

Auf die Plätze, fertig, Spaß!

Sport im Verein erleben



Mülheim macht Sport



Impressum und Inhalt

Weitere Informationen zum Projekt und den aktuellen Sportangeboten:

Mülheimer Sportbund e. V.
Ansprechpartnerin: Jana Hartwich
Telefon: 0208 / 30 850 44
E-Mail: jana.hartwich@msb-mh.de
www.muelheimer-sportbund.de

Herausgeber: Mülheimer Sportbund e. V.
Haus des Sports, Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
Verantwortlich: Nicole Nussbicker, Geschäftsführerin

Layout: Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)

10. überarbeitete Auflage,
Mülheim an der Ruhr, 2017

Fotos: © LSB NRW / Michael Grosler, Andrea Bowinkelmann und Lutz Leitmann,
© Istockphoto

Vorwort

Auf die Plätze, fertig, Spaß!	4
An die Kinder	5
An die Eltern	6
Übersicht der Stadtteile	7
Übersicht der Sportarten	8
Übersicht der Vereine	10

Sportangebote

Aikido	12
American Football	13
Badminton	15
Ballspiel	18
Basketball	18
Bewegungssport	20
Floorball	22
Fußball	23
Futsal	34
Handball	35
Hockey	38
Jiu Jitsu	39
Judo	40
Kanupolo Kanurennsport	42
Karate	43
Klettern	44
Kunstradfahren	45
Leichtathletik	46
Parkour	50
Ringern	51
Rudern	51
Schwimmen	52
Finswimming	53
Taekwondo	54
Tai-Chi-Ryu Jiu-Jitsu	55
Tanzen	56
Tauchen	61
Tennis	61
Tischtennis	62
Turnen	63
Volleyball	70
Übersicht der Sportanlagen	71

Auf die Plätze, fertig, Spaß!

Bewegung ist ein unmittelbarer Ausdruck von Lebensfreude und ein elementares Grundbedürfnis von Kindern. Regelmäßige sportliche Betätigung fördert nicht nur ihre Gesundheit, sondern ist auch ein wichtiger Beitrag für die soziale Einbindung. Außerdem steigert sie das Selbstbewusstsein und treibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung voran.

Der Mülheimer Sportbund setzt an dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder an und will dem Nachwuchs den Zugang zu Bewegung, Spaß und Freude ermöglichen.

Jedes Grundschulkind, das noch nicht Mitglied in einem Sportverein ist, erhält einen Sportgutschein. Dieser ermöglicht eine kostenlose, einjährige Mitgliedschaft.

Die Grundschulzeit ist für Kinder ebenso wie für die Eltern eine Zeit mit vielen neuen Erfahrungen und auch Veränderungen. Besonders für Kinder, die mit der neuen Situation des „Stillsitzens“ in der Schule konfrontiert werden, ist es wichtig, dass sie ihren Bewegungsdrang ausleben können. Und das ist natürlich gemeinsam mit Freunden und Freundinnen im Sportverein am schönsten.

Hier steht der Spaß an der Bewegung gemeinsam mit anderen Kindern im Vordergrund. Scheinbar ganz nebenbei werden die Kinder spielerisch an eine Sportart herangeführt. Dass das auch noch gut für ihre Gesundheit ist, ist doch wunderbar.

Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele Kinder von diesem Angebot Gebrauch machen und den Weg in einen Sportverein finden.

Mit sportlichen Grüßen



Ulrich Ernst
Dezernent für Bildung, Soziales,
Jugend, Gesundheit, Sport
und Kultur



Wilfried Cleven
Vorsitzender
Mülheimer Sportbund e. V.

An die Eltern & Kinder

Liebe Kinder,

habt Ihr Lust, eine Sportart auszuprobieren oder Euch mit Freunden gemeinsam beim Sport auszutoben? Die teilnehmenden Mülheimer Vereine möchten Euch dies mit einem Sportgutschein für eine Sportart Eurer Wahl ermöglichen.

In dieser Broschüre könnt Ihr Euch einfach ein Angebot aussuchen, bei welchem ihr Euren Gutschein einlösen könnt.

Frägt Mama und Papa, ob sie mit Euch einmal ein Probetraining besuchen und trifft dort Freundinnen und Freunde, die gemeinsam mit Euch viel Freude beim Sport erleben.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Auswahl eines Angebots und beim anschließenden Sport im Verein.



