Meine Heimat....

Homepage: www.sctub-mussum.de
E-Mail: mail@sctub-mussum.de

Geschäftszeiten und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 25

Kursheft 1. Halbjahr

2024

Breitensport

Notizen

Ansprechpartner SC TUB Mussum

Geschäftsführender Vorstand		
1. Vorsitzender	Frank Groß-Hardt	185779
2. Vorsitzender	Matthias Engenhorst	0176 22350891
Geschäftsführer	Philipp Vos	
Finanzen		
Kassierer	Heinz-Bernd Scholten	14872
2. Kassierer	Stefan Krabbe	17542
Breitensport		
Breitensportwart	Norbert Giesbers	0171 6255265
Fußball		
Sportliche Leitung Senioren	Markus Schneiders	
Spielbetrieb	Stefan Kamphausen	14270
Jugendabteilung		
Jugendleiter	Marvin Hörning	
Jugendgeschäftsführer	Christoph Weigelt	
Handicap-Abteilung		
Spielbetrieb	Norbert Schmeing	0157 74274048
Tennis		
1. Vorsitzender	Joachim Weidemann	
2. Vorsitzender	Klaus Jüschke	
Geschäftsführerin	Edith Kräbber	
Sportwart	Werner Tangelder	
Clubheim	18.00-22.00 Uhr	182916
Internet	www.sctub-mussum.de	
E-Mail	mail@sctub-mussum.de	

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1. Vorsitzender	Seite 3
Vorwort Geschäftsführer	Seite 4
Volleyball	Seite 5
Sport für Frauen	Seite 6
Wirbelsäulen-Schon -Gymnastik	Seite 7
Frauen Fitness	Seite 8
Orientalischer Tanz	Seite 9
Jedermann Riege	Seite 10
Tennis	Seite 11
Badminton	Seite 12
Kursübersicht/Hallenplan	Seite 13/14
Kinderturnen	Seite 15/16
Dance and More/Cheerleader	Seite 17/18
Inklusion/Handicap	Seite 19
Karneval/Wagenbau	Seite 20
Kooperation SV Biemenhorst	Seite 21
Ein kleiner Ausblick	Seite 22
Übungsleiter	Seite 23
Ansprechpartner SV Biemenhorst	Seite 24
Ansprechpartner SCTuB Mussum 1926 e.V.	Seite 25
Notizen	Seite 26

Vorwort 1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner von SC Tuß Mussum!
Liebe Leserinnen und Leser!

Unser Verein bietet nicht nur Fußball oder Tennis. In Kooperation mit dem SV Biemenhorst haben wir ein breit gefächertes Sportangebot. Für Jung und Alt, jedes Geschlecht, mit oder ohne Migrationshintergrund.....! Eine Aufstellung findet Ihr in dieser Ausgabe unseres Breitensportheftes.

SC Tuß Mussum hat als einer der wenigen Vereine in der Region eine eigene Handicap-Abteilung. Richtig stolz bin ich, dass wir alle unsere Angebote inklusiv gestalten. Die Sportler sind mit Fußball gestartet und sind inzwischen ein fester Bestandteil des Vereins bzw. der Vereinsfamilie. Das bedeutet, jeder (jeder mit oder ohne Handicap!) kann unsere Angebote annehmen. Jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten. Unser Leitsatz: Alle haben gleiche Rechte - aber auch gleiche Pflichten!

Jedes Sportangebot ist immer nur mit zahlreichen ÜbungsleiterInnen möglich. Ich bedanke mich dafür bei allen engagierten „Ehrenamtlichen". Trotzdem ist es wichtig, dass uns auch Familien-Mitglieder, Freunde o.ä. bei den Kursen unterstützen. Auch hierfür allen ein herzliches Dankeschön!

Natürlich können wir immer „Trainer-Nachwuchs" gebrauchen. Grundsätzlich kann jeder mitmachen. Interessierte melden sich bitte bei mir oder unserem Breitensportwart Norbert Giesbers 01716255265 . Gerne sprecht Ihr auch unsere Übungsleiter an. Sie geben das Interesse weiter und wir melden uns anschließend.

