



Website



Instagram

## Übungsplan

### KINDER & JUGENDLICHE

#### Eltern-Kind Turnen

**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 Maike Classen  
☎ 0170/3429006

#### 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 Gymnastikhalle Arsbeck  
Übungsleitung Fabian Michels  
☎ 0157/36759922

#### Turnen für Jungen ab 9 Jahre

**Donnerstag** 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort TH Wildenrath 2  
Übungsleitung Harald Rose  
☎ 0172/2666323

#### 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 Bambini 4-6 Jahre

**Samstag** 9:30 - 11:00 Uhr  
Ort Turnhalle Arsbeck  
Übungsleitung Jenny Falkenheim

#### Trampolinturnen ab 7 Jahre - Basis

**Mittwoch** 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort Turnhalle Arsbeck  
Übungsleitung Lucy Willemsen

**Freitag** 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort Turnhalle Arsbeck  
Übungsleitung Moritz Hartmann

**Samstag** 11:00 - 12:30 Uhr  
Ort Turnhalle Arsbeck  
Übungsleitung Lisa Sieben

#### Trampolinturnen ab 7 Jahre - Aufbau

**Freitag** 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort Turnhalle Arsbeck  
Übungsleitung Julian Coenen

#### Trampolinturnen Wettkampfgruppe

**Sonntag** 10:00 - 14:00 Uhr  
Ort TH Wildenrath 2  
Übungsleitung Julian Coenen

Ansprechpartner für alle Trampolingr.: ☎ 01573/1348773

oder: [info@tv-ba.de](mailto:info@tv-ba.de)



Website



Instagram

# Übungsplan

## ERWACHSENE

### Body Fitness 30 Plus

**Montag** 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort TH Wildenrath 2  
Übungsleitung Tanja Schlüter  
☎ 0178/2372389

**Dienstag** 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort TH Wildenrath 2  
Übungsleitung Tanja Schlüter  
☎ 0178/2372389

### Zumba

**Montag** 20:00-21:00 Uhr  
Ort Turnhalle Arsbeck  
Übungsleitung Romy Brömme  
☎ 0176/38809469  
Kursgeb. Je 10er Block: Mitglied 20,00 €  
Nichtmitglied 60,00 €

### 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** 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort TH Wildenrath 1  
Übungsleitung Tanja Schlüter  
☎ 0178/2372389

### 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!**