

<b>FITNESS &amp; GESUNDHEIT</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
Aerobic / Bauch-Beine-Po	Dienstag	18:45 - 19:45 Uhr	BHO	J. Schilling-Langlitz / K. Graf
Body Workout	Mittwoch	20:00 - 21:00 Uhr	WSH	S. Schütz
Fit ab 60 Damen und Herren	Mittwoch	09:00 - 10:15 Uhr	KUS	M. Koschel
Gymnastik Damen	Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	WSH	I. Keßler
Gymnastik Damen und Herren	Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	WSH	E. Latta
Herzsport Übungsgruppe	Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	KUS	M. Laqua / Dr. S. Odenwald
Herzsport Nachfolgegruppe	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	KUS	M. Laqua / Dr. S. Odenwald
Yoga (sep. Anmeldung)	Dienstag	19:00 - 20:30 Uhr	BHO	S. Petter
Wirbelsäulengymnastik 1 (sep. Anmeldung)	Montag	16:30 - 17:30 Uhr	BHO	S. Schütz
Wirbelsäulengymnastik 2 (sep. Anmeldung)	Montag	17:30 - 18:30 Uhr	BHO	S. Schütz
Wirbelsäulengymnastik 3 (sep. Anmeldung)	Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Online	S. Schütz
Wirbelsäulengymnastik 4 (sep. Anmeldung)	Sonntag	09:00 - 10:00 Uhr	Online	S. Schütz
T'ai Chi Anfänger 1 (sep. Anmeldung)	Mittwoch	18:30 - 19:45 Uhr	HH	F. Leame
T'ai Chi Anfänger 2 (sep. Anmeldung)	Dienstag	17:30 - 18:45 Uhr	HH	F. Leame
T'ai Chi Fortgeschrittene (sep. Anmeldung)	Dienstag	10:00 - 11:30 Uhr	HH	F. Leame

Ansprechpartnerin: Marion Koschel – [fitness@tv-windecken.de](mailto:fitness@tv-windecken.de) – 06187 / 3856

<b>LEICHTATHLETIK</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
U6 - Bambinis ab 5 Jahre	Dienstag	15:45 - 16:45 Uhr	BvSS	M. Jacob
U8 - Kinder 6 - 7 Jahre	Dienstag	15:30 - 17:00 Uhr	BvSS	I. Feiler
U10 - Kinder 8 - 9 Jahre	Donnerstag	16:00 - 18:00 Uhr	BvSS	A. Kührt / M. Schlesag
U12 - Kinder 10 - 11 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:30 Uhr	BvSS	R. Werner / I. Feiler
U14 - Kinder 12 - 13 Jahre	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	BvSS	B. Schubert
U16/18 - Jugend ab 14 Jahre	Mittwoch Freitag	18:00 - 20:00 Uhr 17:00 - 18:45 Uhr	BvSS BvSS	J. Feiler
Athletik für Erwachsene	Mittwoch	20:00 - 21:45 Uhr	BvSS	J. Feiler

Ansprechpartner: Jörn Pfeiler – [leichtathletik@tv-windecken.de](mailto:leichtathletik@tv-windecken.de) – 0157 / 83237488

<b>AUSDAUERANGEBOTE</b>				
Lauftreff Sommerzeit	Montag	ab 18:30 Uhr	GP	I. Weintraut
Lauftreff Winterzeit	Montag	ab 18:30 Uhr	Laufkarussell	
Lauftreff Sommerzeit	Mittwoch	ab 18:30 Uhr	GP	ohne Betreuung
Lauftreff Winterzeit	Mittwoch	ab 18:30 Uhr	Laufkarussell	
Lauftreff Sommerzeit	Samstag	ab 16:30 Uhr	GP	I. Weintraut
Lauftreff Winterzeit	Samstag	ab 15:30 Uhr	GP	
Walking Sommerzeit	Samstag	ab 16:30 Uhr	GP	ohne Betreuung
Walking Winterzeit	Samstag	ab 15:30 Uhr	GP	

Ansprechpartner: Ingo Weintraut – [lauftreff@tv-windecken.de](mailto:lauftreff@tv-windecken.de) – 06187 / 25024

<b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
Wing Tsun Kuen Kinder 1	Montag	15:30 - 16:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Kinder 2	Montag	16:30 - 17:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Kinder 3	Freitag	15:30 - 16:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Kinder 4	Freitag	16:30 - 17:15 Uhr	KUS	K. Baier
Wing Tsun Kuen Jugend	Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	KUS (HH)	K. Baier
WTK / ESCRIMA Erwachsene	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	KUS	Ehepaar Baier
	Donnerstag	18:30 - 21:30 Uhr	HH	Ehepaar Baier

Ansprechpartner: Dr. Konrad Baier – [selbstverteidigung@tv-windecken.de](mailto:selbstverteidigung@tv-windecken.de) – 0162 / 7968011

<b>TANZEN</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
<b>GESELLSCHAFTSTANZ</b>				
Einsteiger	Montag	20:00 - 21:00 Uhr	WSH	S. Reul
Wiedereinsteiger	Dienstag	21:00 - 22:00 Uhr	WSH	S. Reul
Fortgeschrittene 1	Montag	19:00 - 20:00 Uhr	WSH	S. Reul
Fortgeschrittene 2	Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	WSH	S. Reul
Tanzkreis Senioren	Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	WSH	S. Reul
Gemeinsamer Tanzabend	Freitag	19:00 - 22:00 Uhr	Orte wechselnd	ohne Trainer/in
Männerballett	Montag	19:30 - 21:30 Uhr	KUS	M. Neumann
<b>KINDER &amp; JUGENDLICHE</b>				
HipHop „Kids“ (7 - 10 Jahre)	Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	WSH	A. Berber
HipHop „Teens“ (11 - 18 Jahre)	Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	WSH	A. Berber