Mit sportlichem Gruß

Eurer Frank Groß-Hardt
SC Tuß-Mussum 1926 e.V.
Vorstandsvorsitzender

Ansprechpartner SV Biemenhorst

Präsident:	Sven Pieron	16583
1.stellvertr. Präsident	Johannes Tewiele	16583
2.stellvertr. Präsident	Sebastian Lorei	16583
2.stellvertr. Präsident	Matthias Hauhoff	16583
Geschäftsführerin/Presse	Helena van den Berg	9911238
Kassiererin	Stefanie Löken	2379218
Beitragskassierer und Web	Gunnar Lörwink	180603
Breitensportbeauftragte	Petra Fröhlich-Hessling	16583
Ehrenamtsbeauftragter	Helmut Nelskamp	181427
Integrationsbeauftragter	Murat Can	183988
Kinderbeauftragte	Ilka Kronenberg Schmidt	
Sicherheitsbeauftragter	Norbert Boland	
Sozialwart	225 396	225396
	Heiner Overhoff	16583
Vorstand Jugend-Fußball		
Jugendleiterin		
1.stellvertr. Jugendleiter:	Mary Horstick	2415345
	Markus Schmitz	310150
Vorstand Senioren-Fußball		
Abteilungsleiter	Sven van den Berg	9911238
Alte Herren-Fußball		
AH Obmann	Andreas Dienberg	183785
Vorstand Tennisabteilung		
Vorsitzender	Carsten Ridder	32662
Clubheim / Geschäftsstelle		16583 Fax: 2375698
Öffnungszeiten Geschäftsstelle:	Di + Fr.: 9.00 - 12.00 Uhr Ab Februar 2024 Di + Fr.: 9.00 – 12.00 Uhr Do 16.30 – 19.00 Uhr	16583
Internet: **Email:**	www.sv-biemenhorst.de info@sv-biemenhorst.de	

Übungsleiter/innen und Trainer/innen gesucht

Wir suchen für unsere Kinder- und Erwachsenengruppen weitere motivierte Übungsleiter/inne, die den Umgang mit Menschen lieben, die Ihre Erfahrungen weitergeben möchten und Sportler bei ihrer Entwicklung begleiten möchten!

Unsere Sportler danken Dir für Deine Bereitschaft mit ihnen zu laufen, hüpfen, springen, werfen, Fußball zu spielen, Tennis zu spielen oder zu Tanzen.

Wenn Du einen Übungsleiterschein besitzt oder diesen erlangen möchtest, bist Du bei uns genau richtig!

Melde dich!

Telefon: 0171-6255265
Norbert Giesbers Breitensportwart

Vorwort Geschäftsführer

Liebe Sport- und Fitnessfreunde,

es freut uns sehr, dass wir Euch nun unser neues Kurs- und Programmheft für das 1. Halbjahr 2024 vorstellen dürfen.

Auch für Euch ist sicherlich das passende Angebot dabei. Werft doch einmal einen Blick in unser abwechslungsreiches Programm!

Mit dem Beginn eines neuen Jahres verbunden, sind bei vielen auch gute Vorsätze – etwas für die eigene Gesundheit zu tun oder sich aktiver zu betätigen. Was die sportlichen Vorsätze betrifft, sind wir gerne Euer Ansprechpartner.

Auch in diesem Jahr haben wir daher wieder ein abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot für Euch zusammengestellt, um Euch bei Euren sportlichen Zielen zu unterstützen.

Vom Eltern-Kind-Turnen bis zur Seniorenfitness, ist für jede Altersgruppe und das ganz persönliche Fitnesslevel die richtige Gruppe dabei. Im vergangenen Jahr konnten wir viele neue Mitglieder gewinnen und von unseren Angeboten überzeugen.

Unser großer Dank geht an unsere engagierten Trainer und Übungsleiterinnen, die unsere Teilnehmer jede Woche aufs neue mit tollen und kreativen Angeboten und Ideen begeistern.

