

# Übungsplan Sommer 2017

Abteilung/Gruppe	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter/Helfer
<b>Badminton</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Oliver Neugärtner</b> Tel.: 02841/24826
Jugend Hobby 9-18 Jahre	Di	18.15 - 20.00	Gymnasium Adolfinum	Neugärtner/Ehret/Steffens
Jugend Ligamannschaft 13-18 Jahre	Di	20.00 - 22.00	Gymnasium Adolfinum	Dennis Brocke/Oliver Neugärtner
Jugend Ligamannschaft 13-18 Jahre	Do	20.00 - 22.00	Gymnasium Adolfinum	Dennis Brocke/Oliver Neugärtner
Erwachsene Hobby	Di/Do	20.00 - 22.00	Gymnasium Adolfinum	Oliver Neugärtner
Erwachsene Ligamannschaft	Di/Do	20.00 - 22.00	Gymnasium Adolfinum	Oliver Neugärtner
<b>Basketball</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Michael Schneider</b> Tel.: 0175/6204931
Herren	Mo	20.00 - 22.00	Geschwister-Scholl-GS	Sergej Dudko
	Fr	18.00 - 22.00	Geschwister-Scholl-GS	Sergej Dudko
<b>Fitness-und Gesundheitssport</b>				
				<b>Abteilungsleiterin:</b> <b>Ingrid Brauckhoff</b> Tel.: 02841/503569
Locker vom Hocker	Fr	09.15 - 10.15	Begegnungsstätte Schloerstift Schwanenring 1	Ellen Dohmen
Funktionsgymnastik für ältere Frauen	Fr	19.30 - 21.30	Gebrüder-Grimm-Schule	Sabine Thalmann
Funktionsgymnastik/Anfänger	Fr	19.30 - 21.30	(Eingang Gabelsberger Str.)	Sigrun Klein
Gymnastik/Ballsport für Frauen	Do	17.15 - 18.45	Hermann-Runge GS	Monika Zimmer
Body-Fit	Mi	18.30 - 20.00	Grafschafter Gymnasium	Ingrid Brauckhoff
Yoga	Mi	19.00 - 21.00	TH Albert-Schweitzer	Karin Märtens
	Di	09.30 - 11.00	Ballettschule Grohs, Haagstr.3	Linda Ullein
Aerobic	Do	20.15 - 21.45	Hermann-Runge-GS	Magarita Knaub
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Manfred Wippler</b> Tel.: 02845/5084
Gymnastik / Ballsport für Männer	Do	18.45 - 20.10	Hermann-Runge-GS	Manfred Wippler
Waldlauf	Mi	ab 17.00	Parkplatz Leucht	Manfred Wippler
	So	ab 09.00	Parkplatz Leucht	Manfred Wippler
<b>Hockey</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Andreas Bögner</b> Tel.: 0160/97320771 <a href="mailto:moers.hockey@web.de">moers.hockey@web.de</a>
Informationen hierzu finden Sie unter: <a href="http://www.moers-hockey.de">www.moers-hockey.de</a> Reiter: "Terminplaner"				
<b>Das jeweilige Aufwärm- und Konditionsprogramm beginnt immer 30 Minuten eher als die angegebenen Zeiten!!!</b>				
<b>Walking</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Annelore Hunsmann (02841/23100)</b> <b>Karin Märtens (02841/537522)</b>
Walking	Di	17.30 - 19.30	Filder Straße	Karin Märtens
	Do	09.00 - 10.30	Filder Straße	Monika Borgstädt
Nordic-Walking	Di	17.30 - 19.30	Filder Straße	Karin Märtens
	Mo, Do	09.00 - 10.30	Filder Straße	Annelore Hunsmann
<b>Leichtathletik</b>				
				<b>Abteilungsleiterin:</b> <b>Esther Stiller</b> Tel.: 02843/2685
"Kids aktiv" Bewegung, Spiel und Spaß				
1-3 Jahre	Mo	16.00 - 17.00	Eschenburg-Schule Asberg	Susanne Bach
1-3 Jahre	Mi	16.00 - 17.00	TH Albert-Schweitzer	Susanne Bach
1-3 Jahre	Do	16.00 - 17.00	TH Albert-Schweitzer	Susanne Bach
3-6 Jahre	Mi	17.00 - 18.30	TH Albert-Schweitzer	Susanne Bach/Ursula Eichhorn
Kinder 4 - 7 Jahre	Fr	16.30 - 18.00	Filder Straße	Monika Zimmer
Schüler/-innen C/D (8 - 11 Jahre)	Di	16.30 - 18.00	Filder Straße	Sabine Kambartel/Rasa Schmidt
	Do	16.30 - 18.00	Filder Straße	
Schüler/-innen A/B (12 - 15 Jahre)	Di	18.00 - 20.00	Filder Straße	Thomas Kolassa/Marcel Brandt
	Do	18.00 -	Filder Straße	
	So	10.30 - 12.30	Filder Straße	
Schüler/-innen ab 12 Jahre (Stabhochsprung-/Wurfttraining)	Fr	18.00 - 20.00	Filder Straße	Kato Kambartel
Jugend/Frauen/Männer	Di	18.00 - 19.45	Filder Straße	Klaus Kiep
	Mi	17.00 - 21.00	Filder Straße	
	Do	18.00 - 19.45	Filder Straße	
	Fr	18.00 - 20.00	Filder Straße	
	So	10.30 - 12.30	Filder Straße	

