

# DER SCHNELLE DRAHT ZU UNS ...

	<b>Basketball</b> Talal Harb	basketball@vorwaertsahlen.de 0176 / 23434585
	<b>Cheerleader</b> Lisa Ellefred	cheerleader@vorwaertsahlen.de 01511 / 5693811
	<b>Freizeitsport</b> Norbert Becker	freizeitsport@vorwaertsahlen.de 02382 / 62790
	<b>Fußball Junioren</b> Sebastian Franke	jugendfussball@vorwaertsahlen.de 01523 / 1038248
	<b>Fußball Senioren</b> Benedikt Miketta	seniorenfussball@vorwaertsahlen.de 01520 / 5321017
	<b>Gymnastik/Turnen</b> Magdalene Börste	gymnastik@vorwaertsahlen.de 02382 / 81176
	<b>Kampfkunst</b> Mario Worzfeld	kampfkunst@vorwaertsahlen.de 0176 / 81024544
	<b>Karneval</b> Uwe Beyer	karneval@vorwaertsahlen.de 0173 / 5202133
	<b>Nordic Walking</b> Petra Bühler	nordicwalking@vorwaertsahlen.de 0176 / 24239045
	<b>Reha-Sport</b> Herbert Stemmer	rehasport@vorwaertsahlen.de 0163 / 1305330
	<b>Tanzsport</b> Diane Ritzau-Starkmann	tanzsport@vorwaertsahlen.de 0172 / 5353499
	<b>Tischtennis</b> Marian Schwarz	tischtennis@vorwaertsahlen.de 01578 / 9151484
	<b>Volleyball</b> Ludger Beier	volleyball@vorwaertsahlen.de 02382 / 803517
	<b>Die Älteren</b> Dieter Baldus	dieaelteren@vorwaertsahlen.de 0176 / 78484109

## ... MACH MIT - BLEIB SPORTLICH !!!

### Fußball-Junioren ... auf dem Lindensportplatz, Westfalen Damm

	<b>A (17/18 Jahre)</b>	Mittwoch/Freitag:	18.00 - 19.30 Uhr
	<b>B (15/16 Jahre)</b>	Mittwoch:	19.30 - 21.00 Uhr
		Freitag:	18.00 - 19.30 Uhr
	<b>C (13/14 Jahre)</b>	Montag/Mittwoch:	18.00 - 19.30 Uhr
	<b>D 1 (12 Jahre)</b>	Dienstag/Donnerstag:	16.30 - 18.00 Uhr
	<b>D 2 (11 Jahre)</b>	Dienstag/Donnerstag:	16.30 - 18.00 Uhr
	<b>E 1 (10 Jahre)</b>	Dienstag/Donnerstag:	16.30 - 18.00 Uhr
	<b>E 2 (9 Jahre)</b>	Montag/Mittwoch:	16.30 - 18.00 Uhr
	<b>F 1 (8 Jahre)</b>	Montag/Freitag:	16.30 - 18.00 Uhr
	<b>F 2 (7 Jahre)</b>	Montag/Freitag:	16.30 - 18.00 Uhr
	<b>G/Minis (5-6 Jahre)</b>	Montag/Mittwoch:	16.30 - 18.00 Uhr

### Gymnastik / Turnen

mittwochs und freitags in der rechten Halle, donnerstags in der linken Halle (vom Parkplatz aus gesehen) am Lindensportplatz, Westfalen Damm

	<b>Kinderturnen (ab 2 Jahre)</b>	Freitag:	16.00 - 17.00 Uhr
	<b>Kinderturnen (ab 5 Jahre)</b>	Freitag:	17.00 - 18.00 Uhr
	<b>Allround Fitness für Frauen</b>	Mittwoch:	18.30 - 19.30 Uhr
	<b>Rundum Fit für Frauen</b>	Donnerstag:	19.00 - 20.00 Uhr

### Kampfkunst ... in der linken Halle (vom Parkplatz aus gesehen) am Lindensportplatz, Westfalen Damm

	<b>Kinder (bis 12 Jahre)</b>	Montag/Mittwoch:	17.30 - 18.45 Uhr
	<b>Jugend (ab 13 Jahre)</b>	Montag/Mittwoch:	19.00 - 20.30 Uhr
	<b>Wettkampfteam</b>	Montag/Mittwoch:	ab 20.30 Uhr
	(sowie nach Absprache)	Sonntag:	ab 12.30 Uhr

### Nordic Walking

Dienstag: ab 18.15 Uhr  
Treffpunkt ist am Clubheim, Friedrich-Ebert-Straße 10  
**Das Angebot gilt für Männer und Frauen in jedem Alter**