Herzlich bedanken möchten wir uns auch bei den zahlreichen Sponsoren und Gönnern des Vereins, die mit der Schaltung ihrer Werbeanzeigen, den Druck dieses Kursheftes
ermöglicht haben.

Seid Ihr neugierig auf unser Sportangebot geworden?! Dann schaut doch einfach mal vorbei und macht mit. Auf unserer Homepage findet
Ihr viele weitere Informationen rund um den SC TuB Mussum 1926 e.V. und unsere
Angebote.

Sportliche Grüße
Philipp Vos
Geschäftsführer

Volleyball für Jedermann

Hände hoch und ran ans Netz

Wir suchen Mitspieler/innen jeden Alters für eine lustige Volleyball-Hobbytruppe

Trainiert und gespielt wird immer Donnerstags von 19:30 bis 22:00 Uhr. Beim Training sind Mitspieler/innen jeden Alters ohne Vorerfahrungen, mit wenig oder auch etwas mehr (wenn auch schon länger zurückliegend) Volleyball Erfahrung herzlich Willkommen.

Auch wenn natürlich der Sport im Vordergrund steht, soll bei uns auch der Spass nicht zu kurz kommen.
Schaut doch gerne einfach mal (unverbindlich) vorbei.

Carina Heynck 0172/6354572

Trainingszeiten:
Donnerstag 19:30 - 22:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Ein kleiner Ausblick

Es wird was....
Am Anfang war die Idee 💡 und die nahm immer mehr Gestalt an.
Nun ist es soweit.
Wir möchten euch unsere neue Kindergruppe vorstellen: alles wird sich um den Ball drehen.
Start soll nach den Osterferien 2024 sein (damit wir nicht mit den Winterfussballern kollidieren)
Sonja & Martin werden diese Gruppe leiten, immer dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Ballkids- da wird Ballfreude groß geschrieben.

Eingeladen sind alle Kinder zwischen 3 und 5 Jahren, die Spaß haben Ballsport kennen zu lernen. Denn hier dreht sich alles um die ersten Schritte am Ball- Werfen, Fangen, Rollen und Schießen.

Die Gruppe findet dienstags zwischen 17 und 18 Uhr draußen statt.

Das Kind sollte von einer Begleitperson unterstützt werden, sodass alle Übungen umgesetzt werden können

Kooperation SV Biemenhorst - SC TUB Mussum 1926 e.V.

Die Kooperation mit dem SV Biemenhorst besteht natürlich weiterhin !
Sollte ein Kurs bei uns belegt sein, besteht die Möglichkeit einen Kurs beim SV Biemenhorst zu besuchen/zu buchen. Bitte gebt beim buchen an, dass Ihr Mitglied beim SC TuB Mussum 1926 e.V. seid.

Informationen bekommt man auf der Internetseite des SV Biemenhost(Kursheft)

Sport für Frauen

1: Wer bei flotter Musik etwas für seine Fitness tun möchte, ist hier genau richtig!
2: Das trainieren in der Gruppe macht Spaß.
Mit einer Aufwärmphase wird das Herz-Kreislauf-System auf Trab gebracht.
Im Hauptteil folgt dann der Kräftigungsteil, eine perfekte Mischung aus
Ausdauer, Kräftigung, Fettverbrennung und Stretching.
Übungen für Bauch, Rücken, Beine und Po bilden auch einen Schwerpunkt.
Der Einsatz von Hand- und Kleingeräten sorgt in verschiedenen Stunden für die nötige Abwechslung.
Die Stunde wird durch eine Entspannungs- und Dehnungsphase ausklingen.