Liebe Eltern,

damit sich Kinder frei entfalten können, brauchen sie keine Computer oder Spielkonsolen in ihrer Freizeit, sondern Bewegung gemeinsam mit anderen Kindern – zum Beispiel in einem Sportverein, der sie dabei betreut und fördert.

Diese Broschüre bietet eine Auswahl von Sportvereinen, die Ihren Kindern auf spielerische Weise Spaß am Sport vermittelt. Sportvereine stehen auch für Werte wie Toleranz, Fairness und Teamgeist und das Erlernen von sozialen Kompetenzen. Mit einer Vielzahl von Sportangeboten und unter qualifizierter Anleitung ist Ihr Kind gut aufgehoben.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei und lassen Sie es eines der angebotenen Sportangebote ausprobieren – hier ist für jeden etwas dabei.

Wofür ist der Sportgutschein?

Der Gutschein gilt für eine einjährige kostenfreie Mitgliedschaft in einem Mülheimer Sportverein. Er ist gültig bis Mai 2018.

Wie kommen Sie an den Sportgutschein?

Sofern Ihr Kind noch nicht Mitglied in einem Sportverein ist, erhalten Sie beim Kommunalen Integrationszentrum bei der Erstberatung für Familien und natürlich beim Mülheimer Sportbund einen Sportgutschein für Ihr Kind. Diesen können Sie bis Mai 2018 bei den hier aufgeführten Sportvereinen einlösen!

Wir freuen uns auf jedes Kind, das den Weg in einen Sportverein findet!

Übersicht der Stadtteile

In der Karte sind die Stadtteile von Mülheim gekennzeichnet. Auf der folgenden Seite findest Du mit Hilfe der Farben heraus, in welchem Stadtteil welche Sportart angeboten wird.

Ab Seite 8 sind die Sportarten alphabetisch sortiert aufgelistet und innerhalb der Sportart nach Stadtteilen sortiert. Die Farben helfen Dir, Dich zurecht zu finden.



Übersicht der Sportarten

	Broich	Dümpfen	Heißen	Holthausen / Menden	Saarn	Speldorf	Stadtmitte	Styrum
Aikido							•	
American Football		•					•	•
Badminton			•			•	•	
Ballspiel		•						
Basketball	•					•	•	
Bewegungssport	•			•			•	
Finswimming		•						
Floorball		•						
Fußball	•	•	•		•	•	•	•
Futsal	•							
Handball	•	•	•		•			•
Hockey				•	•			
Jiu Jitsu		•					•	

	Broich	Dümpfen	Heißen	Holthausen / Menden	Saarn	Speldorf	Stadtmitte	Styrum
Judo				•		•	•	•
Kanurennsport, -polo					•			
Karate		•						
Klettern					•		•	
Kunstradfahren		•						
Leichtathletik		•		•	•	•	•	•
Parkour						•	•	•
Ringern								•
Rudern				•				
Schwimmen		•		•			•	
Taekwondo							•	
Tai-Chi-Ryu-Jiu-Jitsu						•		
Tanzen		•		•		•	•	•
Tauchen							•	
Tennis		•						
Tischtennis		•			•			•
Turnen	•	•	•		•	•		•
Volleyball		•						

Übersicht der Vereine

Verein	Homepage
1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.	www.muelheim-shamrocks.de
1. Badminton-Verein Mülheim e. V.	www.1-bv-muelheim.de
1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.	www.1fc-muelheim.de
Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.	www.asc-muelheim.de
BUJINDO e. V.	www.bujindo.de
Bushido Mülheim e. V.	www.bushido-muelheim.de
Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.	www.alpenverein-muelheim.de
DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.	www.bw-mintard.de
DJK Ruhrwacht e. V.	www.djk-ruhrwacht.de
DJK Tura 05 Dümpten e. V.	www.tura05.de
DJK-VfR Saarn e. V.	www.djk-vfr-saarn.com
Dümtener Füchse 96 e. V.	www.düfü.de
Dümtener Turnverein 1885 e. V.	www.dtv1885.de
Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.	www.takeda-ev.de
HSV Dümpten 1992 e. V.	www.hsvduempten.de
Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e. V.	www.khtc.de
KSV Mülheim-Styrum 1911 e. V.	www.facebook.com/ksv.muelheim.styrum
KTV Ruhr-West e. V.	www.ktv-ruhr-west.de

