



**Liebe Mitglieder und Freunde des  
Turnvereins Rüggeberg**

Mit diesem Faltblatt möchten wir auf  
die Vielfalt unseres Sportangebotes hinweisen.

Schauen Sie bei den Übungsstunden  
doch einfach einmal herein und  
machen Sie mit.

Mit sportlichem Gruß  
gez. Günter Jellinghaus

**Tel. 02333-81022**

(1. Vorsitzender)

**[www.tv-rüggeberg.de](http://www.tv-rüggeberg.de)**

**[info@tv-rüggeberg.de](mailto:info@tv-rüggeberg.de)**

# Übungsstunden für Erwachsene

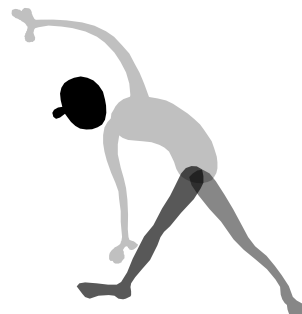
## Frauen-Gymnastik

**Montag** 14.30-15.30 Uhr

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Rosemarie Lotz

**Tel.: 02333-75370**



## Volleyball Mixed

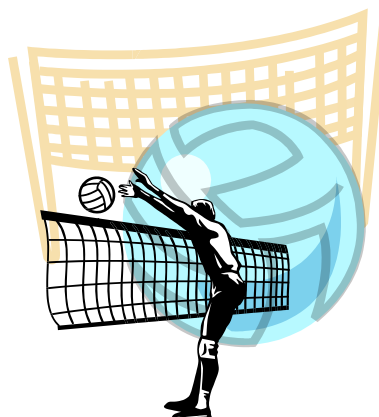
**Montag** 20.00-22.00 Uhr

**Mittwoch** 20.00-22.00 Uhr

TH Schule Friedenshöhe 2

ÜL: Andreas Linkenbach

**Tel.: 02333-75250**



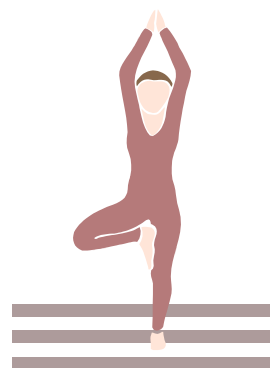
## Beckenboden - und Wirbelsäulengymnastik

**Dienstag** 19.00-20.00 Uhr

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Rita Eicker

**Tel: 02333-75718**



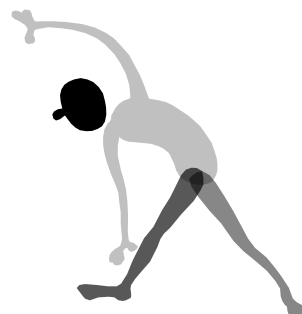
## Frauen-Gymnastik

**Dienstag** 20.00-21.30 Uhr

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Rosemarie Lotz

**Tel.: 02333-75370**



### **Volleyball Mixed**

**Mittwoch** 20.00-22.00 Uhr

TH Schule Friedenshöhe

ÜL: Hans-Joachim Au

**Tel.: 02333-71879**



### **Prellball**

TH Schule Friedenshöhe

ÜL: Dirk Habicht

**Tel.: 01601037762**

**Dienstag** 20.00-22.00 Uhr



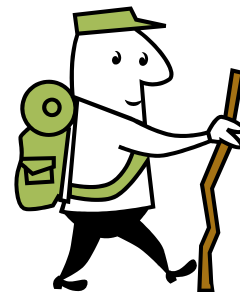
### **Wandergruppe**

Termine werden durch Aushang; Internet  
und Presse bekannt gegeben

Wanderwart

Joachim Merten

**Tel.: 02333-62145**



### **Tischtennis für Erwachsene**

**Montag** 18.30-20.00 Uhr

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Joachim Strübe

**Tel.: 02333-75775**



### Tischtennis für Erwachsene und Jugendliche

**Donnerstag** 18.30-22.00 Uhr

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Joachim Strübe

**Tel.: 02333-75775**

### Tischtennis

**Freitag** 20.00-22.00 Uhr

TH Schule Friedenshöhe

ÜL: Joachim Strübe

**Tel.: 02333-75775**



### Tischtennis

**Freitag** 18.30-20.30 Uhr

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Joachim Strübe

**Tel.: 02333-75775**

### Fitness für Männer

TH Schule Rüggeberg

ÜL: Günter Jellinghaus

**Tel.: 02333-81022**

**Freitag** 20.30-22.00 Uhr



### Weekend Fitness

TH Schule Friedenshöhe

ÜL: Dieter Kowanietz

**Tel.: 01775613011**

**Freitag** 20.00-22.00 Uhr



## Kinder und Jugendliche Tischtennis

Montag 17.00-18.30 Uhr

Freitag 17.15-19:00

TH Grundschule Rüggeberg

ÜL.: Joachim Strübe Tel: 02333-75775



## Kinder 3-4 Jahre:

Dienstag 15.15-16.15 Uhr

## Kinder 5-6 Jahre:

Dienstag 16.30-17.30 Uhr

TH Grundschule Rüggeberg

ÜL.: Tanja Eppmann

Tel.: 01621778740

Lena Klemm

Tel.: 015774299606



Mutter/Vater/Kind

Donnerstag 16.00-17.00 Uhr

TH Grundschule Rüggeberg

ÜL.: Sandra Heuberg Tel.: 02333-8697545



Kindersport im Grundschulalter

Freitag 15.30-17.00 Uhr

TH Grundschule Rüggeberg

ÜL.: Alexander Strübe Tel: 015788603700



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 uns an. Ansprechpartner für  
Beitragssätze An- und Abmeldungen  
unserer Vereinsmitglieder (bitte schriftlich)  
ist Jan Uebing, Uebinghausen 13  
58256 Ennepetal.

### **Weitere Ansprechpartner unseres Vereins**

#### 1. Geschäftsführer

Hans-Peter Eicker Tel.: Ept. 75718

#### 2. Geschäftsführer

Dieter Kowanietz Tel.: Ept.7978694

#### Kassierer

Jan Uebing Tel.: Ept. 89290

#### 2. Vorsitzender

Karin Nieselt Tel.: Ept. 89685

#### Schriftführer

Christoph Nieselt Tel.: Ept. 7978309

**Für Internet-Browser ohne**

**Umlautunterstützung (Internet Explorer)**

**[www.xn--tv-rggeberg-whb.de](http://www.xn--tv-rggeberg-whb.de)**