Wir sind eine gesellige Truppe und freuen uns über jeden „Nachwuchs“

Trainingszeiten:

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum
Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Wirbelsäulen-Schon-Gymnastik

Viel Sitzen, einseitige Bewegungen oder wenig Bewegung führen leider oft zu Rückenschmerzen. Wir wollen dagegen arbeiten mit unterschiedlichen Bewegungen und Übungen, um wieder mobil zu werden und/oder zu bleiben. Es geht dabei nicht nur um unseren Rücken, sondern auch um Bewegung für den ganzen Körper, weil alle Muskeln, Knochen, Sehnen und Faszien miteinander vernetzt sind. Und der Spaß darf dabei nicht fehlen. Wir freuen uns auf neue Gesichter, trauen Sie sich.

Trainingszeiten:
Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Karnevalabteilung/Wagenbaugruppe

Auch in der Session 2023/2024 werden wir wieder einen Karnevalwagen bauen. Auch in diesem Jahr wird unsere Tanzgarde und die Handicap Abteilung wieder fleißig mithelfen und gestalten. Das Motto in diesem Jahr wird sein:

„In Mussum zu leben ist wie ein Märchen“

Die Wagenvorstellung ist am 10.02.20204 geplant. Beginn um 15.11 Uhr am Vereinsheim SCTuß Mussum 1926 e.V.

In diesem Jahr richtet der SC TuB Mussum auch die LAPAMUS in der Mussumer Märchenmühle aus.
Hier werden fast alle Mussumer Vereine einen Vortrag darbieten.
Termin ist der : 03.02.2024 Eintrittskarten sind im Vereinsheim, Salon Sondermann, Bäckerei Stenneken und Getränke Schulte zu erwerben.

Solltet Ihr Lust haben mitzumachen, einfach melden !!

Inklusion/ Handicap

Seit Sommer 2018 nehmen regelmäßig Menschen mit Behinderungen am Mussumer Vereinsleben teil. Gemeinsame Veranstaltungen wir Fußballspiele von Menschen mit und ohne Handicap oder Grillabende mit Bundesliga-Fußball gehören dazu. Genauso der Wagenbau und die gemeinsame Teilnahme am Rosenmontagzug. Gemeinsames Organisieren und Durchführen z. B. von Turnieren oder Stadtmeisterschaften – jeder nach seinen Möglichkeiten - runden das Ganze auf. So wurden viele neue Freundschaften geknüpft.

Trainingszeiten:

Mittwoch 17:00 - 19:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Frauen Fitness

Ganzkörper-Gymnastik (GKG)

Interimsturnerin Klara van der Linde
Tel: 14468

Die Gymnastikstunde beginnt mit einer Aufwärmphase bei entsprechender Musik. Alle Körperbereiche werden mit Ausdauer- und Koordinationsbewegungen mobilisiert und aufgebaut. Mit zusätzlichen Fitnessgeräten trainieren wir durch Arm- und Beinkombinationen unsere Muskelkraft und das Gleichgewicht. Wir schließen die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken, Bauch und Beine auf der Gymnastikmatte.

Trainingszeiten:
Montag 19:00 - 20:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Orientalischer Tanz

Wir tanzen zu orientalischer Musik, aber auch zu Musik, die uns gefällt und zu POP-Musik mit unterschiedlichen Medien wie Tüchern, Schleiern, Stöcken und was uns noch so einfällt. Inclusion wird groß geschrieben und wir möchten uns mit und im Tanz bewegen und vor allem Spaß miteinander erleben. Wir freuen uns auf kleinere oder auch größere Tänzerinnen.

Trainingszeiten:

Ab 5 Jahren
Mittwoch 15:30 - 16:15 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Ab 12 Jahren
Mittwoch 16:15 - 17:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Wir trainieren zur Zeit:
Mittwochs von 17-19 Uhr Solisten
Donnerstags von 16-18 Uhr Minis
Freitags von 18-20 Uhr Mixteam
Und
Sonntags von 17-18 Uhr Junioren
Von 18-19 Uhr Mixteam
Und
Von 19-20 Uhr Paartanz

Minis von 3-8 Jahren
Mixteam ab 12 Jahren
Junioren von 8-15 Jahren

Vorkenntnisse nicht erforderlich .