Verein	Homepage
Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.	www.mtv-muelheim.de
Mülheimer FC 1997 e. V.	www.mfc97.de
Mülheimer Spielverein 07 e. V.	www.msv07.de
Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.	www.muelheimer-turngemeinde.de
Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.	www.pcfmuelheim.ruhr
RC Sturmvogel Mülheim 1898 e. V.	www.rcsturmvogelmh.de
SC Croatia Mülheim e. V.	www.croatia-mh.de
Styrumer Turnverein 1880 e. V.	www.styrumertv.de
SV Heißen Mülheim e. V.	www.sv-heissen.net
SV Rot Weiss Mülheim e. V.	www.rot-weiss-muelheim.de
T.V. Eppinghofen 1900 e. V.	www.tv-eppinghofen.de
Tanz Turnier Club Mülheim e. V.	www.ttc-muelheim.de
TSC Mülheim/Ruhr e. V.	www.tsc-muelheim.de
TSV Broich 1885/09 e. V.	www.tsv-broich1885.de
TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.	www.tsv-heimaterde.de
TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.	www.tsv-viktoria.de
Turnerschaft 1912 e. V. Saarn	www.turnerschaft-saarn.de
TuS Union 09 Mülheim e. V.	www.union09.de
TuSpo Saarn 1908 e. V.	www.tusposaarn.de
TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.	www.tv-einigkeit-06.de
VBGS Mülheim e. V.	www.vbgs-muelheim.de
VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.	www.gw-mh.de
VfB Speldorf e. V.	www.vfb-speldorf.de
Wassersportfreunde 1912 e. V.	www.wsf1912.de
Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e. V.	www.wsv-muelheim.de




Sportangebote

Aikido

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, deren Techniken stark vom Schwertkampf geprägt sind. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Bewegungen, mit denen die Angriffsenergie des Gegners und der Gegnerin nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer und die Angreiferin zurückgeführt wird.

Aikido in Stadtmitte

-  **ab 7 Jahre**
-  Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr | TH Eduardstraße
-  Dümpfener Turnverein 1885 e.V.
Telefon: 0208 / 75 105 60
E-Mail: info@dtv1885.de

-  **Altersgruppe**
-  **Trainingszeiten und -ort**
-  **Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen/
Verein**




American Football




American Football ist eine stark körperbetonte Sportart, bei der ein eiförmiger Ball meist mit den Händen in die End-Zone des gegnerischen Teams gebracht werden muss.




American Football in Stadtmitte

-  **7 bis 12 Jahre**
-  Samstag 10.00 – 12.00 Uhr | TH Oberstraße
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
Jan-Philipp Heinen
Mobil: 0176 / 84 65 80 05
E-Mail: juniors@mulheim-shamrocks.de

American Football in Dümpten

-  **7 bis 12 Jahre**
-  Montag 17.00 – 19.00 Uhr (Sommer) | Sportplatz Wenderfeld
Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Wenderfeld
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
siehe oben

-  **13 bis 15 Jahre**
-  Samstag 15.00 – 17.30 Uhr (Winter) | TH Borbecker Straße
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
siehe oben

-  **13 bis 18 Jahre**
-  Dienstag 17.30 – 19.30 Uhr (Sommer) | Sportplatz Wenderfeld
Donnerstag 17.30 – 19.30 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Wenderfeld
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
siehe oben

American Football in Styrum



7 bis 12 Jahre



Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr (Winter) |
Sportplatz Von-der-Tann-Straße



1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.

Jan-Philipp Heinen

Mobil: 0176 / 84 65 80 05

E-Mail: juniors@muelheim-shamrocks.de



13 bis 15 Jahre



Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr (Winter) |
Sportplatz Von-der-Tann-Straße



1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.

siehe oben



Badminton

Die Ballsportart Badminton ist ein Rückschlagspiel, das mit einem Federball und jeweils einem Badmintonschläger pro Person gespielt wird. Dabei versuchen die Spielenden, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht zurückschlagen kann.

Badminton in Heißen



ab 5 Jahre



Montag 16.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße

Samstag 11.00–13.00 Uhr | Sporthalle Kleiststraße



TSV Heimateerde 1925 Mülheim e.V.

