

Ihre Ansprechpartner der Vereine

TuS Weddinghofen

www.tus-weddinghofen.de

Berentz, Heike	02307-84149
Freitag, Inge	02307-85638
Hoffmann, Claudia	02307-68295
Matthies, Inga	02307-963640
Ott, Manfred	02307-69247
Persohn, Ursula	02307-67652
Schmidt, Jolanta	02307-61301
Vestweber, Susanne	02307-9168405
Werner, Silke	02307-554784
Wiemhoff, Ellen	02307-67874
Wiemhoff, Sandra	02307-67874
Wiemhoff, Jan	02307-67874

TuRa Bergkamen

www.tura-bergkamen.de

Bluhm, Monika	02307-88879
Czeranka, Reiner	02307-86320
Friese, Wolfgang	02307-80557
Vogt, Imke	02307-86470
Wanjek, Gisbert	02307-87113

SuS Oberaden

www.susoberaden-la.de

Niemietz, Heinrich	02306-550215
Popp, Eugen	02307-12341
Schlüter, Dagmar	02306-980160

TLV Rünthe

www.tlv-ruenthe.de

Cramer, Wilma	02389-59666
Budde, Thomas	02389-926794
Burczinski, Gudrun	02307-553689
Filipponi, Marlene	02389-6483
Füllner, Svenja	0231-7590085
Höper, Katja	02389-922457
Kelch, Hardy	02389-987170
Kelch, Maria	0157 86152733
Lowak, Tino	0178 1403551
Kops, Martina	02389-9610763
Niggemann, Theo	02389-52476
Olschewski, Marianne	02389-79136
Pilo, W./G.	02389-79088



2018

Veranstaltungskalender

TLV Rünthe
TuS Weddinghofen
TuRa Bergkamen
SuS Oberaden

...natürlich
BERGKAMEN



Gemeinschaftsstadtwerke
Kamen · Bönen · Bergkamen
GSW

FLVW FitnessPark Angebote

MONTAG

TLV Rünthe	09.30 - 10.30	Sport für Diabetiker	TH Overberger Str.	Katja Höper
TuS Weddinghofen	16.00 - 18.00	Line Dance	TÜV Akademie	Brigitte Köster
TuRa Bergkamen	16.00 - 18.15	Bewegungserfahrung für Kleinkinder (2 Gruppen bis 6 Jahre)	TH Lessingstraße	Ulla Frieze
TuRa Bergkamen	16.00 - 17.15	LA/Turnen** (Mädchen 6-10 Jahre)	TH Gesamtschule 5-7	Reiner Czeranka
TuRa Bergkamen	16.30 - 18.00	Leichtathletik/Krafttraining	Friedrichsberghalle	Wolfgang Frieze
TuRa Bergkamen	17.15 - 18.30	Turnen	TH Gesamtschule 5-7	Alexandra Pütz
TuRa Bergkamen	18.30 - 20.00	Gymnastik/Ballsport Mädchen ab 10	TH Gesamtschule 5-7	Imke Vogt
TuRa Bergkamen	18.00 - 20.00	Sportabzeichen TREFF*	Nordbergstadion	Gisbert Wanjek
TuRa Bergkamen	17.00 - 18.30	LA Kinder (9-12 Jahre)	Friedrichsberghalle	Gregor Korte
TuS Weddinghofen	17.00 - 18.00	Gymnastik Männer (Senioren)	TH Pfalzschule	Manfred Ott
SuS Oberaden	18.00	Walking/NW-TREFF	Römerbergstadion /Sportheim	Eugen Popp
(Winterhalbjahr)	17.00	ganzjährig für Jedermann		
TuS Weddinghofen	18.00 - 20.00	Gymnastik Männer	TH Pfalzschule	Manfred Ott
TuS Weddinghofen	20.00 - 22.00	Gymnastik u. Spiel (Frauen)	TH Pfalzschule	Claudia Hoffmann
TLV Rünthe	20.00 - 20.45	Zumba	TH Regenbogenschule/Rü.	Melina Lowak

