

	Tag	Zeit	Ort
KINDERABTEILUNG			Carmen Donath ☎ 0271 8 1907
Friesenzwerge, 1 Jahr bis Kita-Alter			
1. Gruppe	Montag	09:30-10:30	Friesenhalle
2. Gruppe	Montag	10:30-11:30	Friesenhalle
Friesenzwerge, Kita-Alter bis 5 Jahre			
1. Gruppe	Dienstag	15:00-16:00	Friesenhalle
2. Gruppe	Dienstag	16:00-17:00	Friesenhalle
5-7 Jahre, Mädchen und Jungen			
Kids in action	Montag	15:30-16.30	Friesenhalle
7-10 Jahre, Mädchen und Jungen			
Friesenfüchse	Mittwoch	16:00-17:30	Friesenhalle
FRAUENTURNEN			Sabine Kühn ☎ 0271 31 25 32
▪ Frauengymnastik	Montag	19:45-21:00	Friesenhalle
Bodyfit	Donnerstag	09:00-10:00	Friesenhalle
Fitness-Gymnastik	Donnerstag	19:30-21:00	Friesenhalle
MÄNNERTURNEN		Montag: Lothar Benedick ☎ 0160/828 2254	Freitag: Jürgen Röth ☎ 0271 8 5505
1. Gruppe	Montag	20:00-22:00	Realschule Schießberg
▪ 2. Gruppe	Freitag	20:00-22:00	Friesenhalle
DANCE CLUB (Informationen telefonisch erfragen)			Jutta Mühlwinkel ☎ 0271 85544
Tanzmäuse, 4 bis ca. 9 Jahre	Freitag	15:00-16:00	Friesenhalle
Dream Dancer	Freitag	16:00-17:30	Friesenhalle
FRIESEN-POWER			Sabrina Koch ☎ 0177 8763666
Alle	Montag	18:30-19:30	Friesenhalle
GERÄTETURNEN			Maik Ande ☎ 0271 7 3088
Männer und männl. Jugend	Dienstag	17:00-19:00	Friesenhalle
	Donnerstag	17:00-20:00	Friesenhalle
			Alexandra Schalomon ☎ 02733 814 74 77
Mädchen ab 6 Jahre	Donnerstag	16:00-17:30	Friesenhalle
KICKEN, KRAFTTRAINING UND MEHR			Thore Plischke ☎ 02762 6007902
Alle	Mittwoch	19:30-20:30	Friesenhalle
LAUFTREFF/WALKING			Berthold Quast ☎ 0271 8 2241
Alle	Dienstag	10:00	Hofbachstadion (oberhalb)
Alle	Donnerstag	10:00	Hofbachstadion (oberhalb)
Alle	Sonntag	10:00	Hofbachstadion (oberhalb)

	Tag	Zeit	Ort
--	-----	------	-----

LEICHTATHLETIK

Janine Siemon ☎ 0176 45861731

Schüler/-innen, 6-10 Jahre

Sommer	Montag	16:45-18:15	Hofbachstadion*
Winter	Montag	16:45-18:15	Friesenhalle

* nur bei gutem Wetter, sonst in der Friesenhalle – im Zweifel siehe Telefon

NIE ZU ALT FÜR BEWEGUNG (auch für Einsteiger)

Charlotte Dickfoss ☎ 0271 499 1796

■ „Fit im Alter“	Mittwoch	10:15-11:15	Friesenhalle
■ Tischtennis für Senioren	Mittwoch	11:15-12:30	Friesenhalle
■ „Rostfrei“	Donnerstag	10:15-11:15	Friesenhalle

BOULE

Charlotte Dickfoss ☎ 0271 499 1796

Sommer (April-Oktober)	Samstag	16:00-18:00	Anlage hinter d. Friesenhalle
Winter (November-März)	Samstag	14:00-16:00	Friesenhalle

PARCOUR

Marvin Krügel ☎ 0176 2325 3727

Informationen telefonisch erfragen	Mittwoch	18:00-19:30	
------------------------------------	----------	-------------	--