Benjamin Kölsch

Mobil: 0163 / 699 94 71

E-Mail: koelsch.benjamin@googlemail.com



6 bis 10 Jahre



Freitag 16.30–18.00 Uhr | TH Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

Alexandra Ventz

Mobil: 0157 / 88 58 51 93

E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de



10 bis 14 Jahre



Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

Alexandra Ventz

siehe oben



bis 14 Jahre



Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

Sabine Warta

Mobil: 0157 / 37 51 28 97

E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de

Badminton in Speldorf

8 bis 14 Jahre


 Mittwoch 16.00–18.00 Uhr | TH Saarner Straße
Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Frühlingstraße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Dieter Hilling
Mobil: 0171 / 766 68 24
E-Mail: dieter.hilling@web.de

Badminton in Stadtmitte


alle Altersklassen

 Donnerstag 18.00–19.45 Uhr | innogy Sporthalle

 1. Badminton-Verein Mülheim e. V.
Berthold Altenbeck
E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

ab 5 Jahre

 Donnerstag 16.00–18.00 Uhr | innogy Sporthalle


 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Benjamin Kölsch
Mobil: 0163 / 699 94 71
E-Mail: koelsch.benjamin@googlemail.com


6 bis 10 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | innogy Sporthalle
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | innogy Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
Alexandra Ventz
Mobil: 0157 / 88 58 51 93
E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de


6 bis 11 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | innogy Sporthalle
Freitag 16.00–18.00 Uhr | Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße


 1. Badminton-Verein Mülheim e. V.
Berthold Altenbeck, siehe oben

6 bis 13 Jahre

 Samstag 16.00–18.00 Uhr | Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße


 1. Badminton-Verein Mülheim e. V.
Berthold Altenbeck
E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

8 bis 14 Jahre

 Dienstag 18.00–20.00 Uhr | Sporthalle Von-Bock-Straße


 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Dieter Hilling
Mobil: 0171 / 766 68 24
E-Mail: dieter.hilling@web.de


10 bis 14 Jahre

 Mittwoch 18.00–20.00 Uhr | innogy Sporthalle


 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
Alexandra Ventz
Mobil: 0157 / 88 58 51 93
E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de

ab 11 Jahre

 Dienstag 18.00–19.45 Uhr | innogy Sporthalle

 1. Badminton-Verein Mülheim e. V.
Berthold Altenbeck
E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

bis 14 Jahre

 Dienstag 16.00–18.00 Uhr | innogy Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
Sabine Warta
Mobil: 0157 / 37 51 28 97
E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de

Ballspiel

Als Ballspiel werden Spiele mit einem Ball bezeichnet.

Ballspiel in Dümpten



3 bis 6 Jahre



Dienstag 16.00–17.30 Uhr | TH Barbarastraße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Gerrit Schreiber und Leandra Hinze

Mobil: 0157 / 83 83 87 85

E-Mail: info@tura05.de



Basketball

Basketball ist eine meist in der Halle betriebene Ballsportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen.

Basketball in Broich



bis 12 Jahre



Samstag 12.00–12.00 Uhr | TH Prinzeß-Luise-Straße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Thomas Buttenborg

Mobil: 0173 / 257 21 27

E-Mail: info@tsv-viktoria.de



bis 14 Jahre



Samstag 12.00–14.00 Uhr | TH Prinzeß-Luise-Straße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Thomas Buttenborg

Mobil: 0173 / 257 21 27

E-Mail: info@tsv-viktoria.de

Basketball in Speldorf



bis 14 Jahre



Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Frühlingstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Thomas Buttenborg

siehe oben

Basketball in Stadtmitte



6 bis 17 Jahre



Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | Sporthalle Von-Bock-Straße



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Eduard Münch und Achim Kehlenbach

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: info@muelheimer-turngemeinde.de



Bewegungssport

Spiel, Spaß und Sport.

Bewegungssport in Broich



ab 1 Jahr



Samstag 10.30–12.00 Uhr | TH Krähenbüschken



Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Jasmin Prim

Mobil: 0157 / 73 04 40 04

E-Mail: info@pcfmuelheim.ruhr

Bewegungssport in Holthausen



4 bis 12 Jahre



Montags 16.00–17.00 Uhr | TH Rembergstraße



VBGS Mülheim e. V.