DIENSTAG

TLV Rünthe	08.00	Walking/NW-TREFF	Haus Rünthe	Marlene Filipponi
TLV Rünthe	09.30	Genusswalker	TH Overberger Str.	Marlene Filipponi
TuRa Bergkamen	17.30 - 18.30	Leichtathletik (Ki./Jgd)**	TH Pestalozzihaus	Wolfgang Frieze
TuS Weddinghofen	17.30 - 19.00	Walking-TREFF	TH Pfalzschule	Susanne Vestweber
SuS Oberaden	17.30	Sportabzeichen-TREFF*	Römerbergstadion	Dagmar Schlüter
TLV Rünthe K	18.30 - 19.15	Wirbelsäulengymn.	TH Overberger Str.	Wilma Cramer
TLV Rünthe	18.30	Lauf-TREFF (Fortgeschrittene)	Römerbergstadion	Thomas Budde
TuS Weddinghofen	19.30 - 21.00	Aerobic/Gymn. (Frauen)	TH Pfalzschule	Inge Freitag
TLV Rünthe	19.30	Walking /NW-TREFF	TH Overberger Str.	Waltraud Pilo
TLV Rünthe	19.30 - 21.00	Leichtathletik	TH Overberger Str.	Hardy Kelch
TuRa Bergkamen	20.00 - 22.00	Leichtathletik/Ballsport	TH Lessingstr.	Norbert Czeranka
TuRa Bergkamen	20.00 - 22.00	Gymnastik Frauen	TH Gesamtschule 5-7	Gundi Lauf

MITTWOCH

TLV Rünthe	10.00 - 11.00	Sport im besten Alter	TH Overberger Str.	Katja Höper
TuRa Bergkamen	16.00 - 18.30	Rope Skipping, Kinder/Jgdl. 2 Gruppen	TH Gesamtschule 5-7	Jörn Schmiemann
TLV Rünthe	16.00 - 17.00	Mutter/Vater/Kind	TH Kettlerschule	M. Kops/T. Lowak
TuS Weddinghofen	16.00 - 17.00	Mutter/Vater/Kind	TH Pfalzschule	Ursula Persohn
TuS Weddinghofen	16.30 - 17.30	Bauch, Beine, Po	TH Gymnasium	Silke Werner
TLV Rünthe	17.00 - 18.00	Kinderturnen	TH Kettlerschule	M. Kops/T. Lowak
TuS Weddinghofen	17.00 - 18.00	Mutter/Vater/Kind	TH Pfalzschule	Ursula Persohn
TuS Weddinghofen	18.00 - 19.30	Gymnastik (Frauen ab 50)	TH Pfalzschule	Silke Werner
TLV Rünthe	19.30 - 22.00	Aerobic Workout	Schacht 3	Gudrun Burczinski
TLV Rünthe	19.00 - 21.00	Präventives Fitnesstraining	TH Overberger Str.	Theo Niggemann
TuRa Bergkamen	20.00 - 22.00	Volleyball (Mixed)	TH Gesamtschule 5-7	Ulrike Czeranka
TuS Weddinghofen	20.00 - 21.00	Zumba	TÜV Akademie	J. Schlüsener

DONNERSTAG

TLV Rünthe	09.30	Genusswalker	TH Overberger Str.	Marlene Filipponi
TLV Rünthe	16.00 - 17.00	Tanzmäuse (4-6 Jahre)	TH Overberger Str.	Maria Kelch
TuS Weddinghofen	16.00 - 17.00	Sport (Mädchen ab 6 J.)	TH Pfalzschule	Ellen Wiemhoff
TuS Weddinghofen	nach Rücksprache	Leichtathletik (Sportabzeichen für Jedermann)	Stadion Häupenweg	Susanne Vestweber
TuRa Bergkamen	17.00 - 18.30	Gymnastik Frauen	TH Gesamtschule 5-7	Dorothea Emisch
TuRa Bergkamen	17.00 - 18.30	LA Kinder (9-12 Jahre)	Friedrichsberghalle	Gregor Korte
TuS Weddinghofen	17.30 - 19.00	Seniorengymnastik	TH Pfalzschule	Jolanta Schmidt
SuS Oberaden	18.00	Walking/NW-TREFF*	Römerbergstadion /Sportheim	Eugen Popp
(Winterhalbjahr)	17.00	(ganzjährig für Jedermann)		
TLV Rünthe	17.30	Walking/NW-TREFF	Marina Rünthe	Marianne Oschewski Theo Niggemann
TLV Rünthe	18.30	Lauf-TREFF	TH Regenbogenschule /Rü.	Thomas Budde
TLV Rünthe	18.45	Lauf-TREFF	Marina Rünthe	Thomas Budde
TuRa Bergkamen	18.30 - 22.00	Gesundheitssport/ Rückenschule (3 Gruppen)	TH Gesamtschule 5-7	Sieglinde Czeranka
TuS Weddinghofen K	19.00 - 20.00	Step Aerobic (Kurs 1)	TH Pfalzschule	Heike Berentz
TuS Weddinghofen K	20.00 - 21.00	Kangoo Jump	TH Pfalzschule	Sandra Wiemhoff