### Basketball



... in der Halle des St.-Michael-Gymnasiums, Vorhelmer Weg

<b>U 12</b>	Dienstag:	17.00 - 18.30 Uhr
	Donnerstag:	17.00 - 18.30 Uhr
<b>U 16</b>	Dienstag:	17.00 - 18.30 Uhr
	Donnerstag:	17.00 - 18.30 Uhr
<b>Herren</b>	Dienstag:	18.30 - 21.00 Uhr
	Donnerstag:	18.30 - 20.00 Uhr

### Cheerleader



... montags in der Halle der Europaschule, Pattenmeicheln

... mittwochs, freitags und sonntags in der Halle der Mammutschule, Im Burbecksort

<b>ab 5 Jahre</b>	Mini & Shining Diamonds:	Peewees
<b>ab 12 Jahre</b>	Unique Diamonds:	Juniors
<b>ab 15 Jahre</b>	Royal & Imperial Diamonds:	Seniors
<b>Mini Diamonds</b>	Montag:	16.30 - 18.00 Uhr
<b>Shining Diamonds</b>	Montag:	16.30 - 18.00 Uhr
	Freitag:	16.30 - 18.00 Uhr
<b>Unique Diamonds</b>	Montag:	17.30 - 19.00 Uhr
	Mittwoch:	17.00 - 19.00 Uhr
	Sonntag:	10.00 - 12.00 Uhr
<b>Royal Diamonds</b>	Mittwoch:	19.00 - 21.00 Uhr
	Freitag:	18.00 - 20.00 Uhr
	Sonntag:	12.00 - 15.00 Uhr
<b>Imperial Diamonds</b>	Montag:	19.00 - 21.00 Uhr
	Sonntag:	15.00 - 17.00 Uhr

### Freizeitsport



... in der linken Halle (vom Parkplatz aus gesehen) am Lindensportplatz, Westfalen Damm

Donnerstag: 20.00 - 22.00 Uhr

### Fußball-Senioren



**1. Mannschaft**  
**2. Mannschaft**  
**3. Mannschaft**

... auf dem Lindensportplatz, Westfalen Damm

<b>1. Mannschaft</b>	Dienstag/Donnerstag:	19.00 - 20.30 Uhr
<b>2. Mannschaft</b>	Dienstag/Donnerstag:	19.30 - 21.00 Uhr
<b>3. Mannschaft</b>	Dienstag:	18.00 - 19.30 Uhr
	Freitag:	19.30 - 21.00 Uhr
<b>Ü32 und Ü40</b>	Dienstag:	18.00 - 19.00 Uhr
<b>Ü50</b>	Donnerstag:	18.00 - 19.00 Uhr
<b>Hobbyfußball</b>	Montag:	20.00 - 21.30 Uhr

### Reha-Sport



im Barthelhof an der Bartholomäuskirche, Kirchplatz 8  
**Die Angebote gelten für Männer und Frauen in jedem Alter**

Dienstag:	ab 08.30 Uhr
Dienstag:	ab 09.30 Uhr
Dienstag:	ab 10.30 Uhr
Dienstag:	ab 14.00 Uhr
Dienstag:	ab 15.00 Uhr
Dienstag:	ab 16.00 Uhr
Mittwoch:	ab 14.00 Uhr
Mittwoch:	ab 18.00 Uhr
Mittwoch:	ab 19.00 Uhr

### Tanzsport



<b>Minis</b>	<b>ab 2 Jahre</b>	Montag:	16.45 - 17.45 Uhr
		Halle am Städt. Gymnasium, Westfalen Damm	
<b>Jugend</b>	<b>ab 6 Jahre</b>	Donnerstag:	16.30 - 18.30 Uhr
		Halle der Europaschule, Pattenmeicheln	
<b>Junioren</b>	<b>ab 12 Jahre</b>	Mittwoch:	17.30 - 19.00 Uhr
		Halle der Diesterwegschule, Schachtstraße	
<b>Ü15</b>	<b>ab 16 Jahre</b>	Mittwoch:	17.30 - 19.00 Uhr
		Halle der Diesterwegschule, Schachtstraße	

### Tischtennis



... in der rechten Halle (vom Parkplatz aus gesehen) am Lindensportplatz, Westfalen Damm

<b>Junioren ab 8 Jahre</b>	Dienstag/Donnerstag:	18.00 - 19.30 Uhr
<b>Senioren ab 18 Jahre</b>	Dienstag/Donnerstag:	19.30 - 21.00 Uhr

### Volleyball



... in der rechten Halle (vom Parkplatz aus gesehen) am Lindensportplatz, Westfalen Damm

Freitag: 19.30 - 22.00 Uhr

## KOMM ZU UNSEREM TRAINING ...

## ... WIR FREUEN UNS AUF DICH