

| Übungsstunden der TVG 1877 Hamm e.V. |                     |                   |                               |                               | Stand: Januar 2023                 |
|--------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Schwimmen                            | Donnerstag          | 16.30 - 17.30 Uhr | Kinder 1 - 2 Jahre mit Eltern | Anne-Frank-Schule             | G. Blümel                          |
|                                      | Donnerstag          | 17.30 - 18.30 Uhr | Kinder 3 - 6 Jahre mit Eltern | Anne-Frank-Schule             | G. Blümel                          |
| Eltern-Kind-Turnen                   | Freitag             | 15.30 - 17.00 Uhr | Kinder 2 - 4 Jahre mit Eltern | Elisabeth-Lüders-Schule       | E. Blümel                          |
| Kinderturnen                         | Montag              | 17.00 - 18.30 Uhr | Kinder 4 - 7 Jahre            | Fr.-Ebert-Realschule          | G. Blümel                          |
| Kinderturnen                         | Donnerstag          | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder 6- 12 Jahre            | Anne-Frank-Schule             | D. Blümel                          |
| Senioren-gymnastik                   | Dienstag            | 17.00 - 18.00 Uhr | Frauen / Senioren             | Fr.-Ebert-Realschule          | G. Blümel                          |
| Gymnastik                            | Mittwoch            | 20.00 - 22.00 Uhr | Frauen                        | Hermann-Gmeiner-Schule        | H. Timm                            |
| Wassergymnastik "Aquafit"            | Dienstag            | 18.00 - 20.00 Uhr | Frauen                        | Wilhelm- Busch - Schule       | A. Köhne                           |
| BOP                                  | Dienstag            | 19.00 - 21.00 Uhr | Frauen                        | Fr.-Ebert-Realschule          | G. Blümel                          |
| Pilates                              | Montag              | 18.30 - 20.00 Uhr | Erwachsene                    | Fr.-Ebert-Realschule          | G. Blümel                          |
| Fußball                              | Montag              | 20.00 - 22.00 Uhr | Männer                        | Kopernikussschule             | P. Arndt                           |
| Rope Skipping                        | Freitag             | 16.30 - 17.30 Uhr | Anfänger                      | Elisabeth-Lüders-Schule       | D. Blümel, P. Reder                |
|                                      | Freitag             | 17.30 - 19.30 Uhr | Fortgeschrittene              | Elisabeth-Lüders-Schule       | D. Blümel, P. Reder                |
| Badminton                            | Mittwoch            | 20.00 - 22.00 Uhr | Mixed                         | Fr.-Ebert-Realschule          | G. Blümel                          |
| Volleyball                           | Dienstag            | 20.00 - 22.00 Uhr | Fortgeschrittene Erw. Mixed   | Anne-Frank-Schule             | T. Vormann                         |
|                                      | Donnerstag          | 18.00 - 19.30 Uhr | Anfänger (12 - 16 Jahre)      | Anne-Frank-Schule             | A. Herden / B. Schmidt             |
|                                      | Donnerstag          | 19.45 - 22.00 Uhr | Erwachsene (ab 16 Jahren)     | Märkisches Gymnasium          | K. Vormann                         |
|                                      | Freitag             | 19.30 - 22.00 Uhr | Erwachsene / Herren           | Elisabeth-Lüders-Schule       | T. Vormann                         |
| Leichtathletik S-Saison              | Mittwoch            | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder (bis 10 Jahre)         | Fr. List / Sportplatz         | F. Hellmich                        |
|                                      | Freitags            | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder (5-17Jahre)            | ELS / Sportplatz              | S. Hoffmann                        |
| Leichtathletik W-Saison              | Mittwoch            | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder (bis 10 Jahre)         | Fr. List - Sporthalle         | F. Hellmich                        |
|                                      | Freitags            | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder (5-17Jahre)            | Elisabeth-Lüders-Schule       | S. Hoffmann                        |
| Sportabzeichen (Saison)              | Dienstag            | 18.00 - 20.00 Uhr | alle                          | H.-Juckenack-Sportplatz       | F. Hellmich                        |
| Radfahren (saisonal)                 | Freitag             | 19.00 - 20.00 Uhr | alle                          | H.-Juckenack-Sportplatz       | U. Vormann                         |
| Wandern                              | Sonntag (1x /Monat) | ab 10.00 Uhr      | alle                          | H.-Juckenack-Sportplatz       | H. Timm                            |
| Nordic Walking                       | Mittwoch            | 16.30 - 17.30 Uhr | alle                          | H.-Juckenack-Sportplatz       | K. Westkemper (Jahreszeit entspr.) |
| Faustball / Tischtennis              | Dienstag            | 17.00 - 22.00 Uhr | alle                          | H.-Juckenack/ kl. Vereinsheim |                                    |

besuchen Sie uns auf: [www.tvg1877hamm.de](http://www.tvg1877hamm.de)