



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 16:00 - 17:00			09:00-10:00			
B.O.P	SEG Center Neustr.	19:30 - 20:30						
Rückengymnastik Prävention	Halle Neustraße		16:30 - 17:30 17:30 - 19:00					
Pilates	SEG Center Neustr.			09:05 - 10:00				
Handball								
gemischte C Jugend Jahrgänge 2003 & 2004	Halle West	16:15 - 17:30			17:30-19:00			

was, wer	wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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			
Prävention								
Haltung und Bewegung	Halle Körnerstr.	09:15 - 10:15	10:00 - 11:00	09:00-10:00				

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

was, wer	wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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								
Haltung und Bewegung	Halle Körnerstr.	09:15 - 10:15	10:00 - 11:00	09:00 - 10:00				
Eltern Kind Turnen bis 5 Jahre		entfällt						
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	Halle Körnerstr.	18:30 - 19:30						
Fitness für Frauen	Halle GS Pestalozzi		19:15 - 20:45					
Gymnastik für Frauen	Halle Alte Geer				20:00-21:45			
Hobby Ballspiele Männer	Halle Körnerstr.	20:30 - 22:00						
Drums Alive	Halle Körnerstr.	19:30 - 20:30						
Volleyball								
Volleyball Mixed	Halle GS Strückerberg	20:30 - 22:00		19:00 - 20:30				