



Alle Trainingszeiten

| was, wer | wo | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Badminton | | | | | | | | |
| Schüler bis 19 Jahre | Halle GS Pestalozzi | | 18:00 - 19:00 | | | | | |
| Senioren Mannschaft Fortgeschrittene | Halle GS Pestalozzi | | | 19:00-21:45 | | | | |
| Schüler bis ca. 13 Jahre | Halle GS Pestalozzi | | | | 16.00 - 17.30 | | | |
| Jugend bis 19 Jahre (Mannschaft/Fortgeschritten) | Halle GS Pestalozzi | | | | 17.30 - 19.30 | | | |
| Senioren (Hobbyspieler / Anfänger) | Halle GS Pestalozzi | | | | 19.30 - 21.00 | | | |
| Basketball | | | | | | | | |
| U 16 Männlich | Halle West | 17:30 - 19:00 | | 17:30 - 19:00 | | | | |
| U 12 offen | Halle West | 17:30 - 19:00 | | 17:30 - 19:00 | | | | |
| 1. Damen | Halle West | 19:00 - 20:30 | | | | | | |
| 1. Herren | Halle West | | 20:30 - 22:00 | | | | | |
| 2. Damen | Halle West | 19:00-20:30 | 19:00 - 20:30 | | | | | |
| | Halle GS Strückerberg | | | | 19:00 - 20:30 | | | |
| 2. Herren (Hobby) | Halle West | | 19:00 - 20:30 | | | | | |
| Fitness | | | | | | | | |
| Fitness-Studio | SEG Fitness Neustr. | 09:00-22:00 | 09:00 - 22:00 | 09:00 - 22:00 | 09:00 - 22:00 | 09:00 - 21:00 | 12:00 - 18:00 | 10:00 - 15:00 |
| Rehafit | SEG Center Neustr. | 09:00 - 10:00 | | | 09:00-10:00 | | | |
| Rehafit | SEG Center Neustr. | 16:00 - 17:00 | | | | | | |
| B.O.P | SEG Center Neustr. | 19:30 - 20:30 | | | | | | |
| Rückengymnastik Prävention | Halle Neustraße | | 16:30 - 17:30 | | | | | |
| Rückengymnastik Prävention | Halle Neustraße | | 17:30 - 19:00 | | | | | |
| Pilates | SEG Center Neustr. | | | 09:05 - 10:00 | | | | |
| Yoga | SEG Center Neustr. | | | | 18:30 - 20:00 | | | |

| was, wer | wo | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|
| Handball | | | | | | | | |
| gemischte C Jugend Jahrgänge 2003 & 2004 | Halle West | 16:15 - 17:30 | | | 17:30-19:00 | | | |
| Männliche A Jugend Jahrgänge 1999 & 2000 | Halle West RGE-Gymn. Ennepetal | 17:30 - 19:00 | | 18:30 - 20:00 | | | | |
| Weibliche A Jugend Jahrgänge 1999 & 2000 | Halle West | 17:30 - 19:00 | | | 19:00-20:30 | | | |
| gemischte E1 Jugend Jahrgänge 2007 & 2008 | Halle West RGE-Gymn. Ennepetal | | 16:15 - 17:30 | | 17:00-18:30 | | | |
| gemischte E2 Jugend Jahrgänge 2007 & 2008 | Halle West RGE-Gymn. Ennepetal | | 16:15 - 17:30 | | 17:00-18:30 | | | |
| Männliche B1 jugend Jahrgänge 2001 & 2002 | Halle West | | 17:30 - 19:00 | | 17:30-19:00 | | | |
| Männliche B2 Jugend Jahrgänge 2001 & 2002 | Halle West | | 17:30 - 19:00 | | 17:30-19:00 | | | |
| Maxis Jahrgänge 1999 & 2010 | Halle GS Silschede | | | | 16:00-17:00 | | | |
| Minis Jahrgänge 2010 & jünger | Halle GS Silschede | | | | 17:00-18:00 | | | |
| gemischte D1 Jugend Jahrgänge 2004 & 2005 | Halle West | | | 16:15 - 17:30 | | 16:15-17:30 | | |
| gemischte D2 Jugend Jahrgänge 2005 & 2006 | RGE-Gymn. Ennepetal Halle West | | | 17:00 - 18:30 | | 16:15-17:30 | | |
| Mannschaft 2. Herren | Halle West | | 20:30 - 22:00 | | 19:00-20:30 | | | |
| Mannschaft 3. Damen | Halle West | | 17:45 - 19:15 | 18:45 - 20:30 | | | | |
| Mannschaft 3. Herren | Halle West | | | | 19:00 - 20:30 | | | |
| Mannschaft 4. Herren | Halle West | | | | 19:00 - 20:30 | | | |
| Leichtathletik | | | | | | | | |
| Schüler/innen (ab 12 Jahre) Jugend Winter | Halle West (A) | | | 17:45-19:00 | | | | |
| Schüler/innen (ab 8 Jahre bis Erw.) Winter | Halle West (B) | | | | | 17:00-19:00 | | |
| Schüler/innen (8 -11 Jahre) Sommer | Stadion Stefansbachtal | | | | | 17:00-19:00 | | |
| Schüler/innen (ab 12 Jahre), Jugend Sommer | Stadion Stefansbachtal | | | 17:00-19:00 | | 17:00-19:00 | | |
| Poolbillard | | | | | | | | |
| 3. Mannschaft | Halle GS Schnellmark | | 18:00 - 20:00 | | | | | |
| 1. Mannschaft | Halle GS Schnellmark | | | 18:00 - 20:00 | | 19:00-offen | | |
| 2. Mannschaft | Halle GS Schnellmark | | | | 18:00-20:00 | | | |