Alfred Beyer

0208 / 995 70 85

info@vbgs-muelheim.de

Bewegungssport in Stadtmitte



ab 3 Jahre



Mittwoch 15.00–16.00 Uhr | TH Bruchstraße



Turnverein Eppinghofen 1900 e. V.

N. Silbernagel und I. Schöneck

0208 / 47 84 37 oder 0208 / 43 10 45



4 bis 6 Jahre



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Bruchstraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

Stefanie Anstötz

Mobil: 0177 / 767 15 55

E-Mail: Kids@gw-mh.de



ab 6 Jahre



Mittwoch 16.00–17.00 Uhr | TH Bruchstraße

Freitag 15.00–16.30 Uhr | TH Bruchstraße



Turnverein Eppinghofen 1900 e. V.

N. Silbernagel und I. Schöneck

Telefon: 0208 / 47 84 37 oder 43 10 45



4 bis 7 Jahre



Montag 16.30–17.30 Uhr | Jahnhalle

Donnerstag 16.45–17.45 Uhr | Jahnhalle



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Sarah Büngener

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: info@muelheimer-turgemeinde.de



4 bis 7 Jahre



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Bruchstraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

Stefanie Anstötz

Mobil: 0177 / 767 15 55

E-Mail: Kids@gw-mh.de



8 bis 10 Jahre



Donnerstag 17.45–18.45 Uhr | Jahnhalle



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Iris Fork

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: info@muelheimer-turgemeinde.de

Floorball

Floorball ist eine Mannschaftssportart aus der Familie der Stockballspiele. Es handelt sich dabei um ein dem Hallen- oder Eishockey ähnliches Spiel, bei dem auch hinter den Toren gespielt werden kann.

Floorball in Dümpten

3 bis 6 Jahre

 Samstag 10.00–11.00 Uhr | TH Gathestraße

 Dümptener Füchse 96 e. V.

Elke Buckermann

Telefon: 0208 / 47 90 65

E-Mail: buckermann@duefue.de

7 bis 8 Jahre

 Samstag 11.00–12.30 Uhr | TH Gathestraße

 Dümptener Füchse 96 e. V.

Elke Buckermann

siehe oben

9 bis 11 Jahre

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | TH Nordstraße

 Samstag 10.00–11.30 Uhr | TH Nordstraße

 Dümptener Füchse 96 e. V.

Elke Buckermann

siehe oben



Fußball

Fußball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften gegeneinander antreten.

Fußball in Broich

7 bis 8 Jahre

 Montag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) |

Sportplatz Prinzeß-Luise-Straße

Montag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Holzstraße

 TSV Broich 1885/09 e. V.

E-Mail: geschaeftsfuehrer@tsv-broich-1885.de

Fußball in Dümpten

5 bis 7 Jahre (Bambini auf Anfrage)

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Schildberg

 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: info@dtv1885.de

7 bis 8 Jahre

 Montag 17.00–18.30 Uhr (F1) | Sportplatz Schildberg

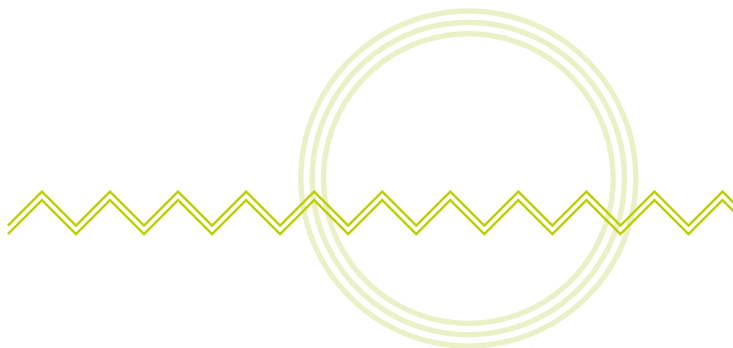
Montag 16.45–18.15 Uhr (F2) | Sportplatz Schildberg

Mittwoch 16.45–18.15 Uhr (F2) | Sportplatz Schildberg


Mittwoch 17.00–18.30 Uhr (F1) | Sportplatz Schildberg


 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

siehe oben



9 bis 10 Jahre


 Montag 17.00–18.30 Uhr (E1) | Sportplatz Schildberg
Dienstag 17.00–18.30 Uhr (E2) | Sportplatz Schildberg
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr (E1) | Sportplatz Schildberg
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr (E2) | Sportplatz Schildberg

