

Tag	Uhrzeit	Angebot	Orte	Übungsleiter	Telefon	
<b>MO</b>	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	
	<b>neu</b> 15.00 – 17.15	ATV Trampolinturnen	MZH	wechselt – Alle Infos:	0171 1869365	
	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 <b>bitte ÜL fragen*</b>	82993	
	19.30 - 20.30	Schwimmen Triathlon Jugend (1 B)	?	J. Apfel <b>bitte ÜL fragen*</b>	82993	
	20.20 - 21.30	Schwimmen Triathlon Erw. (4 B)	?	H. Stoffel <b>bitte ÜL fragen*</b>	9372763	
	<b>Di</b>					
	08.45-10.00	Kurs: Qi Gong (nur noch bis 31.1.2023)	ATV 2	S. Hagen	0157 37939623	
09.00-10.00	Kurs: Pilates - Basic 3, Beginn 07.02.2023	ATV 2	S. Hagen	0157 37939623		
10.00-11.00	Kurs: Rückenfit	ATV 2	S. Hagen	0157 37939623		
10.00 - 11.30	Gymnastik für Senioren (Damen+ Herren)	ATV 1	D. Kietzmann	93 15 60		
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	Dr M. Zöpfgen; Conrady:	0173 9004009		
<b>MI</b>						
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		
14.00 –15.30	<b>OGS</b> 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		
<b>neu</b> 18.00 – 20.30	Trampolinturnen	MZH	Info: C. Kiel	0171 1869365		
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 ab 4.10.2023:	Lade	P. Jantke	82 404		
20.20 -22.00	Triathlon Schwimmen, Erw. (4 B)	?	H. Stoffel <b>Bitte ÜL fragen*</b>	9372763		
<b>DO</b>						
09.00 - 12.00	Montanus-Kindergarten					
<b>neu</b> 15.00 – 17.30	ATV Trampolinturnen	MZH	Info C. Kiel	0171 1869365		
15.00 - 16.15	Schwimmen: Kinder ab 8 + Jug. (4B) 2 Bahnen in Radevormwald, Rücksprache:	?	S. Faenger-Gruhn <b>bitte ÜL fragen*</b>	8 21 44		
17.45 - 21.00	Yoga VHS	ATV 2	S. Kühr			
18.00 – 19.30	Fit ab 50	ATV 1	K. Kruska	02192-2095950		
19.30 - 21.00	Aerobic- Fitness Querbeet	ATV 1	B. Müller	7017		
<b>FR</b>						
<b>neu</b> 15.00 – 17.30	ATV Trampolinturnen	ATV 1	Info: C. Kiel	0171 1869365		
17.30 – 19.00	Roundnet	ATV 1	J. Weisheid, P. Schultes	02192- 853889		
19.00 – 21.00	ATV TrailRiders (Mountainbikers) Winter	ATV 1	P. Erbach	Sportwart : 5303		
18.00 - 19.00	Nordic Walking (nach Absprache)		P. Jantke	82 404		
<b>SA</b>						
15.30 – 18.00	ATV Trampolinturnen nach Absprache	ATV 1	Info: C. Kiel	0171 1869365		
<b>SO</b>						
09.00	Wandern: an jedem letzten So. im Monat	W-ae	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-ae** = 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