



INFO für die Übungsleiter: Änderungen bitte an folgende E-Mail Adresse: uphammtv@go4more.de

Wo.-tag	Sportart	Uhrzeit	Alter	Übungsleiter	Telefon	Ort
	Infos für die Kurse der Schwimmanfänger (Montags und Mittwochs) bei Karl-Heinz Junker				401244	
Mo	Sitzgymnastik I für Senioren* (voll belegt)	9:30 – 10:30	60+	Gudi Gerhard	905270	8
	Sitzgymnastik II für Senioren*	10:45 – 11:45	70+	Gudi Gerhard	905270	8
	Seepferdchen*	16:30 – 18:30	4-6	Karl-Heinz Junker	401244	5
	Frauengymnastik	18:30 – 20:00	18+	Andrea Rogge	3053919	1
	Fit-Mix für Frauen	20:00 – 22:00	15+	Gudi Gerhard	905270	1
Di	Kleinkindturnen	15:00 – 16:30	3-6	Rosa Karadag	01736176693	1
	Trampolin Kids	16:30 – 18:00	ab 6	Alina Horstmann	015906245770	1
	Badminton	18:00 – 20:00	18+	Kai Oberfeuer	490964	1
	Walking/ Nordic Walking	18:00 – 19:00	ab 20	Wolfgang Damerau	400075	6
	Fit-Mix für Männer	20:00 - 22:00	ab 20	Gudi Gerhard	905270	1
Mi	Aerobic/ BOP	17:30 – 18:30	16+	Andrea Rogge	3053919	1
	Tischtennis	18:30 – 20:00	12+	Karl-Heinz Pothoff	015752014453	1
	Männersport 1	20:00 – 22:00	18+	Helge Drees-Ollmann	02383922922	1
	Schwimmanfänger/ Seepferdchen*	16:30 – 17:00	2-4	Karl-Heinz Junker	401244	2
		17:00 – 17:30	2-4	Karl-Heinz Junker	401244	2
		17:30 – 18:00	4-6	Karl-Heinz Junker	401244	2
		18:00 – 18:30	4-6	Karl-Heinz Junker	401244	2
	Wassergymnastik*	18:30 – 19:30	18+	Manuela Tscherning	01737807332	2
Wassergymnastik*	19:30 – 20:30	18+	Manuela Tscherning	01737807332	2	
Do	Selbstverteidigung	16:00 - 17:00	7-14	Jan Eric Bergmeier	015158437877	1
	Selbstverteidigung	17:00 - 18:30	14-99	Jan Eric Bergmeier	015158437877	1
	Sport mal anders	ab 19:00	60+	Wilfried Lehbrink	992094	
	Pilates	18:30 - 20:00	18+	Manuela Tscherning	01737807332	1
	Ballsport	20:00 – 22:00	18+	Otmar Stadie	02508999347	3/ 7
Fr	Walking	8:30 – 9:45	ab 20	Gundula Bremehr	023859369779	6
	Seniorenturnen	15:30 - 17:00	60+	Karl-Heinz Junker	401244	1
	Tanzen für Kids	17:00 – 18:00	6-10	Jasmin Junker	015752884459	1
	Trampolin - Jugend	18:00 – 22:00	12-25	Lena Luther	01627497728	1
So	Wandergruppe (jeden 3. So im Monat)	10:00 – 18:00	6-99	Ulrich Pfitzner	401783	

weitere Infos

www.turnverein-wiescherhöfen.de/

- 1 Turnhalle der Selmigerheideschule
- 2 Schwimm-/ Gymnastikhalle der Freien Waldorfschule
- 3 Sportplatz Drechen
- 4 Turnhalle der Kopernikusschule
- 5 Lehrschwimmbekken der Wilhelm-Busch-Schule
- 6 Parkplatz Selbachpark
- 7 Turnhalle der Schillerschule
- 8 Gemeindehaus Friedenskirche, Weetfelder Str. 104

Geschäftsstelle:
Helge Drees-Ollmann
Weetfelder Str. 170, 59077 Hamm
02383/922922
Kassenwart:
Jörg Grolla
Sportliche Leitung:
Manuela Tscherning



* = Teilnahme nur nach telefonischer Absprache mit dem/r Übungsleiter/-in