

# Das Sportangebot im Überblick

## Badminton

Sporthallen, Schulzentrum Bad Iburg

dienstags Erw.. 19:00 Uhr

freitags: Erw.. 18:00 Uhr

Abteilungsleiter: Hans-Jürgen Nerbas (05403-5638)

## Fußball-Jugend:

Spielgemeinschaft mit dem

TuS Glane, Franz Buchholz, (05403/9609)

## Handball

Gymnasiumhalle im Schulzentrum Bad Iburg

Männl. C-Jugend mo.: 17.30 Uhr, mi.: 17:30 Uhr

Männl. A-Jugend mo.: 18.45 Uhr, mi.: 18.45 Uhr

Herren I. + II. die.: 19.30 Uhr, do.: 19.30 Uhr

Abteilungsleiter: Torsten Lehmkuhl (05403-9428)

## Herzsport

Übungsstunde mi.: 18:00 Uhr Dörenbergklinik

Abteilungsleiter: Hartmut Feldkamp (05403-2430)

## Judo

### Selbstverteidigung und Wettkampf

Gymnastikraum, Schulzentrum Bad Iburg

Mädchen/Jungen ab 7 Jah.: di : 16:00 Uhr

Wettkampftraining für alle : di.: 17:00 Uhr

Mädchen/Jungen ab 9 Jah. : do: 17:00 Uhr

Mädchen/Jungen ab 12 Jah.: do.:18:30 Uhr

Mädchengruppe ab 12 Jahre fr.: 15.30 Uhr

Abteilungsleiter: Elisabeth Fischer (05403-1373)

## Ju-Jutsu

Gymnastikraum, Schulzentrum Bad Iburg

Kinder (ab 8 J.) mo.: 18:00 Uhr mi.: 18:00 Uhr

Jugendl., Erwachsene: mo.: 19:30 Uhr, mi.: 19:30 Uhr

Abteilungsleiter: Dominik May (05456-2093099)

## Sportabzeichen

Termine für das Sportabzeichen werden auf der Homepage weitere Sportangebote/Sportabzeichen veröffentlicht.

Abteilungsleiter: Dorothee Brunke (05403-5173)

## TaekwonDo

Gymnastikraum, Schulzentrum Bad Iburg

Allgemeines Training, mi.: 19:00 Uhr

allgemeines Training fr.: 18:30 Uhr

Kinder fr.: 17:00 Uhr

Abteilungsleiter: Marc Steinkämper (0170-4153909)

## Tai Chi

Die.: 20:00 Uhr im Gymnastikraum

Abteilungsleiter: Klaus Schwermann (05483-8758)

## Tischtennis

Schüler, Jugend: fr.: 18.00 Uhr (Ostenfelde)

Erwachsene: mo.: 19:30 Uhr (Hagenbg.)

Abteilungsleiter: Thomas Hölscher (05403-794692)

## Turnen, Freizeit-, Breiten-, Gesundheitssport

### Kinder:

Eltern und Kind: mo.: 15:30 Uhr, Hagenberg

### Frauen:

Gymnastik Ü70 die.: 16:30 Uhr, Hagenberg

Rücken-/Schongymn. do.: 17:30 Uhr, Hagenberg

gesundheitsorientiertes Fitnesstraining:

mi.: 19.30 Uhr, Hagenberg

„Frühspport für Frauen“ mi.: 9.00 Uhr, Schulzentr.

### Männer:

Fitnesstraining 60 + fr.: 20:00 Uhr, Schulzentr.

„Rund um fit“ 50 + die.: 20.00 Uhr, Hagenberg

### Gemischte Gruppen:

Konditionsgymnastik die.: 19:00 Uhr, Hagenberg

Muskelaufbau/Rücken do.: 18:30 Uhr, Hagenberg

## Nordic Walking

die.: 18:30 Uhr ab Fredenparkpl.

do.: 15:30 Uhr ab Fredenparkpl.

## Stick-Walking

mo. : 9.30 Uhr ab Fredenparkpl.

Abteilungsleiter: Magret Arndt (05403-1079)

## Volleyball

**Hobby** (Er und Sie) do.: 20:00 Uhr Schulzentrum

**Ballspielgruppe** für Grundschulkinder

do.: 17:00 Uhr Schulzentrum

Abteilungsleiter: Jutta Klare (05403-4728)

## Wandern

Termine werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Abteilungsleiter: Reinhard Haunhorst (05401-42289)

## Wassergymnastik

die.: 19:45 Uhr Dörenbergklinik

Anfragen an Margret Arndt (05403-1079)

## ZUMBA

Die. 18:00 Uhr (1) 19:00 Uhr (2)

Gymnastikraum im Schulzentr.

Anfragen an Jutta Klare (05403-4728)