| was, wer | wo | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|
| Prävention | | | | | | | | |
| Haltung und Bewegung | Halle Körnerstr. | 09:15 - 10:15 | 10:00 - 11:00 | 09:00-10:00 | | | | |
| Wirbelsäule Prävention | Halle Körnerstr. | | 09:15 - 10:15 | | | 09:00-10:00 | | |
| Wirbelsäule Prävention | Halle Körnerstr. | | 10:15 - 11:15 | | | | | |
| Prävention Starker Rücken | Halle Neustr. | | 16:30 - 17:30 | | | | | |
| Prävention Starker Rücken | Halle Neustr. | | 17:30 - 19:00 | | | | | |
| Rehabilitation | | | | | | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | 09:15 - 09:45 | | 09:15-10:00 | | 09:15-10:00 | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 10:30-11:30 | | | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | 10:00 - 11:00 | | 10:00 -11:00 | 10:00 - 11:00 | 10:00-11:00 | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 11:30 -12:30 | | | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | | 11:00 - 12:00 | 11:00 - 12:00 | 11:00-12:00 | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | | 12:00 - 13:00 | | 12:00-13:00 | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | | | | 14:00-15:00 | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 14:00 - 15:00 | 14:00 - 15:00 | 14:00 - 15:00 | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 15:00 - 16:00 | 15:00 - 16:00 | 15:00 - 16:00 | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | | | |
| Rehasport Wasser | Halle GS Schnellmark | | | | 16:00 - 16.45 | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | 16:30 - 17:30 | | | | | | |
| Rehasport Wasser | Halle GS Schnellmark | | | | 16:45-17:30 | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 17:00 - 18:00 | | | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | 17:30 -18:30 | | | | | | |
| Rehasport Wasser | Schule Schnellmark | 17:45 -18:30 | | | | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 18:00 - 19:00 | | 18:00-19.00 | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | 18:30 -19:30 | | | | | | |
| Rehasport | SEG Center Neustr. | | 19:00 - 20:00 | | 19:00-20.00 | | | |
| Sportgruppen | | | | | | | | |
| Wirbelsäulengymnastik | | | | | | | | |
| Ausdauer Kraft Bewegung | Halle GS Schnellmark | 18:30 - 19:30 | | | | | | |
| Ausdauer Kraft Bewegung | Halle GS Schnellmark | 19:30 - 20:30 | | | | | | |
| Gelenkaktiv und Rückenstark | Halle GS Schnellmark | | | | | | | |
| Gelenkaktiv und Rückenstark | Halle GS Schnellmark | | | | 19:00 - 20:00 | | | |
| Wirbelsäule Prävention | Halle Körnerstraße | | 09:15 - 10:15 | | | 09:00 - 10:00 | | |
| Wirbelsäule Prävention | Halle Körnerstraße | | 10:15 - 11:15 | | | | | |
| Prävention Starker Rücken | Halle Neustr. | | 16:30 - 17:30 | | | | | |
| Prävention Starker Rücken | Halle Neustr. | | 17:30 - 19:00 | | | | | |

| was, wer | wo | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|
| Sportgruppen | | | | | | | | |
| Rücken & Bewegung Rehasport (Rü-Be) | SEG Halle Neustr. | | 15:00 - 16:30 | | | | | |
| Gruppe Wiese, Herz-Kreislauf, Muskelmobilisierung, Cardio,.. | Halle GS Schnellmark | 17:30 - 18:30 | | | | | | |
| Männer 40+ | Halle Vogelsang | 20:30 - 22:00 | | | | | | |
| Krebsnachsorge | Halle alte Geer | | | 17:30 - 19:00 | | | | |
| Selbstverteidigung & Shigaisen Karate | Halle Kursraum Neustr. | | 19:30 - 21:00 | | | | | |
| Kindersport | Halle GS Schnellmark | | | | 17:00 - 18:00 | | | |
| Kampfsport | Halle Neustr. | 20:00 - 21:30 | | | 19:00 - 20:30 | 19:00 - 20:30 | | |
| Er & Sie | Halle GS Strückerberg | | | 20:30 - 22:00 | | 19:00 - 22:00 | | |
| Diabetes-Sport | Halle Neustr. | | | | 17:30 - 19:30 | | | |
| Osteoporose | Halle Neustr. | | | 10:00 - 11:00 | 09:30 - 10:30 | | | |
| Turnen | | | | | | | | |
| Eltern Kind Turnen bis 5 Jahre | Halle Körnerstr. | 16:00 - 17:00 | | | | | | |
| Kinderturnen ab 5 Jahre | Halle Körnerstr. | 17:00 - 18:30 | | | | | | |
| Kinderturnen ab 6 Jahre | Halle Neustr. | | | 17:00 - 19:00 | | | | |
| Seniorengymnastik | Halle Alte Geer | 17:45 - 18:45 | | | | | | |
| Gymnastik Frauen 50+ | Halle Körnerstr. | 18:30 - 19:30 | | | | | | |
| Ausdauer Koordination& Kraft-Frauen-Fitness | Halle Körnerstr. | 19:30 - 20:30 | | | | | | |
| Gymnastik für Frauen | Halle GS Pestalozzi | | 19:15 - 20:45 | | | | | |
| Hobby Ballspiele Männer | Halle Alte Geer | | | | 20:00-21:45 | | | |
| Hobby Ballspiele Männer | Halle Körnerstr. | 20:30 - 22:00 | | | | | | |
| Volleyball | | | | | | | | |
| Volleyball Mixed | Halle GS Strückerberg | 20:30 - 22:00 | | 19:00 - 20:30 | | | | |