

SPORTARTEN					
Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
Aerobic & Fitness	Aerobic & Bodyshape (sanft)	Montag	19.00-20:00	11	Gisela Pohlscheid
	Aero Dance (Stufe 2) & Workout	Montag	19:00-20:00	1	Heike Erlenkamp
	Aerobic (Stufe 1) & Workout	Mittwoch	19:00-20:00	1	Heike Erlenkamp
Dance	Jazz Dance Little Kids 6-9 Jahre	Dienstag	17.00-18.00	8	Nancy Meyer-Buvsen
	Jazz Dance Tanzmäuse 9-12 Jahre	Dienstag	18.00-19.00	8	Nancy Meyer-Buvsen
	Jazz Dance Tanzmäuse 9-12 Jahre	Freitag	17.00-18.00	8	Nancy Meyer-Buvsen
	Line Dance Einsteiger und Schnupperer	Montag	16.00-17.00	1	Ulla Milewski
	Line Dance Anfänger	Montag	17.00-18.00	1	Ulla Milewski
	Line Dance Fortgeschrittene	Montag	18.00-19.00	1	Ulla Milewski
Best Age	Jedermann Herren ab 50 Jahren	Montag	18:30 - 20:30	5	Adi Höngesberg
	Partnersport Partnerturnen3	Mittwoch Krafraum	19:00 - 20:30	8	Harald Kaiser
		Freitag	19.00 - 21:00	1	Harald Kaiser
	Rhythmische Gymnastik und Tanz Best Ager Damen	Montag	20.00-22.00	11	Annemarie Firmenich-Weiß
	Stuhlgymnastik Seniorinnen	Dienstag	11.00-12.00	8	Hannelore Dittrich
	Turnen Fit & Jung Damen ab 60 Jahren	Donnerstag	18:45-20:00	8	Hannelore Dittrich
	Turnen Senioren Herren ab 60 Jahren	Freitag	19:00-21:00	1a	Wolfgang Beyer
Basketball	Trainingszeit 1	Halle	Trainingszeit 2	Halle	Trainer/in
U10 gemischt 2016-2018	Montag 17:00-18:15	Halle E	Donnerstag 17:00-18:15	Halle E	Verena Fritzen
U12 gemischt 2014/2015	Montag 17:00-18:30	Halle E	Donnerstag 17:00-18:30	Halle E	Steffen Reppekus
U12 weiblich 2014/2015	Montag 17:00-18:30	Halle 4	Donnerstag 17:00-18:30	Halle 3	Irina Kagel
U14 gemischt 2012/2013	Montag 17:00-18:30	Halle 3	Freitag 17:00-18:30	Halle 3	Tulli Lenz
U14 weiblich 2012/2013	Montag 17:00-18:30	Halle 3	Donnerstag 17:00-18:30	Halle 3	Elena Spasova
U16 männlich 2010/2011	Dienstag 18:30-20:00	Halle 4	Donnerstag 18:30-20:00	Halle E	Tulli Lenz
U18 männlich 2008/2009	Montag 20:00 - 21:30	Halle 4	Freitag 18:30-20:00	Halle 3	Waldemar Kühn
2. Herren 2. Kreisliga	Mittwoch 20:00 - 22:00	Halle 4	Freitag 20:00 - 22:00	Halle 3	offen
3. Herren 2. Kreisliga	Dienstag 20:00-22:00	Halle 4	Donnerstag 20:00-22:00	Halle E	Lennard Steinlandt
1. Herren Landesliga	Montag 18:30-20:00	Halle 3	Donnerstag 20:00-22:00	Halle 3	Tulli Lenz
Damen Bezirksliga	Montag 18:30-20:00	Halle 4	Donnerstag 18:30-20:00	Halle 3	Svenja Möller

Stand: 29.08.2025

Kampfsport & Kampfkunst im Sieglarer TV	AIKIDO	Montag	18:00 - 20:00 Uhr	9	Antonius Meisenberg
		Mittwoch	17:30 - 19:15 Uhr	8	Antonius Meisenberg
	Selbstverteidigung	Dienstag	19:00-21:00	1a	Peter Bahn
	Black Eagles	Donnerstag	19:00-21:00	9	Peter Bahn
	Judo Kinder ab 6 Jahren	Donnerstag	17.00-18.30	9	Lisa Hilbers
	Judo Kinder ab 6 Jahren	Montag	17:00-18:30	9	Lisa Hilbers
	Judo Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene	Montag	18:30-20:00	9	Lisa Hilbers

Leichtathletik	Kinder 10-12 Jahre	Mittwoch	18.30-20.00	1a+K	Lisa Buchmann
	Kinder 6-12 Jahre	Freitag	17:00-18:30	3+K	Pascal Lamy, Luis Kowal, Rahel Schumacher
	*** AUSGEBUCHT ***				
	Jugendliche 13-16 Jahre	Mittwoch	18:30-20:00	9+K	Max Peltzer, Max Schütz
	Jugendliche ab 17 Jahren	Mittwoch	20:00-22:00	9+K	Max Peltzer, Max Schütz

Sportabzeichen	Sportabzeichen	Montag	18.30-20.00	4+K	Gisela Rudat
	Damen und Herren ab 45 Jahren	Mittwoch	18.30-20.00	4+K	Gisela Rudat

