

Tag	Uhrzeit	Angebot	Orte	Übungsleiter	Telefon	
MO	09.00 - 10.00	Kurs: Pilates – Basic 1	ATV 2	S. Hagen	0157 37939623	
	10.00 - 11.00	Kurs: Pilates – Basic 2	ATV 2	S. Hagen	0157 37939623	
	17.00 - 18.00	Kurs: Pilates I	ATV 2	K. Gurlt	933 833	
	18.00 - 19.00	Kurs: Pilates II	ATV 2	K. Gurlt	933 833	
	TEST	16.00 – 17.00	Kurs: Selbstverteidigung Eltern + Kinder	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506
		17.00 -18.00	Kurs: ATV Kinder Kickboxen	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506
18.00 - 19.00		Kurs: Kickboxen ab 14 J. + Erwachsene	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506	
19.15 - 20.45		Fitness Querbeet für Frauen	ATV 1	E. Franken	53 03	
19.00 - 19.45		Schwimmen Triathlon Schüler (1 B)	?	J. Apfel bitte ÜL fragen*	82993	
19.30 - 20.30		Schwimmen Triathlon Jugend (1 B)	?	J. Apfel bitte ÜL fragen*	82993	
	20.20 - 21.30	Schwimmen Triathlon Erw. (4 B)	?	H. Stoffel bitte ÜL fragen*	9372763	
Di	09.00-10.15	Kurs: Qi Gong	ATV 2	S. Hagen	0157 37939623	
	10.00 - 11.30	Gymnastik für Senioren (Damen+ Herren)	ATV 1	D. Kietzmann	93 15 60	
	neu	15.30 – 16.30	Eltern Kind Turnen für Kinder ab 2 Jahren	ATV 1	R. Szücs	0163 8080804
		17.00 - 18.00	Triathlon: Training für Schüler	ATV 1	S. F.-Gruhn + H. Stoffel	82 144
	18.00 - 20.00	Jedermann-Fitness-Training + Volleyball	ATV 1	U. Jantke	82404	
	17.45 - 18.45	Kurs: Bodystyling BBP	ATV 2	K. Hagen	02267-2585	
	19.00 - 20.00	Kurs: Zumba® Fitness -Latin-Dance	ATV 2	K. Hagen oder	0160 8083881	
	20.00 - 21.30	Mammut-Baskets (Basketball f. Erw.)	ATV 1	A. Theodorides ÜL fragen*	0170 7500081	
	MI	08.45 - 10.15	Fitness-Gymnastik für Frauen	ATV 2	B. Schäffer	63 55
		09.00 -12.00	Montanus-Kindergarten	ATV 1		
ca. 14.00		Wandern, j. letzten Mittwoch im Monat	Presse	U. Weyer	24 50	
neu		14.00 –15.30	OGS Selbstverteidigung Knockdown	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506
		16.00 - 17.00	Kurs: ATV Raufbolde, Abenteuerstunde	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506
17.00 - 18.00		Kurs: Kinder Kickboxen	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506	
18.00 - 19.30		Kurs: Kickboxen ab 14 J. + Erwachsene	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506	
19.45 – 20.45		Kurs: Bootcamp (Knockdown) erfragen!	ATV 1	N. Schumacher	0163 2189506	
17.30 - 18.30		Wirbelsäulengymnastik	ATV 2	J. Krüger	0160 2019424	
19.00 - 20.00		Walking + Nordic Walking	WUP	P. Jantke	82 404	
20.20 -22.00	Triathlon Schwimmen, Erw. (4 B)	?	H. Stoffel Bitte ÜL fragen*	9372763		
DO	09.00 - 12.00	Montanus-Kindergarten				
	15.00 - 16.15	Schwimmen: Kinder ab 8 + Jug. (4B) 2 Bahnen in Radevormwald, Rücksprache:	?	S. Faenger-Gruhn bitte ÜL fragen*	8 21 44	
	17.45 - 21.00	Yoga VHS	ATV 2	S. Kühr		
	19.30 - 21.00	Aerobic- Fitness Querbeet	ATV 1	B. Müller	7017	
FR	17.00 – 19.00	NEU: Spikeball / Roundnet	ATV 1	J. Weisheid, P. Schultes	02192- 853889	
	19.00 – 21.00	ATV TrailRiders (Mountainbikers) Winter	ATV 1	Patrick Erbach	Sportwart : 5303	
	18.00 - 19.00	Nordic Walking Treff	WUP	P. Jantke	82 404	
SA						
SO	09.00	Wandern: an jedem letzten So. im Monat	W-aue	U. Weyer	24 50	
	09.30 - 11.00	Skigymnastik von 20. Okt. bis Dez.	ATV 1	D. Apfel	8 29 93	
	10.00 - 12.00	Volleyball / Hobby / gemischt Dez.-Okt.	ATV 1	H. Franken	5303	
	11.00 - 13.00	Volleyball / Hobby / gemischt Okt.-Dez.	ATV 1	H. Franken	5303	

Orte: **ATV** = ATV-Halle**JR** = Jugendraum Fürstenbergstraße**SPPL** = Sportplatz an der Schnabelsmühle**W-aue** = Wupperaue**MZH** = Mehrzweckhalle Brunsbachtal**WUP** = Parkplatz Wuppervorsperre**Bad** = Freizeitbad z.Zt. geschlossen **Lade** = Parkplatz Alte LadestraßeWeitere Infos: **Triathlon:** Sven Schäfer Telefon: **0151-53629945** e-mail: s.schaefer72@t-online.de**Handball:** Horst Mettler Telefon: 0171-2860908 e-mail: k.samel@t-online.de

*Da das Hückeswagener Bürgerbad zur Zeit renoviert wird, mussten wir einige unserer Schwimmgruppen auslagern, bzw. finden einige momentan gar nicht statt. Bitte fragen Sie beim Übungsleiter nach, wann und wo ein entsprechendes Angebot besteht.

*Auch die Basketballer treffen sich momentan corona-bedingt nicht in der Halle.

Fragen Sie bitte Herrn Theodorides nach dem alternativen Trainingsort.