Woche   | Mi 16.50 - Mi 16.55 Uhr | Mi 18.25 - 18.30 Uhr                | Sportaquarium              |
| Turnen  | Mi 18.00 - 20.00 Uhr | Talschule                    | D.Garz / B. Raszka                | in der 4. Woche nur Wettkämpfer   | Mi 16.50 - Mi 16.55 Uhr | Mi 18.25 - 18.30 Uhr                | Sportaquarium              |
| Schwimmen   | Fr 16.00 - 18.00 Uhr | Gebr. Grimm-Sporthalle       | D. Garz / 3 x im Monat            | <b>Die Einteilung in die entsprechenden Klasse erfolgen ausschließlich durch die Verantwortlichen der Schwimmabteilung, daher bitte als Neueinsteiger zuerst immer bei den Anfängern melden !</b> |                         |                                     |                            |
| Abteilung Volleyball - Abteilungsleitung: Holger Grimm, Tel.: 02381 - 599955                  |                      |                              |                                   | Abteilung Handball - Abteilungsleitung: Artur Ensenbach, Tel.: 02381 - 72173  |                         |                                     |                            |
| Hobby-Mixed   | Mi 20.00 - 22.00 Uhr | Gebr. Grimm-Sporthalle       | H. Grimm                          | männliche Jg. 10 - 14 Jahre   | Di 16.00 - 17.30 Uhr    |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| Hobby Gruppe  | Do 20.00 - 22.00 Uhr | Overberg-Sporthalle          |                                   | männliche Jg. 10 - 14 Jahre   | Fr 17.30 - 18.30 Uhr    |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| Hobby Gruppe  | Fr 18.00 - 22.00 Uhr | Gebr. Grimm-Sporthalle       |                                   | männliche Jg. 15 - 16 Jahre   | Di 17.00 - 18.30 Uhr    |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| Abteilung Badminton   |                      |                              |                                   | männliche Jg. 15 - 16 Jahre   | Fr 18.00 - 19.00 Uhr    |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| Abteilungsleitung : Karsten Steenbrede, Tel.:02381 - 71843                                    |                      |                              |                                   | männliche Jg. 17 - 18 Jahre   | Di 18.00 - 19.30 Uhr    |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| alle Altersklassen  | Mi 18.00 - 20.00 Uhr | Albert-Schweitzer-Sporthalle | K. Steenbrede                     | männliche Jg. 17 - 18 Jahre   | Fr 18.30 - 19.30 Uhr    |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| Kinder/Jugendl./Erwachs.  | Do 18.30 - 20.00 Uhr | Gallilei Gymnasium           | K. Steenbrede                     | Männer  | Di. 19.30 - 21.30 Uhr   |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| Erwachsene  | Do 20.00 - 21.30 Uhr | Gallilei Gymnasium           | K. Steenbrede                     | Männer  | Fr. 19.30 - 21.30 Uhr   |                                     | Stefan-Sporthalle          |
| alle Altersklassen  | Fr 16.00 - 18.00 Uhr | Gebr. Grimm-Sporthalle       | K. Steenbrede / D. Makus          | <b>Kursangebote des TuWa Bockum - Hövel nicht im Jahresbeitrag enthalten !</b>  |                         |                                     |                            |
| Abteilung Leichtathletik - Abteilungsleiterin: Heike Tröger, Tel.: 02381 - 76939              |                      |                              |                                   | Die Preise für die Kurse variieren nach dem jeweiligen Angebot.   |                         |                                     |                            |
| Trainerin Natalie Lutz, Tel.: 02381 - 78104   |                      |                              |                                   | Kurs Aerobic - Ansprechpartner : M. Hoffmann : 02381 - 974446 -<br>weiterer: Anja Butzkamm : 0175-3505861 / Anja Markhoff : 02381 - 780218  |                         |                                     |                            |
| ab 7 Jahre  | Fr 16.00 - 17.30 Uhr | Stefan-Sporthalle            | N. Lutz, L.&H. Tröger, A. Grasse  | Step Aerobic  | Mo 19.00 - 19.55 Uhr    | Talschule                           | Michaela Hoffmann          |