Kontakt:
02871/225116

Dance and More

Wir sind die Tanzsportgarde des SC TUB Mussum 1926 e.V.
Bei uns steht der Spaß am Tanz im Vordergrund .
Alles kann nichts muss.
Jeder darf dabei sein und wird nach seinem können oder Fähigkeiten eingesetzt .
Wir trainieren altersgerecht unterteilt ,oder auch im Mixteam , von jung bis älter .
Schon viele Auftritte in und um Bocholt , haben unsere Mädels und Jungs,schon präsentiert.
Natürlich auch in wunderschönen Outfits die von unseren Trainerinnen in liebevoller Heimarbeit geschneidert werden und auch das passende Make-up darf nicht fehlen . Natürlich wird nicht nur zur Karnevalszeit getanzt , sondern auch bei vielen Events des Vereins , Jubiläen ,Hochzeiten und vielen mehr , wir sind aber auch jedes Jahr beim Rosenmontagszug mit dabei und haben unsere eigenen Wagen .
Beim Training wird Ausdauer ,Beweglichkeit,Schauspiel,Kraft ,Taktgefühl und Mimik geprobt .
Insbesondere die Mimik Übungen tragen oft zur Belustigung der Aktiven bei und sind gerade für die Showtänze von hoher Wichtigkeit.
Unser Hebefiguren Training ist uns ganz besonders wichtig.
Wo es uns natürlich um die Sicherheit aller Tänzer geht .
Ohne unsere Jungs in der Truppe ,wäre es auch fast nicht machbar .
Auch der Spaß an gemeinsame Aktivitäten mit der kompletten Garde kommt nicht zu kurz .
Karaoke Abende , Grillfeste, Planwagenfahrten, Weihnachtsfeiern, Trainingslagern und Zelten . Zuletzt waren wir zusammen als Team auf der Bocholter Kirmes .

Jedermann Riege

Zur Teilnahme aufgerufen ist: Jedermann!!!!!
Aus ehemaligen Fußballern entstand 1974/1975 eine Riege, deren Mitglieder sich auch im fortgeschrittenen Alter wöchentlich sportlich betätigen. Fest steht: Dienstag ist Jedermännertag!
· Softball, Fußball in der Halle und Radfahren

Kulinarische Highlights der Jedermännerriege sind vom jährlich wechselnden Vergnügungsausschuss fester Bestandteil der Planungen:
· Moos-Ääten, Buckweizen-Pannekoeken-Ääten, Fisch-Ääten
Neben attraktiven Themenaktivitäten wie Nikolausfeier, Weihnachtskegeln bilden Jahrespättkestour und Jahresfete die eigentlichen Saisonhöhepunkte.
Softball für Jedermann
Wer die (Un-)Beweglichkeit eines Boris Becker in der letzten Zeit gesehen hat, wird überrascht sein:
· Die Eleganz mit der sich die Jungs die Bälle um die Ohren hauen bzw.
· die Akrobatik mit der selbst unerreichbar scheinende Bälle scheinbar mühelos retournieren.

Dienstag 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Sporthalle Kreuzschule/SC TuB Mussum1926 e.V
Fussball für Jedermann
Bei den Fußballern ist die Dynamik "im Alter" naturgemäß nicht mehr ganz die, die wir im Bundesliga-Alltag erleben. Die raffinierten Spielzüge lassen jedoch die vorhandene spielerische Klasse (das Auge!) erahnen, die in jedem Einzelnen noch immer schlummert.
Ein besonderes Schmankerl sind gymnastischen Hochleistungsübungen, an denen in der Regel Vertreter der noch aktiven Herrenmannschaften immer wieder scheitern.
Dienstag 19:30 Uhr - 21:30 Uhr
Sporthalle Kreuzschule/SCTuB Mussum1926 e.V.

