

NR	Abt.	Sportart	Sporthalle Übungsstätte	Kurs K	Wochentag	Uhrzeit	Ansprechpartner/-in
Bewegung mit Musik							
393	TuB	BOP Body-Workout ab 16 Jahren	Willicher Heide	K	Dienstag	18:00 - 19:00	Neufert, Nicole
NEU	BmM	Bodyart (ab 13.01.2026)	Willicher Heide	K	Dienstag	19:15 - 20:15	Maicher, Melanie
703	BmM	Tanzabenteuer für Kids (6 - 10 J.)	Kolpingschule		Montag	17:00 - 18:00	Unger, Kim Marie
705	BmM	Lebensfreude in Bewegung (ab 12.01.2026) - Tanzen für Senioren mit u. ohne Partner/-in	Kolpingschule		Montag	18:00 - 19:00	Unger, Kim Marie
706	BmM	Jazz-Aerobic	Kolpingschule		Montag	19:00 - 20:00	Sauer, Martina
707	BmM	Pilates	Grundschule Wekeln		Donnerstag	18:30 - 19:30	Sauer, Martina
708	BmM	Pilates	Grundschule Wekeln		Donnerstag	19:30 - 20:30	Sauer, Martina
709	BmM	Hula Hoop Fitness	Grundschule Wekeln		Donnerstag	20:30 - 21:30	Popović, Ulrike
Basketball							
346	BB	Ballschule für Kids 5-7 J.	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Freitag	16:00 - 17:00	Köhler-Lucas, Jessica/Heinemeyer, G.
327	BB	Anfängertraining u10-2 mixed (ab 8 J.)	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Montag u. Freitag	16:00 - 17:00	Adams, Christian / Heinemeyer, G.
321	BB	U10-1 mixed (ab 8 J. - Ligatraining)	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Montag	17:00 - 18:30	Koza-Achenbach, Tim / Köhler, H.
331	BB	U12 mixed	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Freitag	16:00 - 17:30	
322	BB	U14 mixed	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Montag u. Freitag	17:00 - 18:30	Özkut, Erol / Adams, Christian
322	BB	Anfängertraining U12/U14 mixed	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Mittwoch	17:00 - 18:30	Schulz, Michael / Thiele, Nevio
324	BB	U16/U18w	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Freitag	17:30 - 19:00	Stegmanns, Louis
323	BB	U16m	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Mittwoch	17:00 - 18:30	Ruano, Manuel/Montesdeoca, L.
328	BB	U18-1m	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Mo., Mi. u. Freitag	18:30 - 20:00	Noceti, Stefano
329	BB	U18-2m	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Mo., Mi. u. Freitag	18:30 - 20:00	Müller, Till
325	BB	Herren 1	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Mittwoch u. Freitag	18:30 - 20:00	Saborowski, Roman
326	BB	Herren 2	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Mittwoch u. Freitag	20:00 - 21:45	Loock, Tobias
320	BB	Hobbygruppe Basketball, mixed	Große Turnhalle RSE, Ackerstr.		Montag	20:00 - 21:45	Ruano, Manuel
Budo							
	Budo	Karate/Kinder ab 6 Jahre	Grundschule Wekeln		Freitag	18:00 - 19:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate/ Kinder ab 7 Kyu Orangegeurt	Grundschule Wekeln		Freitag	19:00 - 20:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate/ab 14 Jahre + Erwachsene	Grundschule Wekeln		Freitag	20:00 - 21:30	Müller, Dirk
	Budo	Karate/Kinder ab 6 Jahre	Grundschule Wekeln		Montags	18:00 - 19:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate/Kinder ab 7 Kyu Orangegeurt	Grundschule Wekeln		Montag	19:00 - 20:00	Müller, Dirk
109-113	Budo	Karate/ab 14 Jahre + Erwachsene	Grundschule Wekeln		Montag	20:00 - 21:30	Müller, Dirk
109-113	Budo	Karate/Erwachsene	Neuss-Weckhoven		Dienstag	20:00 - 22:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate/Mittelstufe ab 6 Kyu	Ackerstraße 1/3		Mittwoch	19:00 - 20:00	Witzke, Dirk
109-113	Budo	Karate/Oberstufe ab 3 Kyu	Kantstraße		Mittwoch	20:00 - 22:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate/ab 6 J.	Wekeln		Mittwoch	16:00 - 17:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate/Wettkampftraining	Grundschule Wekeln		Samstag	13:00 - 15:00	Müller, Dirk
	Budo	Karate ab 45	Willicher Heide		Donnerstag	20:00 - 21:30	Kopietz, Thorsten
