



# Sportangebot

| Wochentag         | Kurs                                     | Uhrzeit u. Ort                                                                 | Übungsleiter           |  |
|-------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|
| <b>Montag</b>     | Familieturnen<br>3-6 Jahre               | 15.00 – 16.00 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Peter Eichner          |  |
| <b>Montag</b>     | Familieturnen<br>1- 3 Jahre              | 16.00 – 17.00 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Peter Eichner          |  |
| <b>Montag</b>     | Lauftreff                                | Ab 18:00 Uhr<br>Selbachpark                                                    | Ralf Janke             |  |
| <b>Montag</b>     | Zumba                                    | 18:00 – 19:00 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Tatjana Lachmann       |  |
| <b>Montag</b>     | Volleyball                               | 19:00 – 21:00 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Daniela Spieth         |  |
| <b>Dienstag</b>   | Kinderturnen für<br>Mädchen und Jungen   | 16:00 – 17:30 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Uli Baumert            |  |
| <b>Dienstag</b>   | Leichte Aerobic für<br>ältere Teilnehmer | 18:00 – 19:00 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Thordis Schätzer       |  |
| <b>Dienstag</b>   | BOP                                      | 19:00 – 20:00 Uhr<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                           | Thordis Schätzer       |  |
| <b>Dienstag</b>   | Sport für ältere Herren                  | 18:30 – 19:30<br>Sporthalle der Alfred-<br>Delp-Schule                         | Gerd Seack             |  |
| <b>Dienstag</b>   | Trimmen Männer                           | 19:30 – 21:30 Uhr<br>Sporthalle der Alfred-<br>Delp-Schule                     | Günter Milk            |  |
| <b>Mittwoch</b>   | Walken                                   | 9:00 – 10:00 Uhr<br>Selbachpark                                                | Achim<br>Stührenberg   |  |
| <b>Mittwoch</b>   | Leichtathletik                           | 16:00 – 17:45 Uhr<br>Sommer- Selbachpark<br>Winter-Sporthalle<br>Waldorfschule | Peter Eichner          |  |
| <b>Mittwoch</b>   | Zumba                                    | 19:00 – 20:00<br>Sporthalle der<br>Waldorfschule                               | Tatjana Lachmann       |  |
| <b>Donnerstag</b> | Radfahrtraining                          | 18:00 – 20:00<br>Parkplatz an der<br>Waldorfschule                             | Ralf Janke             |  |
| <b>Donnerstag</b> | Walken                                   | 18:30Uhr<br>Treffpunkt<br>Parkplatz Waldorfschule                              | Annette<br>Stührenberg |  |
| <b>Sonntag</b>    | Nordic-Walking                           | 9:00 – 10:30 Uhr<br>Kissinger Höhe                                             | Ralf Janke             |  |

## Kontakt:

Sportclub Pelkum 2025 e.V.

Kamener Straße 196, 59077 Hamm

Telefon: [+49 2381 9583625](tel:+4923819583625)

E-Mail: [info@sportclub-pelkum.de](mailto:info@sportclub-pelkum.de)