

## SPORTARTEN

Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
Aerobic & Fitness	Aerobic Circle Vitale	Montag	19.00-20:00	11	Gisela Pohlscheid
	Aerobic & Workout	Montag	19:00-20:00	1	Heike Erlenkamp
		Mittwoch	19:10-20:10	1	Heike Erlenkamp
Basketball	U10 gemischt (Jahrgang 2014/2015)	Montag	17.00-18.30	E	Verena Fritzen
		Donnerstag	17.00-18.30	E	Verena Fritzen
	U12 gemischt (Jahrgang 2012/2013)	Montag	17:00-18:30	4	Marcus Zimmermann
		Donnerstag	17:00-18:30	3	Marcus Zimmermann
	U14 gemischt (Jahrgang 2010/2011)	Montag	18:30-20:00	4	Marcus Zimmermann
		Donnerstag	18:30-20:00	E	Marcus Zimmermann
	U16 männlich (Jahrgang 2008/2009)	Montag	17.00-18.30	5	Efe Kockesen
		Freitag	18.30-20.00	3	Efe Kockesen
	U18 männlich (Jahrgang 2006/2007)	Donnerstag	20.00-22.00	E	Efe Kockesen
	2. Herren 1. Kreisliga	Mittwoch	20.00-22.00	4	Waldemar Kühn
	1. Herren Landesliga	Montag	18.30-20.00	3	Oliver Hänchen
		Donnerstag	20.00-22.00	3	Oliver Hänchen
	3. Herren Seniorengruppe	Donnerstag	19:30-21:00	Siegburg	Stefano Filippaios
1. Damen Bezirksliga	Montag	18:30-20:00	5	Svenja Möller	
	Donnerstag	18:30-20.00	3	Moritz Schmidt	
Best Age	Fit & Vital Damen ab 60 Jahren	Montag	16.30-18.00	6	findet aktuell nicht statt
	Jedermänner Herren ab 50 Jahren	Montag	20.00-22.00	5	Adi Höngesberg
	Partnersport Partnerturnen3	Mittwoch	19.00-20.30	8	Harald Kaiser
		Freitag	18.00-20.00	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

Stand: 25.05.2024

Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
Dance	Jazz Dance Little Kids 6-9 Jahre	Dienstag	17.00-18.00	8	Nancy Meyer-Buvsens
	Jazz Dance Tanzmäuse 9-12 Jahre	Dienstag	18.00-19.00	8	Nancy Meyer-Buvsens
	Jazz Dance Teens 12-16 Jahre	Freitag	17.00-18.00	8	findet aktuell nicht statt
	Jazz Dance/Modern Dance Erwachsene ab 18 Jahren	Freitag	18.00-20.00	8	findet aktuell nicht statt
	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

Kampfsport & Kampfkunst im Sieglarer TV	Selbstverteidigung Black Eagles	Dienstag	19:00-21:00	1a	Peter Bahn
		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	Pascal Lamy, Simon Greuel
	Kinder 6-12 Jahre *** AUSGEBUCHT ***	Freitag	17:00-18:30	3+K	Pascal Lamy, Lukas Grund, Simon Greuel
	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

NEO: Ballspiele & Fitness (vom Trudel)	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

Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in	
Geräteturnen & Trampolin	Geräteturnen Kinder 3-5 Jahre	Mittwoch	15.00-16.00	1	Omar Cordeiro	
	Geräteturnen Kinder 6-7 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	1	Omar Cordeiro	
	Geräteturnen Kinder 8-10 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00	1	Omar Cordeiro	
	Sport Spiel Spannung Kinder 10-16 Jahre	Mittwoch	16:30-18:00	9	Findet aktuell nicht statt!	
	Trampolinturnen Anfänger Kinder 3-7 Jahre (mit Eltern)	Samstag	12:45-13:30	4	Omar Cordeiro	
	Trampolinturnen Anfänger Kinder ab 8 Jahre	Samstag	13:30-14:15	4	Omar Cordeiro	
	Trampolinturnen Fortgeschrittene Kinder ab 5-7 Jahre (ohne Eltern)	Samstag	12:00-12:45	4	Omar Cordeiro	
	Trampolinturnen Fortgeschrittene Kinder ab 8 Jahre	Samstag	11:00-12:00	4	Omar Cordeiro	
Kinderturnen	Eltern-Kind Turnen Kinder ab 1,5 Jahren	Montag	16.00-17.00	11	Lisa Bublitz	
		Mittwoch	16:00-17:00	6	Judith Backhausen	
		Freitag	15.30-16.30	1	Pauline Hoover	
	Kinderturnen Kinder 3-5 Jahre	Montag	17.15-18.15	11	Dilek Hanzade Aydas	
		Dienstag	16.15-17.15	4	Conny Müller	
		Dienstag	17:30-18:30	4	Conny Müller	
	Kinderturnen Kinder 3-4 Jahre	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	Judith Backhausen
		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:	25.05.2024
Kursart	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in	
Prävention Erwachsene	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1000, 10 Termine START: Damen und Herren	Mittwoch	9:00-10:30	8	Findet aktuell nicht statt!	
	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1001, 10 Termine START: Damen und Herren	Mittwoch	10:45-12:15	8	Findet aktuell nicht statt!	
	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1002, 10 Termine START: Damen und Herren	Mittwoch	18:45-20:15	8	Findet aktuell nicht statt!	
	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 2000, 10 Termine START: Damen und Herren	Montag	9:00-10:30	8	Findet aktuell nicht statt!	
	Herzsport Damen und Herren	Montag	19.00-20.15	1a	Bettina Hofmann	
		Donnerstag	19:00-20:15	1a	Bettina Hofmann	
Kursstaffeln Erwachsene	Kurs 3009 Body-Fitness Fit ins Jahr 20 Termine START: 17.01.2024 Damen und Herren	Mittwoch	20:00-21:00	1	Heike Erlenkamp	
	Kurs 3006 Dance Step 6 Termine START: 06.02.2024 Damen und Herren	Dienstag	19:00-20:00	8	Katja Widdau	
	Kurs 3005-1 Pilates am Dienstag 8 Termine START: 23.01.2024 Damen und Herren	Dienstag	20:00-21:00	8	Katja Widdau	
	Kurs 3005-2 Pilates am Sonntag 8 Termine START: 21.01.2024 Damen und Herren	Sonntag	11:00-12:00	8	Katja Widdau	
	Kurs: 3100 - Video-Clip-Dance 15 Termine START: 19.02.2024 Teenager 12-16 Jahre	Montag	17:30-18:30	8	Katja Widdau	
	Kurs: 3001-3 ZUMBA 15 Termine START: 15.02.2024 Erwachsene 16+	Donnerstag	19:00-20:00	11	Katja Widdau	
	Kurs 4005-3 Yoga am Montag 12 Termine START: 15.01.2024 Damen und Herren	Montag	20:20-21:20	1a	Findet aktuell nicht statt!	
	Kurs 4005-4 Yoga am Donnerstag 12 Termine START: 18.01.2024 Damen und Herren	Donnerstag	20:20-21:20	1	Findet aktuell nicht statt!	
	Wandergruppe für alle, die Lust am Wandern haben	Letzter Samstag im Monat		Plan	Heinz Thewald	

KURSE					Stand:	25.05.2024
Kursart	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in	
Prävention Kinder	Psychomotorik Kinder 4-6 Jahre	Freitag	17.00-18.00	1	Findet aktuell nicht statt!	
	Psychomotorik Kinder ab 7 Jahren	Freitag	18.00-19.00	1	Findet aktuell nicht statt!	
Kursstaffeln Kinder	Kurs 4001-3 Babyturnen/Krabbelgruppe 9 Termine START: 09.01.2024 Babys/Kinder 10-24 Monate	Dienstag	9:30-10:30	8	Judith Backhausen	
	Kurs 4001-3 Babyturnen/Krabbelgruppe 9 Termine START: 11.01.2024 Babys/Kinder 10-24 Monate	Donnerstag	9:30-10:30	8	Judith Backhausen	

### 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.