■ auch besonders für Senioren geeignet

	Tag	Zeit	Ort
--	-----	------	-----

RHÖNRAD

Fabienne Müller ☎ 0170 1440714 Verena Kuhnke ☎ 0176 22 3692 33

Anfänger	Mittwoch	16:00-18:00	Geschwister-Scholl-Schule
Fortgeschrittene	Mittwoch	18:00-20:00	Geschwister-Scholl-Schule
Fortgeschrittene	Freitag	18:00-20:00	Geschwister-Scholl-Schule

SPIELETREFF

Annemarie Groos ☎ 0271 8 34 41

■ Informationen telefonisch erfragen	2. Mittwoch im Monat		Friesengaststätte
--------------------------------------	----------------------	--	-------------------

SPORTKEGELN

Ralph Irlé ☎ 0271 3174044

Jugendliche	Montag	17:00-19:30	Siegerlandhalle
	Samstag	12:30-16:00	Siegerlandhalle
Erwachsene	Mittwoch	17:00-19:30	Siegerlandhalle
	Mittwoch	17:00-20:00	Friesenhalle
	Samstag	14:00-16:00	Siegerlandhalle

SPORTABZEICHEN*

Erhard Zissel ☎ 0176 54374425 Klaus-Peter Stein ☎ 0162 4120275

Alle	Montag	ab 18:30	Hofbachstation
------	--------	----------	----------------

*Übungs- und Abnahmetermine nach Absprache

	Tag	Zeit	Ort
TISCHTENNIS			Falko Pittke ☎ 0271 240 3239
Schüler und Jugendliche			
Anfänger	Dienstag	17:00-19:00	Realschule Schießberg
Alle	Donnerstag	18:00-20:00	Realschule Schießberg
Erwachsene			
Alle	Dienstag	19:00-22:00	Realschule Schießberg
Alle	Donnerstag	19:00-22:00	Realschule Schießberg
VOLLEYBALL			Uli Benfer ☎ 0271 870 64 13
Mixed	Freitag	18:30-21:00	Turnhalle Rüsterweg
WALKING			NN.
1. Gruppe	Montag	08:15	Langenbachtal
2. Gruppe	Mittwoch	08:15	Langenbachtal
INDOOR CYCLING (Just for fun)		Wolfgang Otto ☎ 0271 8908993	Klaus-Peter Mühlwinkel ☎ 0271 85544
Senioren und Ungeübte	Freitag	19:00-20:00	Friesenhalle
REHA-SPORT ORTHOPÄDIE			Simone Nitschke ☎ 0176 63154727
Nur mit ärztlicher Verordnung!	Freitag	10:45 – 11:30	Friesenhalle
Nur mit ärztlicher Verordnung!	Freitag	17:45 – 18:30	Friesenhalle
WORKOUT			Tanja Köhler ☎ 0271 4991 5224
Alle	Mittwoch	18:45 – 19:30	Friesenhalle
IAIDO			Michael Knaup ☎ 0176 55339353
Alle	Donnerstag	20:00-22:00	Friesenhalle



	Tag	Zeit	Ort
KURSE (auch für Nicht-Mitglieder)			
KLETTERN/BOULDERN	Karin Herbig ☎ 0271/31792 79		Susanne Mockenhaupt-Leimbach ☎ 0271 874 55
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Montag	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Friesenhalle
<hr/>			
INDOOR CYCLING (POWER)	Stephan Streit ☎ 0151 40382709		
Alle, Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Mittwoch	19:00-20:00	Friesenhalle
	Mittwoch	20:00-21:00	Friesenhalle
<hr/>			
PILATES	Tanja Köhler ☎ 0271 4991 5224		
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Mittwoch	17:45 – 18:45	Friesenhalle
<hr/>			
WIRBELSÄULENSTÄRKENDE GYMNASTIK	Susanne Kern-Terheyden ☎ 0271 800743		
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Freitag	17:30-18:30	Friesenhalle
<hr/>			
YOGA	Reinhilde Hoffmann ☎ 0151 44243401		
Beginn telefonisch erfragen	Dienstag	09:30-10:45 19:00-20:00	Friesenhalle
<hr/>			
ZUMBA	Anne Lohrum ☎ 0271 8909356		
Beginn telefonisch erfragen	Freitag	18:45-19:45	Friesenhalle