Radfahren im Freien

Gesetzt ist auch hier der Dienstag ! Für weiter Informationen wedet Euch bitte an
Andreas Hengstermann 02871 14295 o. 0163 6954351

Tennis

Ab dem Frühjahr 2024 wird auch Tennis auf der Platzanlage des SC TUB Mussum 1926 e.V. auf vier neuen Ascheplätzen angeboten. Hinzu kommt einiges an Drumherum, was zur Gemütlichkeit und Attraktivität der Tennisanlage beiträgt. Die Wurzeln gehen zurück auf die seit über 30 Jahren bestehenden Tennisabteilung des Fusionsclubs SC 26 Bocholt am Kaisergarten. Hier hatten wir drei Plätze auf einer insgesamt wunderschönen Anlage zur Verfügung. Die Abteilung war und ist in der Bocholter Tennisszene bekannt und nicht wegzudenken, nicht zuletzt durch die jährliche Austragung des SEAT-Leiting Cups mit sechs hiesigen Tennismannschaften. Die komplette Abteilung incl. Vorstand und Aktiven ist jetzt nach der vollzogenen Fusion übergegangen auf den Fusionsverein und wird sich auf der neuen Anlage mit den alten und auch neuen Mannschaften und Bereichen etablieren.

In Planung sind hier diverse Mannschaften, wobei vor allem das Augenmerk auf der Jugendabteilung liegen soll.

Die neuen Trainingszeiten für Damen, Herren und Jugend entnehmen sie bitte ab Frühjahr unserer Homepage und den entsprechenden Aushängen.

Kinderturnen

Kinder wollen sich bewegen,
Kindern macht Bewegung Spaß, weil sie so die Welt erleben, Menschen, Tiere, Blumen, Gras.
Kinder wollen laufen, springen, kullern, klettern und sich dreh'n, wollen tanzen, lärmen, singen, mutig mal ganz oben steh'n, ihren Körper so entdecken, und immer mehr vertrau'n, wollen tasten, riechen, schmecken und entdecken hören, schau'n, fühlen, wach mit allen Sinnen innere Bewegung – Glück.
Laßt die Kinder dies gewinnen Und erleben Stück für Stück! (Karin Schaffner(

Das Kleinkinderturnen ist das erste Angebot für Kinder ohne Eltern!

Das ist so aufregend für die Kleinen und manchmal auch für die Eltern.

Das Turnen versteht sich nicht an als Heranführung an den Leistungssport oder als Talentsuche. Es geht um Kindern ein Gefühl für den eigenen Körper und für Bewegung zu vermitteln.
Deswegen werden wir viel hüpfen, springen, balancieren, klettern, tanzen toben – dies und vieles mehr machen. Kurz um, der Spass an der Bewegung steht im Mittelpunkt.

Trainingszeiten:

3-6 Jahre

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Halle Kreuzschule Mussum
Dienstag	15:30 - 16:30 Uhr	Halle Kreuzschule Mussum
Freitag	14:00 - 15:00 Uhr	Halle Kreuzschule Mussum
Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	Halle Kreuzschule Mussum

6-8 Jahre

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Halle Kreuzschule Mussum

Bewegungsförderung für Kinder von 1,5 bis 3 Jahre mit Begleitung

Für alle Kinder sind Sachen wie „Kriechen, Purzeln, Hängen, rennen und Schaukeln“ das Schönste, was es gibt.
Die Übungsleiter, Carolin und Ruth unterstützen, geben Anregungen, auch für Zuhause um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu fördern.
Die begleitenden Eltern, Großeltern oder jemanden mit dem die Kinder sich gern bewegen, werden angeregt mitzuturnen. Es wird das Selbstvertrauen, wie mutig sein, ausprobieren, seine Grenzen auszutesten und Ängste abzubauen, spielerisch erlernt. Die Kinder werden so zum kreativen und selbstständigen Handeln angeleitet.

