



Liebe Mitglieder und Freunde des Turnvereins Rüggeberg

Mit diesem Flyer möchten wir auf die Vielfalt unseres Sportangebotes hinweisen. Schauen Sie bei den Übungsstunden doch einfach einmal herein und machen Sie mit.

Mit sportlichem Gruß

Karin Nieselt
(1. Vorsitzende)

**Internet: www.tv-rueggeberg.de
Email: info@tv-rueggeberg.de**

Sportangebote für Erwachsene

Frauen-Gymnastik



Montag 14:30 – 15:30 Uhr
TH Schule Rüggeberg
ÜL: Rosemarie Lotz
Tel.: 02333/75370

Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr
TH Schule Rüggeberg
ÜL: Rosemarie Lotz
Tel.: 02333/75370

Volleyball

Mixed 1

Montag 20:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr
TH Schule Friedenshöhe 2
ÜL: Thomas Gouttrin
Tel.: 0172/7185914



Mixed 2

Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr
TH Schule Friedenshöhe 1
ÜL: Hans-Joachim Au
Tel.: 02333/71879

U23

Freitag 20:00 – 22:00 Uhr
TH Schule Friedenshöhe 1
ÜL: Sean Luca Gouttrin
Tel.: 0152/28993129

Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik



Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr
TH Schule Rüggeberg
ÜL: Rita Eicker
Tel: 02333/75718

- vereinsoffener Kurs -

Prellball

Dienstag 20:00 – 22:00 Uhr
TH Schule Friedenshöhe 1
ÜL: Dirk Habicht
Tel.: 0159/08615501



Wandern



Termine: werden durch Aushang,
Internet und Presse bekannt gegeben
Wanderwart: Joachim Merten
Tel.: 02333/62145

Yoga

Donnerstag 14:45 – 16:00 Uhr
TH Schule Rüggeberg
ÜL: Claudia Weinreich
Tel.: 0179/7776752
- vereinsoffener Kurs -



Tischtennis



Montag 18:30 – 20:00 Uhr
Donnerstag 18:30 – 22:00 Uhr
Freitag 18:30 – 20:30 Uhr
TH Schule Rüggeberg
ÜL: Joachim Strübe
Tel.: 02333/75775

Fitness für Männer

Freitag 20:30 – 22:00 Uhr
TH Schule Rüggeberg
ÜL: Dieter Kowanietz
Tel.: 02333/7978694



Dart



Freitag 20:00 – 24:00 Uhr
Schützenverein Wilhelmshöhe
ÜL: Martin Schaub
Tel.: 0157/79450178

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Tischtennis

Montag 17:00 – 18:30 Uhr
Freitag 17:15 – 18:30 Uhr
TH Grundschule Rüggeberg
ÜL: Joachim Strübe
Tel: 02333/75775



Kinderturnen



Kinder 3 - 6 Jahre

Dienstag 16:30 – 17:30 Uhr
TH Grundschule Rüggeberg
ÜL: Tanja Eppmann
Tel.: 0162/1778740
ÜL: Benjamin Schleemilch
Tel.: 0179/1056068

Kinder im Grundschulalter

Freitag 15:30 – 17:00 Uhr
TH Grundschule Rüggeberg
ÜL: Hannah Grandjean
Tel: 02333/87717

Mutter/Vater/Kind

Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr
TH Grundschule Rüggeberg
ÜL: Sandra Heuberg
Tel.: 02333/8697545
- vereinsoffener Kurs -



Tischtennis/Fußball/Volleyball/Prellball

Kinder/Jugendliche

Samstag 11:00 – 16:00 Uh

Erwachsene

Samstag 12:00 – 13:00 Uhr



TH Grundschule Rüggeberg
ÜL: Joachim Strübe
Tel: 02333/7577

Wenn Sie Fragen zu den Übungsstunden haben, sprechen Sie bitte unsere Übungsleiter an.

Weitere Ansprechpartner unseres Vereins

1. Vorsitzende
Karin Nieselt, Tel.: 02333/89685

1. Geschäftsführer
Dieter Kowanietz, Tel.: 02333/7978694

2. Vorsitzender
Richard Hanke, Tel.: 02333/88879

Ansprechpartner für Beitragssätze, An- und Abmeldungen (bitte schriftlich) unserer Vereinsmitglieder

Jan Uebing
Uebinghausen 13
58256 Ennepetal
Tel.: 02333/89290

Stand 07.03.2020