

| BASKETBALL | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|-------------------------------------|------------|-------------------|------------|------------------------|
| Kinder (11 - 14 Jahre) | Mittwoch | 18:30 - 20:00 Uhr | BvSS | G. Petersen |
| Jugend + Erwachsene (14 - 25 Jahre) | Mittwoch | 20:00 - 22:00 Uhr | BvSS | G. Petersen |

Ansprechpartner: Raphael Schürholz – basketball@tv-windecken.de – 06187 / 25024

| FITNESS & GESUNDHEIT | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|--|------------|-------------------|------------|---------------------------------|
| 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 (Anmeldung*) | Dienstag | 19:00 - 20:15 Uhr | BHO | S. Petter |
| Wirbelsäulengymnastik 1 (Anmeldung*) | Montag | 16:30 - 17:30 Uhr | BHO | S. Schütz |
| Wirbelsäulengymnastik 2 (Anmeldung*) | Montag | 17:30 - 18:30 Uhr | BHO | S. Schütz |
| Wirbelsäulengymnastik 3 (Anmeldung*) | Montag | 19:00 - 20:00 Uhr | Online | S. Schütz |
| Wirbelsäulengymnastik 4 (Anmeldung*) | Sonntag | 09:00 - 10:00 Uhr | Online | S. Schütz |
| T'ai Chi Anfänger (Anmeldung*) | Mittwoch | 18:30 - 19:45 Uhr | HH | F. Leame |
| T'ai Chi Fortgeschrittene 1 (Anmeldung*) | Dienstag | 10:00 - 11:30 Uhr | HH | F. Leame |
| T'ai Chi Fortgeschrittene 2 (Anmeldung*) | Dienstag | 17:30 - 18:45 Uhr | HH | F. Leame |

Ansprechpartnerin: Marion Koschel – fitness@tv-windecken.de – 06187 / 3856

Anmeldung* = separate Anmeldung erforderlich

| LEICHTATHLETIK | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|-----------------------------|---------------------|--|--------------|------------------------|
| 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 Feiler – leichtathletik@tv-windecken.de – 0157 / 83237488

| AUSDAUERANGEBOTE | | | | |
|-------------------------|----------|--------------|---------------|----------------|
| 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 | ohne Betreuung |
| 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 – 06187 / 25024

| SELBSTVERTEIDIGUNG | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|---------------------------|------------|-------------------|------------|------------------------|
| 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 – 0162 / 7968011

| TANZEN | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|---------------------------------|------------|-------------------|----------------|------------------------|
| GESELLSCHAFTSTANZ | | | | |
| Anfänger | Montag | 20:00 - 21:00 Uhr | WSH | S. Reul |
| Wiedereinsteiger | Dienstag | 21:00 - 22:00 Uhr | WSH | S. Reul |
| Fortgeschrittene Montag | Montag | 19:00 - 20:00 Uhr | WSH | S. Reul |
| Fortgeschrittene Dienstag | 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 |
| KINDER & JUGENDLICHE | | | | |
| 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: Andreas Baum – tanzen@tv-windecken.de – 0171 / 9895627

| TISCHTENNIS | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|------------------------|------------|-------------------|------------|------------------------|
| 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 – 06187 / 9319873

| TRIATHLON | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|-------------------------------------|------------|-------------------|------------------|---|
| 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 | NB | R. Lilienthal / D. Gaulke |
| Schwimmen Kinder + Jugend | Montag | 17:00 - 18:00 Uhr | NB | R. Lilienthal / D. Gaulke |

Ansprechpartner: Michael Schultz-Wildelau – triathlon@tv-windecken.de – 06187 / 4708800

| TURNEN | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|---|-------------|---------------------|-----|--------------------------|
| KINDERTURNEN | | | | |
| Eltern und Kind 1 - 2 Jahre | Dienstag | 15:30 - 17:00 Uhr | GSO | J. Schilke |
| 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 | 15:30 - 17:00 Uhr | GSO | J. Schilke |
| Kinder 4 - 6 Jahre | Montag | 16:00 - 17:00 Uhr | KSS | J. Schilke / J. Koch |
| Kinder 4 - 6 Jahre | Freitag | 16:00 - 17:00 Uhr | GSE | V. Neumann |
| Kinder 4 - 6 Jahre | Freitag | 16:30 - 17:30 Uhr | GSO | S. Wörner |
| GERÄTTURNEN | | | | |
| Mädchen 5 - 7 Jahre | Dienstag | 15:00 - 16:00 Uhr | KSS | J. Wörner |
| Mädchen 5 - 7 Jahre | Mittwoch | 14:30 - 15:30 Uhr | GSO | M. Neumann |
| Mädchen 7 - 9 Jahre | Dienstag | 15:30 - 17:00 Uhr | KSS | J. Wörner |
| Mädchen 7 - 9 Jahre | Mittwoch | 15:30 - 17:00 Uhr | GSO | M. Neumann |
| Mädchen ab 10 Jahre | Dienstag | 16:30 - 18:00 Uhr | KSS | J. Wörner |
| Mädchen ab 10 Jahre | Mittwoch | 16:30 - 18:00 Uhr | GSO | M. Neumann |
| Jungen ab 6 Jahre | Donnerstag | 17:30 - 19:00 Uhr | GSO | M. Prill |
| Allgemeine Turn- & Wettkampfgruppe ab 13 Jahre | Dienstag | 18:00 - 20:00 Uhr | KSS | M. Neumann + Trainerteam |
| | Mittwoch | 18:00 - 20:30 Uhr | GSO | |
| | Freitag | 18:00 - 20:00 Uhr * | GSO | |
| Mädchen Leistung | auf Anfrage | | | Trainerteam |

Ansprechpartnerin: Monika Neumann – turnen@tv-windecken.de – 06187 / 25368

| VOLLEYBALL | Tag | Uhrzeit | Ort | Übungsleiter/in |
|---------------------|----------|-------------------|-----|-----------------|
| Mixed ASWAG Ostheim | Dienstag | 20:00 - 22:00 Uhr | GSO | 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 – 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 – 06187 / 23581

Ortslegende:

| | | |
|------|---|---|
| BHO | = | Bürgerhaus Ostheim |
| BvSS | = | Sporthalle oder Außengelände Bertha-von-Suttner-Schule Heldenbergen |
| GSE | = | Sporthalle Paul-Maar-Schule Eichen |
| GSO | = | 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-Salzmann-Halle Windecken |