	Budo	Kobudo	Kantstraße		Freitag	18:00 - 20:00	von der Weyden, Dirk
218	Budo	Aikido ab 14 Jahre und Erwachsene	Kantstraße		Dienstag	20:00 - 21:30	Larsen, Jens
219	Budo	Aikido ab 14 Jahre und Erwachsene	Kantstraße		Freitag	20:00 - 21:30	Larsen, Jens
	Budo	Aikido ab 8 Jahre - NEU	Wekeln		Samstag	10:00 - 11:30	Larsen, Jens
Turnen und Breitensport							
389	TuB	Eltern und Kind ab 10 Mon.	J.F.H. Sportzentrum	K	Dienstag	9:00 - 10:00	Junker-Rettke, J. Mittelham, M.
411	TuB	Eltern und Kind, 2-4 J.	Kolpingschule		Mittwoch	16:00 - 17:00	Mittelham, M. Junker-Rettke, J.
412	TuB	Eltern und Kind, 2-4 J.	Kolpingschule		Mittwoch	17:00 - 18:00	Mittelham, M. Junker-Rettke, J.
413	TuB	Eltern und Kind, 2-4 J.	Kolpingschule		Freitag	15:30 - 16:30	Mittelham, Manuela
421	TuB	Mädchenturnen ab 6 J.	Kolpingschule		Freitag	16:30 - 18:00	Mittelham, Manuela
431	TuB	Kl. Hüpfer 4-6 J.	Kolpingschule		Freitag	14:30 - 15:30	Mittelham, Manuela
441	TuB	gemischte Turngruppe ab 4 Jahren	Kolpingschule		Donnerstag	15:00 - 16:00	Stocks-Nelke, Sandra
442	TuB	gemischte Turngruppe ab 6-9 Jahre	Kantstraße		Mittwoch	17:00 - 18:00	Stocks-Nelke, Sandra
443	TuB	gemischte Turngruppe ab 11-15 Jahre	Kantstraße		Mittwoch	18:00 - 19:00	Stocks-Nelke, Sandra
444	TuB	Ballsportgruppe für Jungs 12-18 J.	Kantstraße		Mittwoch	19:00 - 20:00	Stocks-Nelke, Sandra
447	TuB	Sport-Spiele-Mix ab 20 J.	Kolpingschule		Donnerstag	20:00 - 22:00	Mittelham, Nora
449	TuB	Volleyball (Erw.)	Kantstraße (RSE)		Freitag	17:00 - 18:30	Krasowski, Heinrich
Taekwondo							
401	TuB	Taekwondo ab 4 J. bis 6 J.	Grundschule Wekeln		Freitag	15:00 - 16:00	Töller, Dirk
402	TuB	Taekwondo ab 6 J. bis 12 J. Anfänger	Grundschule Wekeln		Mittwoch u. Freitag	16:00 - 17:00	Töller, Dirk
403	TuB	Taekwondo ab 8 J. Fortgeschritten	Grundschule Wekeln		Mittwoch u. Freitag	17:00 - 18:00	Töller, Dirk
405	TuB	Taekwondo Gesundheitsorientiert Erw.	Willicher Heide		Dienstag	20:15 - 22:00	Töller, Dirk
	TuB	Taekwondo Wettkampftraining	Astrid Lindgren Schule		Samstag	14:00 - 16:00	Töller, Dirk
Gymnastik und Gesundheitssport							
351	G-Sport	Feldenkrais (NEU ab 2026)	Geschäftsstelle	K	Donnerstag	10:45 - 12:15	Kühnert, Tanja
354	G-Sport	Yoga	Geschäftsstelle	K	Donnerstag	16:15 - 17:45	Kühnert, Tanja
355	G-Sport	Entspannung	Geschäftsstelle	K	Freitag	15:00 - 16:30	Kühnert, Tanja
356	G-Sport	Entspannung	Geschäftsstelle	K	Freitag	16:45 - 18:15	Kühnert, Tanja
357	G-Sport	Yoga	Geschäftsstelle	K	Freitag	18:30 - 20:00	Kühnert, Tanja
604	G-Sport	Nordic-Walking für Anf.	in "Feld und Wiese" (Treff)	K	Donnerstag	18:15 - 19:15	Kühnert, Tanja
605	G-Sport	Nordic-Walking für Anf.	in "Feld und Wiese" (Treff)	K	Freitag	10:00 - 11:00	Kühnert, Tanja
359	G-Sport	Yoga 26.01.-30.03.2026	Städt. Kindergarten, Kantstr. 3	K	Montag	19:00 - 20:30	Kahlstadt, Stefanie
384	G-Sport	Rücken-Fit für Berufstätige (Neustart 01/2026)	Willicher Heide	K	Donnerstag	18:45 - 19:50	Junker, Britta
394	TuB	Body-Workout	Willicher Heide		Montag	19:00 - 20:00	Christ, Martina
395	TuB	Fitness für Berufstätige Männer+Frauen 50+	Willicher Heide		Montag	20:15 - 21:30	Christ, Martina
414	TuB	Lady Fitness 45+	Kolpingschule		Mittwoch	19:30 - 21:30	Mittelham, Manuela
440	TuB	Women Only	Kolpingschule		Donnerstag	14:00 - 15:00	Stocks-Nelke, Sandra
501	G-Sport	Ganzkörperfitness	Kolpingschule		Mittwoch	18:15 - 19:30	Burbach, Marina
502	TuB	Gymnastik mit Älteren, gemischt	Kolpingschule		Dienstag	16:00 - 17:45	Burbach, Marina
601	G-Sport	Fit und Gesund	J.F.H. - Sportzentrum		Donnerstag	09:00 - 10:30	Kahlstadt, Stefanie
606	TuB	Funktionsgymnastik 65+	Geschäftsstelle		Dienstag	16:30 - 17:30	Christ, Martina

Wir suchen immer neue Übungsleiter und Übungshelfer für interessante Angebote!!!

Bei Interesse bitte per E-Mail melden - wir rufen gerne zurück