



# Radevormwalder Turnverein 1859 e. V.

## Trainingszeiten

Stand: 01.01.2020

Abteilung	Tag	Zeit	Turnhalle / Ort	Übungsleiter/In	Telefon
<b>Aerobic (Step)</b>					
Jugend und Erwachsene	Mo	18:30 – 20:00 Uhr	TH Bredderstraße	Maria Brell	02195-3305
<b>Allround</b>					
Männer 55+	Fr	20:00 – 22:00 Uhr	TH Bredderstraße	Claus Bonekämper Uwe Orzeske	02195-68203 02195-8322
<b>Badminton</b>					
Jugend 10-16 Jahre	Mi	18:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Oliver Frielingsdorf	02195-2353 /
Jugend ab 12 J.	Fr	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Thomas Benkert	02195-689821
Erwachsene	Fr	20:00 – 22:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Oliver Frielingsdorf Arne Kaiser	02195-2353 / 0172-2448309
<b>Basketball</b>					
Erwachsene + Jugend ab 16J	Mi	19:00 – 22:00 Uhr	Sporthalle Realschule	S. Dimitrijevic	02195-6458
Damen + Herren	Fr	20:00 – 22:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Martin Lambeck	0174-2705461
<b>Faszien Fitness</b>					
Kurs a 10 Std nach Absprache	Mo	17:00 - 18:30	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Sieglinde Muß	02195-69335
<b>Fitness Bauch Beine PO</b>					
Damen + Herren	Mo	19:00 – 20:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Maria Susanj	02195-8038517
<b>Fitness für Sie 40+</b>					
Frauen ab 40 Jahre	Mi	20:00 – 21:30 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Antje von der Mühlen	02195-9297195
<b>Frauen Aktiv</b>					
Damen	Di	17:30 -19:00 Uhr	TH Bredderstraße	Sieglinde Muß	02195-69335
<b>Gymnastik und Aerobic</b>					
Damen	Di	19:30 – 21:00 Uhr	TH Bredderstraße	Heike Ronsdorf Angela Büttner	02195-30832 02195-927932
<b>Jedermann</b>					
Basketball ab 30 J.	Mo	20:30 – 22:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Georg Badura	02195-5310
<b>Männerabteilung</b>					
Herrn	Do	20:00 – 22:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Angela Büttner	02195-927932
<b>Sport mit Älteren</b>					
Senioren 60+	Do	14:30 – 16:00 Uhr	TH Bredderstraße	Maria Brell	02195-3305
Bewegung statt „Rosten“ Männer	Di	16:00 – 17:30 Uhr	TH Bredderstraße	Herr Ladefeld	
<b>Tanzen / HIP HOP</b>					
Mädchen + Jungen Einsteiger ab 6 Jahren	Mi	16:00 – 17:00 Uhr	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Janina Dittmar	0172-2013081
Mädchen + Jungen Einsteiger ab 6 Jahren	Mi	17:00 – 18:00 Uhr	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Janina Dittmar	0172-2013081
Mädchen + Jungen Fortgeschrittene	Mi	18:00 – 19:00 Uhr	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Janina Dittmar	0172-2013081

Anmeldungen und Informationen zu den Übungsstunden erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Radevormwalder TV 1859 e.V. oder bei den jeweiligen Übungsleitern. Telefon: (0 21 95) 51 01 • Fax: (0 21 95) 68 41 12 • Geschäftszeiten: Montags von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr  
E-Mail: [info@radevormwaldertv.de](mailto:info@radevormwaldertv.de) • Internet: [www.rtv-rade.de](http://www.rtv-rade.de)

**Tanzen / Streetdance**

Mädchen + Jungen Anfänger 6-14 J.	Fr	15:30 – 16:30 Uhr	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Isabel Susanj	0177-3379868
Mädchen + Jungen Fortgeschrittene ab 15 J.	Fr	16:30 – 19:00 Uhr	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Isabel Susanj	0177-3379868