| Abteilung Tischtennis -   |                      |                              |                                   | Aerobic Lo/hi   | Mo 20.00 - 21.15 Uhr    | Talschule                           | Michaela Hoffmann          |
| Abteilungsleitung : Maurice Sillus, Tel.: 02381/599240  |                      |                              |                                   | Aerobic Bauch-Beine Po  | Di 19.00 - 20.30 Uhr    | Overbergschule                      | Anja Butzkamm              |
| Damen / Herren  | Mo 19.30 - 22.00 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      |                                   | Bodyshape   | Do 19.00 - 19.55 Uhr    | Talschule                           | Michaela Hoffmann          |
| Damen / Herren  | Do 18.30 - 22.00 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      |                                   | Step Aerobic  | Do 20.00 - 21.00 Uhr    | Talschule                           | Michaela Hoffmann          |
| Schüler / Jugend  | Di 16.00 - 19.30 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      |                                   | Step Basic  | Mo 18.00 - 18.45 Uhr    | Talschule                           | Anja Markhoff              |
| Schüler / Jugend  | Do 16.00 - 18.30 Uhr | Ferdi Hübner-Sporthalle      |                                   | Step Basic  | Do 18.00 - 18.45 Uhr    | Talschule                           | Anja Markhoff              |
| Schüler / Jugend  | Fr 16.00 - 18.00 Uhr | Gebrüder-Grimm-Sporthalle    |                                   | Kurs Wassergymnastik - Ansprechpartner : K. Schroeter, Tel.: 02381 - 3706484  |                         |                                     |                            |
| Lauftreff Nordic Walking  |                      |                              |                                   | Wassergymnastik   | Do 15.00 - 15.40 Uhr    | Gebr. Grimm-Sporthalle              | K. Schroeter & B. Stillers |
| Ansprechpartner : S. Schroer, Tel. 02381 - 88504  |                      |                              |                                   | Wassergymnastik   | Do 15.45 - 16.30 Uhr    | Gebr. Grimm-Sporthalle              | K. Schroeter & B. Stillers |
| Nordic Walking ab 11.03.2009  | Mi 17.00 - 18.30     | Kulturrevier Raadbod         | S. Schroer                        | Kurs Aqua Fitness : Ansprechpartner : St. Lülff : 02381 - 2732765   |                         |                                     |                            |
| Abteilung Selbstverteidigung  |                      |                              |                                   | Aqua Fitness  | Fr 20.00 - 21.00 Uhr    | Gebr. Grimm-Sporthalle              | Fr. St. Lülff              |
| Abteilungsleitung : T. Hoelter, Tel.: 02381 - 3736116   |                      |                              |                                   | Kurs Pilates : Ansprechpartner : U. Becker / 0173 - 686 44 18   |                         |                                     |                            |
| Selbstverteidigung  | Do 19.00 - 21.00 Uhr | Albert-Schweitzer-Sporthalle | T. Hoelter                        | Pilates ab 23.09.2009   | Mi 11.00 - 12.30 Uhr    | Haus d.Begegnung Hamm-B.H.U. Becker |                            |
| Selbstverteidigung  | Sa 11.00 - 13.00 Uhr | Ferdi-Hübner-Sporthalle      | T. Hoelter                        | Anderungen in den Trainingszeiten sind jederzeit möglich, daher bitte auch auf der Internetseite informieren ! // Stand der Zeiten : 10.07.2011 - Anderungen vorbehalten                          |                         |                                     |                            |
| Geschäftszeiten des TuWa jeden Montag 18.30 - 20.00 Uhr in der Hammer Straße 249              |                      |                              |                                   |   |                         |                                     |                            |
| Kontakt unter : tuwa@tuwa.org / Homepage http://www.tuwa.org oder Tel. : 02381 599153         |                      |                              |                                   |   |                         |                                     |                            |