# Übungsplan Sommer 2017

Abteilung/Gruppe	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter/Helfer
<b>Rehabilitationssport</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Peter Küsters</b> <b>Tel.: 02841/35627</b>
Wirbelsäulengymnastik	Di	17.00 - 17.45	Geschwister-Scholl-Schule	Susanne Bach (02841 / 3682982)
Wirbelsäule im Wasser	Mo	9.30 - 10.30	Aktivbad Solimare	Susanne Bach
	Mo	10.30 - 11.30	Aktivbad Solimare	Susanne Bach
Lungensport in der Turnhalle	Mo	18.30 - 19.45	Gebrüder-Grimm-Schule	Garnet Hellwig
	Mo	19.45 - 21.00	Grafschafter Gymnasium	Garnet Hellwig
	Di	18.30 - 19.30	Grafschafter Gymnasium	Cornelia Krause
	Di	19.45 - 21.00	Grafschafter Gymnasium	Cornelia Krause
Lungensport im Wasser	Mi	17.00 - 18.00	Aktivbad Solimare	Cornelia Krause
	Mi	18.00 - 19.00	Aktivbad Solimare	Cornelia Krause
<b>Schwimmen</b>				
				<b>Abteilungsleiterin:</b> <b>Ingrid Schibgilla</b> <b>Tel.: 02841/30640</b>
Lehrschwimmen ab 5 Jahre	Mo	16.00 - 17.00	Aktivbad Solimare	Ingrid u. Dieter Schibgilla/ Fiona Wirtz-Zumbroich, Monika Borgstedt, Natalie Kloppisch, Eve Sluiter
Breitensportgruppe	Fr	18.00 - 19.00	ENNI Sportpark Rheinkamp	Ingrid u. Dieter Schibgilla/ Stefanie Hülsmann, Natalie Kloppisch, Eve Sluiter
Wettkampf-Mannschaft	Mi	19.00 - 21.00	ENNI Sportpark Rheinkamp	Ingrid u. Dieter Schibgilla
	Fr	19.00 - 21.00	ENNI Sportpark Rheinkamp	
Sportschwimmer	Mo	19.00 - 21.00	ENNi Sportpark Rheinkamp	wechselnd
Wassergymnastik	Di	20.00 - 21.30	Aktivbad Solimare	Ingrid Schibgilla/Helga Hückels
<b>Tischtennis</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Karl-Heinz Cremer</b> <b>Tel.: 02151 / 408246</b>
Senioren	Mi	19.30 - 22.00	Gymnasium Filder Benden I	Holger Hilmer
	Fr	19.00 - 22.00	Gymnasium Filder Benden I	
<b>Triathlon</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Tim Bullermann (0176/70638549)</b> <b>Dominik Reinecke (0163/7323981)</b>
Schwimmen	Mi	20.00 - 21.30	ENNI Sportpark Rheinkamp	Barbara Theisen
Bahntraining	Do	19.30 - 20.30	Filder Straße	Kerstin Ritzmann
Schwimmen	Fr	20.30	Freizeitbad Neukirchen-Vluyn	
<b>Volleyball</b>				
				<b>Abteilungsleiter:</b> <b>Wolfgang Kewitz</b> <b>Tel.: 0163/1837081</b>
Frauen	Mo	18.00 - 20.00	Gymnasium Filder Benden I	Ute Fritsche
	Mo	18.00 - 20.00	Turnhalle BBZ, Repelener Str.101	Wolfgang Kewitz
	Mo	20.00 - 22.00	Gymnasium Filder Benden I	Wolfgang Kewitz
	Mi	20.00 - 22.00	Gymnasium Filder Benden II	
Beachvolleyball	Mo, Mi	18.00	Beachvolleyballanlage MTV	Wolfgang Kewitz
Sportabzeichenabnahme	Di	18.00 - 20.00	Filder Str.	<b>Dieter Schibgilla</b> <b>Tel.: 02841/30640</b>