Trainingszeiten:
Freitag 16:00 - 17:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum
Freitag 17:00 - 18:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Gebühr: Nichtmitglieder erfragen die Gebühren bei den Übungsleitern oder auf der Webseite von SC TuB Mussum

Badminton

Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition. Das Spiel erfordert Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Lange Ballwechsel und eine Spieldauer ohne echte Pausen fordern eine gut entwickelte Ausdauer.
Die Tatsache, dass durch den leichten Schläger Änderungen in der Schlagrichtung ohne deutliche Ausholbewegungen zu erreichen sind, macht Badminton zu einem extrem raffinierten und täuschungsreichen Spiel.
Dem schnellen Angriffsspiel ist nur durch gute Reflexe und sehr bewegliche Laufarbeit zu begegnen. Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination von Badminton ausmacht.
Alles das müsst Ihr nicht können, bei uns sind auch Anfänger (Federball) willkommen. Spaß gehört bei und dazu

Trainingszeiten:

Montag 20:00 - 22:00 Uhr Halle Kreuzschule Mussum

Kursübersicht

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Uhrzeit	Sportart	Uhrzeit	Sportart	Uhrzeit	Sportart	Uhrzeit	Sportart	Uhrzeit	Sportart	Uhrzeit	Sportart	Uhrzeit	Sportart
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	Kinderturnen 3-6	14:00		14:00	
14:15		14:15		14:15		14:15		14:15		14:15		14:15	
14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30	
14:45		14:45		14:45		14:45		14:45		14:45		14:45	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
15:15		15:15		15:15		15:15		15:00	Kinderturnen 3-6	15:15		15:15	
15:30		15:30	Kinderturnen 3-6	15:30		15:30		15:15		15:30		15:30	
15:45		15:45		15:45		15:45		15:30		15:45		15:45	
16:00	Kinderturnen 3-6	16:00		16:00		16:00		15:45		16:00	Jugendfussball	16:00	
16:15		16:15		16:00		16:00	Dance and more Chearleader	16:00		16:15		16:15	
16:30		16:30		16:15	Orientalischer Tanz Jugendliche	16:15		16:00	Eltern-Kind Turnen	16:30		16:30	
16:45		16:30	Hallenzeit Fussball	16:30		16:30		16:15		16:45		16:45	
17:00		16:45		16:45		16:45		16:30		17:00		17:00	Dance and more Chearleader
17:00	Kinderturnen 6-8	17:00		17:00		17:00		16:45		17:15		17:15	
17:15		17:15		17:00	Hallenzeit Fussball	17:15		17:00		17:30		17:30	
17:30		17:30		17:15		17:30		17:00	Eltern-Kind Turnen	17:45		17:45	
17:45		17:45		17:30		17:45		17:15		18:00		18:00	
18:00		18:00		17:45		18:00		17:30		18:15		18:15	
18:00	Winterhallenzeit Jugendabteilung	18:00	Jedermann Riege 1 (Jugendfussball)	18:00		18:00	Wirbelsäulen Schon Gymnastik	17:45		18:30		18:30	
18:15		18:15		18:15		18:15		18:00		18:45		18:45	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:00	Dance and more Chearleader	19:00		19:00	
18:45		18:45		18:45		18:45		18:15		19:15		19:15	
19:00		19:00		19:00		19:00		18:30		19:30		19:30	
19:00	Ganzkörper Gymnastik	19:15		19:00	Frauenfittness bis 50 Jahre	19:00	Fitness für Jedermann/ Frau	18:45		19:45		19:45	
19:15		19:30		19:15		19:15		19:00		20:00		20:00	
19:30		19:30	Jedermann Riege 2	19:30		19:30		19:15		20:15		20:15	
19:45		19:45		19:45		19:45		19:30		20:30		20:30	
20:00		20:00		20:00		20:00		19:45		20:45		20:45	
20:00	Badminton	20:00		20:00	Frauenfittness ab 50 Jahre	20:00	Volleyball	20:00		21:00		21:00	
20:15		20:30		20:15		20:15		20:15		21:15		21:15	
20:30		20:45		20:30		20:30		20:30		21:30		21:30	
20:45		21:00		20:30		20:45		20:45		21:45		21:45	
21:00		21:15		20:45		21:00		21:00		22:00		22:00	
21:15		21:30		21:00		21:15		21:15		22:15		22:15	