Ansprechpartner: Raphael Schürholz – [tanzen@tv-windecken.de](mailto:tanzen@tv-windecken.de) – 06187 / 25024

<b>TISCHTENNIS</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
Nachwuchs	Montag	17:30 - 19:30 Uhr	KSS	L. Müller-Bestehorn
	Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	KSS	L. Müller-Bestehorn
Erwachsene	Montag	19:30 - 22:00 Uhr	KSS	R. Schürholz
	Freitag	19:30 - 22:00 Uhr	BvSS	R. Schürholz
Nachwuchs / Erwachsene	Samstag	13:00 - 19:00 Uhr	KSS	R. Schürholz

Ansprechpartner: Raphael Schürholz – [tischtennis@tv-windecken.de](mailto:tischtennis@tv-windecken.de) – 06187 / 9319873

<b>TRIATHLON</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
Laufraining Erwachsene + Jugend	Montag	ab 18:30 Uhr	GP/Laufkarussell	Im Rahmen des Lauftreffs (siehe Ausdauersport)
	Mittwoch	ab 18:30 Uhr	GP/Laufkarussell	
Laufraining Erwachsene + Jugend	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	RHS	R. Lilienthal
Lauf- / Radtraining Kinder + Jugend	Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	BvSS	R. Lilienthal / D. Gaulke
Radtraining Erwachsene + Jugend	Sonntag	10:00 - 12:00 Uhr	BvSS	R. Lilienthal
Schwimmen Erwachsene	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	Nidderbad	R. Lilienthal / D. Gaulke
Schwimmen Kinder + Jugend	Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Nidderbad	R. Lilienthal / D. Gaulke

Ansprechpartner: Michael Schultz-Wildelau – [triathlon@tv-windecken.de](mailto:triathlon@tv-windecken.de) – 06187 / 4708800

TURNEN	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
<b>KINDERTURNEN</b>				
Eltern und Kind 1 - 2 Jahre	Dienstag	15:30 - 16:30 Uhr	BvSS	S. Paetzold
Eltern und Kind 1 - 2 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	KSS	P. Baier
Eltern und Kind 2 - 4 Jahre	Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	KSS	P. Baier
Eltern und Kind 2 - 4 Jahre	Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	KSS	J. Koch
Kinder 4 - 6 Jahre	Montag	16:00 - 17:00 Uhr	KSS	J. Schilke
Kinder 4 - 6 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Eichen	V. Neumann
<b>GERÄTTURNEN</b>				
Mädchen 5 - 7 Jahre	Dienstag	15:00 - 16:00 Uhr	KSS	J. Wörner
Mädchen 7 - 9 Jahre	Dienstag	15:30 - 17:00 Uhr	KSS	J. Wörner
Mädchen ab 10 Jahre	Dienstag	16:30 - 18:00 Uhr	KSS	J. Wörner
Jungen ab 6 Jahre	Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	ASS	M. Prill
Allgemeine Turn- & Wettkampfgruppe ab 13 Jahre	Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	KSS	M. Neumann + Trainerteam
	Mittwoch	19:00 - 21:00 Uhr	BvSS	
Mädchen Leistung 1 - 5	auf Anfrage			Trainerteam
Trampolinturnen (sep. Anm.)	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	BvSS	R. Lilienthal

Ansprechpartnerin: Monika Neumann – [turnen@tv-windecken.de](mailto:turnen@tv-windecken.de) – 06187 / 25368

VOLLEYBALL	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Mixed ASWAG Ostheim	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	BvSS	A. Euler
Mixed Freizeit	Dienstag	20:00 - 22:00 Uhr	KSS	R. Houben
	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	KSS	R. Houben

Ansprechpartner: Raphael Schürholz – [volleyball@tv-windecken.de](mailto:volleyball@tv-windecken.de) – 06187 / 25024

WANDERN	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Wechselnde Strecken, ca. 12-15 km	Jeden letzten Samstag im Monat, Treffpunkt am Parkplatz hinter der WSH um 9:30 Uhr			W. Reul

Ansprechpartner: Werner Reul – [wandern@tv-windecken.de](mailto:wandern@tv-windecken.de) – 06187 / 23581

## Ortslegende:

ASS	=	Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule Heldenbergen
BHO	=	Bürgerhaus Ostheim
BvSS	=	Sporthalle oder Außengelände Bertha-von-Suttner-Schule Heldenbergen
Eichen	=	Sporthalle Paul-Maar-Schule Eichen
GO	=	Sporthalle Grundschule Ostheim
GP	=	Großer Parkplatz „Hirscheck“ am Bestattungswald
HH	=	Hessischer Hof („La Dolce Vita“) Heldenbergen
KSS	=	Sporthalle Kurt-Schumacher-Schule Windecken
KUS	=	Kultur- und Sporthalle Heldenbergen
NB	=	Nidderbad Heldenbergen
RHS	=	Rudolf-Harbig-Stadion Bruchköbel
WSH	=	Willi-Salzman-Halle Windecken