FREITAG

TLV Rünthe	08.00	Walking/NW-TREFF	Haus Rünthe	Marlene Filipponi
TuS Weddinghofen	15.00 - 16.00	Kinderturnen (Vorschulalter 3-6 J.)	TH Pfalzschule	Inga Matthies
TuS Weddinghofen	16.00 - 17.00	Turnen für Jungen (6-9 Jahre)	TH Pfalzschule	Jan Wiemhoff
TLV Rünthe	16.30 - 18.00	Spiel/Sport/Spaß (ab 6 Jahre)	TH Overberger Str.	Katja Höper
TuRa Bergkamen	17.00 - 18.30	LA** (Kinder/Jugendliche)	TH Gesamtschule 5-7	Reiner Czeranka
TuS Weddinghofen	17.30 - 19.00	Walking-TREFF	TH Pfalzschule	Susanne Vestweber
TuS Weddinghofen K	18.00 - 19.00	Kangoo-Jump	TH Pfalzschule	Sandra Wiemhoff
TuRa Bergkamen	18.00 - 20.00	Sportabzeichen-TREFF	Nordbergstadion	Gisbert Wanjek
TLV Rünthe	18.30 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	TH Overberger Str.	Svenja Füllner
TuRa Bergkamen	20.00 - 22.00	Leichtathletik/Gymnastik	Friedrichsberghalle	Wolfgang Frieze
TuRa Bergkamen	20.00 - 22.00	Gymnastik/Ballsport	TH Pestalozzihaus	Ulrike Czeranka

SAMSTAG

TuRa Bergkamen	10.00 - 12.00	Mutter/Vater Kind Kleinkinder 2 Gruppen	TH Gesamtschule 5-7	Imke Vogt
-----------------------	---------------	--	---------------------	-----------

SONNTAG

TLV Rünthe	09.30	Walking/NW-TREFF	TH Overberger Str.	Michael Neuhaus
TLV Rünthe	09.30	Genusswalker	TH Overberger Str.	Waltraud Pilo
TLV Rünthe	09.30	Powerwalker	TH Overberger Str.	Giacomo Pilo
SuS Oberaden	10.00	Lauf-TREFF	Römerbergstadion /Sportheim	Heinrich Niemietz
SuS Oberaden	10.00	Walking/NW-TREFF	Römerbergstadion /Sportheim	Eugen Popp
TuRa Bergkamen	10.00	Jogging/Walking	Friedrichsberghalle	Wolfgang Frieze
TLV Rünthe	10.00	Lauf-TREFF	TH Overberger Str.	Thomas Budde

*Freiluftsaison April-Oktober

**Während der Freiluftsaison (Mai-Sept.) findet das Training im Nordbergstadion (Mo und Fr. ab 17.00) statt.

Angebotsformen:

„Treffangebote“, die für jedermann auch für Nichtmitglieder, zugänglich sind. Kennzeichnung: **grüne Schrift**

„Mitgliederangebote“, die für Mitglieder des jeweiligen Vereines, zugänglich sind. Probetraining möglich.

„Kursangebote“, mit gesonderter Anmeldung und Kursgebühr. Kennzeichnung: **K**