**Turnen**

Eltern & Kind 1 – 2 ½ Jahre	Do	16:00 – 17:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Nicole Frieze	02195-9449464
Eltern & Kind 2 ½ – 4 Jahre	Do	15:00 – 16:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Nicole Frieze	02195-9449464
Kinder 4 – 6 Jahre	Mi	16:00 – 17:30 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Nicole Frieze	02195-9449464
Kinder 4 – 6 Jahre	Do	17:00 – 18:30 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Nicole Frieze	02195-9449464
Mädchen Lesitung ab 10 J.	Mo	17:30 -19:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Antje von der Mühlen	02195-9297195
Mädchen Anfänger 6 – 10 J.	Di	16:30 – 18:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Heike Bage	0177-2785035
Jungen Anfänger 6 – 10 J.	Fr	16:00 – 17:30 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Antje von der Mühlen	02195-9297195
Jungen Leistung ab 10 J. + Erwachsene	Fr	17:30 – 19:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Antje von der Mühlen	02195-9297195

**Le Parkour**

Jugend ab 12 J.	Mo	19:00 – 20:30 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Benno Büttner	0178-6580189
Jugend ab 14 J. + Erwachsene	Fr	19:00 – 20:30 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Kent Abel	0157-85406503

**Trampolin**

Schüler/Innen 6 – 10 Jahre	Mi	16:30 – 18:30 Uhr	Sporthalle Realschule	Tanja Kowalzik	
Schüler/Innen 6 – 10 Jahre	Do	17:00 – 19:30 Uhr	Sporthalle Realschule Schlauch	Tanja Kowalzik	02191-9344222
Schüler/Innen 10 – 18 Jahre + Leistungsgruppe	Mi	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Tanja Kowalzik	02191-9344222
Leistungsgruppe + Leistungsgruppe	Mo	17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle Realschule	Tanja Kowalzik	02191-9344222
Mädchen + Jungen ab 16 J. + Erwachsene	Mi	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Tanja Kowalzik	02191-9344222
	Mi	19:30 – 22:00 Uhr	Sporthalle Realschule	Stefan Conrad	02191-65720

**Volleyball**

Hobby-Mixed Ligateam	Mo	20:00 - 22:00 Uhr	TH Lessingstraße	Sabine Rademacher	
----------------------	----	-------------------	------------------	-------------------	--

**Wandern**

14 tägig Damen + Herren	Mo	13:00 – 15:00 Uhr	vor TH Bredderstraße	Horst Konze Manfred Lippert Josef Mjsaef	02195-7794 02195-3129 02195-3178
-------------------------	----	-------------------	----------------------	--	--

**Wassergymnastik**

Damen + Herren	Mo	9:15 – 10:15 Uhr	life-ness	Dagmar Golombek	02195-30217
Damen + Herren	Di	16:00 – 17:00 Uhr	life-ness	Dagmar Golombek	02195-30217
Damen + Herren	Fr	18:00 – 19:00 Uhr	life-ness	Dagmar Golombek	02195-30217

**ZUMBA®**

Zumba® Step ab 14 J.	Mo	18:00 – 19:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Maria Susanj	
Damen + Herren					
Zumba® Toning	Mi	19:00 – 20:00 Uhr	Sporthalle Gymnasium Gymnastikraum	Maria Susanj	02195-8038517
Damen + Herren					0173-8780966
Zumba® ab 14 J. Damen + Herren	Do	19:00 – 20:00 Uhr	TH Carl-Diem-Str.	Maria Susanj	

**Anmeldungen und Informationen zu den Übungsstunden erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Radevormwalder TV 1859 e.V. oder bei den jeweiligen Übungsleitern. Telefon: (0 21 95) 51 01 • Fax: (0 21 95) 68 41 12 • Geschäftszeiten: Montags von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr  
E-Mail: info@radevormwaldertv.de • Internet: www.rtv-rade.de**