Ballspiele	Badminton Forever Young Gruppe	Mittwoch	19.00-22.00	7	Karl-Heinz Benthe
	Ballspiele Herrenmannschaft	Donnerstag	20.30-22.15	1a	Thomas Stolz
	Männer Fitness+Spiel+KO Team	Montag	20.00-22.00	K+3	Harald Kaiser

Geräteturnen & Trampolin	Geräteturnen Kinder 2-4 Jahre	Mittwoch	15.00-15.30	1	Omar Cordeiro
	Geräteturnen Kinder 5-7 Jahre	Mittwoch	15:30 - 16:15	1	Omar Cordeiro
	Geräteturnen Kinder ab 8 Jahre	Mittwoch	16:15 - 17:00	1	Omar Cordeiro
	Trampolinturnen Anfänger Kinder Fortgeschrittene	Mittwoch	17:00 - 18:00	1	Omar Cordeiro

Kinderturnen	Eltern-Kind Turnen Kinder ab 1,5 Jahren	Montag	16.00-17.00	11	Christian Elm-Hartwig
		Mittwoch	16:00-17:00	6	Annika Klöfer
		Montag	17.15-18.30	11	Bernd Höngesberg
	Kinderturnen Kinder 3-5 Jahre	Dienstag	16.15-17.15	4	Conny Müller
		Dienstag	17:30-18:30	4	Conny Müller
		Dienstag	16:15-17.15	6	Feyza Kilic
	Kinderturnen Kinder 3-4 Jahre	Donnerstag	16.00-17.00	1	Beyza Bozan
	Kinderturnen Kinder 4-6 Jahre	Mittwoch	17:00-18:00	6	Annika Klöfer
	Kinderturnen Kinder 5-6 Jahre	Donnerstag	17.00-18.00	1	Beyza Bozan
	Kinderturnen Kinder ab 7 Jahre	Donnerstag	18.00-19.00	1	Beyza Bozan

Turnen Erwachsene	Integrative Frauengruppe	Dienstag	20.00-21.00	1	Gülsat Gözel
-------------------	--------------------------	----------	-------------	---	--------------

KURSE					
				Stand:	29.08.2025
Kursart	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
Prävention Erwachsene	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1000-2, 10 Termine START: 08.09.2025 Damen und Herren	Montag	9:00-10:30	8	Brigitte Wallwey ausgebucht
	Herzsport Damen und Herren	Montag	19:00-20:15	1a	Bettina Hofmann
		Donnerstag	19:00-20:15	1a	Bettina Hofmann
Kursstaffeln Erwachsene	Kurs 3009-2 Body-Fitness Fit ins Jahr 13 Termine START: 01.09.2025 Damen und Herren	Mittwoch	20:00-21:00	1	Heike Erlenkamp ausgebucht
	Kurs 3006-3 Dance Step 6 Termine START: 02.09.2025 Damen und Herren	Dienstag	19:00-20:00	8	Katja Widdau
	Kurs 2600-3 deepWORK 6 Termine START: 28.08.2025 Damen und Herren	Donnerstag	19:15 - 20:15	11	Katja Widdau ausgebucht
	Kurs 3011-3 FASZIE TRIFFT MUSKEL 6 Termine START: 03.09.2025 Damen und Herren	Mittwoch	09:30 - 10:30	8	Brigitte Wallwey ausgebucht
	Kurs 3011-2 FASZIE IN BEWEGUNG 6 Termine START: 03.09.2025 Damen und Herren	Mittwoch	10:30 - 11:30	8	Brigitte Wallwey
	Kurs 2500-7 FUNCTIONAL TRAINING 6 Termine START: 01.09.2025 Damen und Herren	Montag	18:45- 20:15	8	Wolfgang Hartung ausgebucht
	Kurs 2500-8 FUNCTIONAL TRAINING 7 Termine START: 27.08.2025 Damen und Herren	Mittwoch	19:15 - 20:45	8	Wolfgang Hartung
	Kurs 2500-9 FUNCTIONAL TRAINING 7 Termine START: 28.08.2025 Damen und Herren	Donnerstag	10:45 - 12:15	8	Wolfgang Hartung
	Kurs 3005-5 Pilates am Dienstag 6 Termine START: 02.09.2025 Damen und Herren	Dienstag	20:00-21:00	8	Katja Widdau ausgebucht
	Kurs 3005-6 Pilates am Dienstag 7 Termine START: 28.08.2025 Damen und Herren	Donnerstag	18:00 - 19:00	11	Katja Widdau
	Kurs 4005-3 Yoga am Montag 10 Termine START: 01.09.2025 Damen und Herren	Montag	20:20-21:30	1a	Bettina Hofmann

Hallenorientierung;

1= Grundschule Sieglar, Ketteler Str.

1a= Grundschule Sieglar, Ketteler Str.

2= Don Bosco Schule in Don Bosco Str.

3= Dreifachturnhalle Schulzentrum Sieglar, Edith-Stein-Str.

4= Schulzentrum Sieglar, Edith-Stein-Str.

5= Schulzentrum Sieglar, Edith-Stein-Str.

6= Turnhalle Janosch Grundschule, Oberlar, Beuthener Str.

8= Vereinsheim, Kerschensteiner Str. 21

9= Turnhalle Heinrich Böll Gymnasium, Edith-Stein-Str.

11= Turnhalle Grundschule Eschmar, Rheinstr.

K= Kunstrasenplatz Schulzentrum Sieglar, Kerschensteiner Str.

E= Schule am Rotter See, Kerschensteiner Str.