

## Yoga

### Yoga für Frauen und Männer

montags, 18.00 – 19.30 Uhr (V)  
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr (V)  
dienstags, 19.45 – 21.15 Uhr (V)  
donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr (V)  
Anmeldung bei Anne Uphues ☎ 674

## Pilates

mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr (V)  
mittwochs, 20.00 – 20.45 Uhr (V)  
Anm. und Infos Brigitte Homölle ☎ 2607 oder Vorort

## Videoclipping

Tanzen wie die Stars in den Videos  
in Zusammenarbeit mit der Clubtanzschule  
Büscher-Schäfer  
dienstags (V)  
15.00 – 15.45 Uhr 1. + 2. Schuljahr  
15.45 – 16.30 Uhr 3. - 6. Schuljahr  
16.45 – 17.30 Uhr 7. - 8. Schuljahr

## Kindertanzen für Kinder von 4 bis 6 Jahre

mittwochs (V) 16.00 – 16.45 Uhr  
mittwochs (V) 17.00 – 17.45 Uhr  
Anm. und Infos: Anne Uphues ☎ 674 oder Vorort

## Leichtathletik - für Mitglieder frei

von Herbst- bis Osterferien  
dienstags, 16.00 Uhr - 18.00 h (K)  
von Oster- bis Herbstferien  
dienstags, 17.00 Uhr - 19.00 h (S)  
Anm. und Infos bei Paula Heuer ☎ 0176/84345903

## Trainingszeiten der Jugendfußballmannschaften

für Mitglieder frei  
**Mädchen: weibl. U9** Jahrg. 2012 und jünger  
Dienstag, 17.15 – 18.15 Uhr  
**Minis** ab 4 Jahre, Jahrg. 2012 und jünger  
donnerstags 17.15-18.15 Uhr  
**F-Jugend** (Jahrgang 2010 und 2011)  
mittwochs & donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr  
**E-Jugend** (Jahrgang 2008 und 2009)  
dienstags & donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
**D-Jugend** (Jahrgang 2006 und 2007)  
montags & mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr  
**C1-Jugend** (Jahrgang 2004 und 2005)  
montags & donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
**C2-Jugend** (Jahrgang 2004 und 2005)  
dienstags & donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
**B-Jugend** (Jahrgang 2002 und 2003)  
dienstags & donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr  
**A-Jugend** (Jahrgang 2000 und 2001)  
montags & mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

weitere Infos beim Jugendgeschäftsführer  
Jörg Görnt ☎ 0171/1945538

(V) Vereinsheim Sportplatz „Am Dinkelstadion“  
(G) Turnhalle der Grundschule, Heiligenkamp 37  
(K) Turnhalle der Kreuzschule, Mähne 29  
(S) Sportplatz des SV Heek, Am Dinkelstadion 5

## Zurück zur Figur mit Kinderbetreuung

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Hand in Hand“  
montags, 9.30 – 10.30 Uhr (V)  
dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr (V)  
mittwochs, (V)  
Anm. und Infos: Anne Uphues ☎ 674 oder Vorort

## Eltern-Kind-Turnen - für Mitglieder frei

Erlebnisturnen für Kleinkinder,  
die laufen können in Begleitung der Eltern  
Infos Vorort, Schnupperstunde jederzeit ohne  
Anmeldung möglich  
nur während der Schulzeit  
mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr (G)  
Infos: Anne Uphues ☎ 674 oder Vorort

## Kinderturnen ab 3 J. - für Mitglieder frei

donnerstags, 16.15 – 18.00 Uhr (K)  
Infos: Anne Uphues ☎ 674 oder Vorort  
**Neu – Kinderturnen/Parkour ab 6 J.**  
für Mitglieder frei  
donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr (K)  
Infos: Anne Uphues ☎ 674 oder Vorort

## Taekwondo (G)

Für Kinder ab 6 Jahren  
montags und freitags  
16.30 – 17.30 Uhr Anfänger  
17.30 – 19 Uhr Fortgeschrittene  
und 2.+ 4. Samstag 13 – 15 Uhr  
Anmeldung und Infos Vorort

