



Übungsplan

KINDER & JUGENDLICHE

Eltern-Kind-Turnen

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

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

Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre

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

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

Turnen für Mädchen ab 6 Jahre

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

Turnen für Mädchen ab 9 Jahre

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

Turnen für Mädchen ab 12 Jahre

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

Turnen für Jungen ab 6 Jahre

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

Turnen für Jungen ab 9 Jahre

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort Turnhalle Wildenrath 2
 Übungsleiter Alexander Faller
 ☎ 0173/3466032

Einradfahren ab 7 Jahre

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

Trampolinturnen ab 8 Jahre - Basis

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

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

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

Trampolinturnen ab 8 Jahre - Aufbau

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

Trampolin ab 8 Jahre - Wettkampfgruppe

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

Allgemeine Informationen

Jahresbeitrag ab 2024

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

Mach mit, bleib fit!

Website



Instagram





Übungsplan

ERWACHSENE

Body Fitness 30 Plus

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

Dienstags 20:15 - 21:15 Uhr
 Ort Turnhalle Wildenrath 2
 Übungsleiterin Julia Kortnacker
 ☎ 0178 /5837792

Fit und Fun ab 50 Jahre

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

Fitness BAR (Bauch • Arme • Rücken)

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

Spiel, Spaß und Sport

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

Step Aerobic

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

Gymnastik rund um und auf dem Stuhl

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

Pilates (Kurs)

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

Kursgebühren je 10er Block
 Vereinsmitglieder 17,00 €
 Ohne Vereinsmitgliedschaft 54,00 €

Termine bitte bei der Übungsleiterin erfragen

Stand: 01.01.2024

Volleyball für Hobbyspieler:innen

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr
 Ort Turnhalle Wildenrath 2
 Übungsleiterin Doris Kokalj
 ☎ 0157/31348773

Trampolinturnen für Erwachsene

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

Nordic Walking (Ganzjährig)

Mittwoch 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort Parkplatz Friedhof Dahlheim
 Übungsleiter Harald Rose
 ☎ 0172/2666323
 Jenny Eckold
 ☎ 0173/633777

Nordic Walking (Saisonal)

Mittwoch (März - Oktober) 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort Parkplatz "Sechs Eichen"
 Übungsleiterin Doris Kokalj
 ☎ 0157/55030807

Samstag (Oktober - März) 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort Parkplatz "Sechs Eichen"
 Übungsleiterin Doris Kokalj
 ☎ 0157/55030807

Sportabzeichen

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

Termine bitte bei der Übungsleiterin erfragen

Allgemeine Informationen

Jahresbeitrag ab 2024

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

Website



Instagram