 Dümpfener Turnverein 1885 e. V.
siehe oben

Fußball in Heißen


3 bis 5 Jahre (Minikicker)

 Mittwoch 16.00–17.00 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp

 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
Mobil: 0172 / 747 50 01
E-Mail: jugend-trainer-des-tsv@web.de


5 Jahre (Bambini 2)

 Mittwoch 16.00–17.00 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp

 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben


5 bis 7 Jahre

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Hardenbergstraße

 SV Heißen Mülheim e. V.
Jörg Albrecht
Mobil: 0178 / 136 77 25
E-Mail: post@sv-heissen.net


6 Jahre (Bambini 1)

 Montag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Mittwoch 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp


 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben


7 bis 9 Jahre

 Montag 17.30–19.00 Uhr | Sportplatz Hardenbergstraße
Mittwoch 17.30–19.00 Uhr | Sportplatz Hardenbergstraße


 SV Heißen Mülheim e. V.
Daniel Cordes
E-Mail: post@sv-heissen.net


7 bis 9 Jahre (Mädchen U9)

 Dienstag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp


 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Josef Heigel
Mobil: 01573 / 832 99 99
E-Mail: josef.heigel@gmx.de


8 Jahre (Jungen F2)

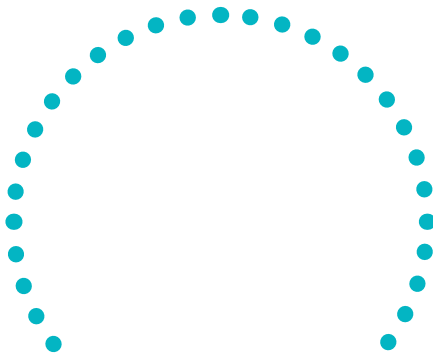
 Montag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Mittwoch 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp




 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
Mobil: 0172 / 747 50 01
E-Mail: jugend-trainer-des-tsv@web.de




9 bis 11 Jahre




 Dienstag 16.00–17.30 Uhr | Sportplatz Hardenbergstraße
Freitag 15.30–17.00 Uhr | Sportplatz Hardenbergstraße




 SV Heißen Mülheim e. V.
Sven Höppner
E-Mail: post@sv-heissen.net






-  **9 Jahre** (Jungen F1)
-  Dienstag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Freitag 16.30–18.00 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben
-

-  **10 Jahre** (Jungen E2)
-  Montag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Mittwoch 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben
-

-  **11 Jahre** (Jungen E1)
-  Montag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Freitag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben
-

-  **12 Jahre** (Jungen D2)
-  Montag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben
-

-  **13 Jahre** (Jungen D1)
-  Mittwoch 18.30–20.00 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
Freitag 17.00–18.30 Uhr | Naturstadion am Finkenkamp
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.
Detlef Kontzen
siehe oben

Fußball in Saarn

-  **5 bis 7 Jahre**
-  Zeit auf Anfrage | Stadion „Waldschlößchen Arena“
-  Mülheimer Spielverein 07 e. V.
Timo Wäller
Telefon: 0208 / 42 58 67 oder 0208 / 969 14 74
E-Mail: info@msv07.de
-

-  **ab 6 Jahre**
-  Samstag 11.30–12.45 Uhr | Platzanlage durch die Aue
-  DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.
Christian de Nocker
Mobil: 0178 / 367 14 28
E-Mail: cdn.mintard@gmail.com
-

-  **7 bis 8 Jahre**
-  Montag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Mintarder Straße
Montag 16.30–18.00 Uhr (Winter) | TH Ernst-Tommes-Straße
Dienstag 16.30–17.45 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Mintarder Straße
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Mintarder Straße
-  TuSpo Saarn 1908 e. V.
Uwe Aerten und Devon Spliedt
E-Mail: devon.spliedt@tusposaarn.de



 **7 bis 9 Jahre**

 Zeit auf Anfrage | Stadion „Waldschlößchen Arena“

 Mülheimer Spielverein 07 e. V.

Ulrich Pepper

Telefon: 0208 / 42 58 67 oder 0208 / 969 14 74

E-Mail: ulrichpepper@yahoo.de

 **7 bis 9 Jahre**

 Zeit auf Anfrage | Platzanlage durch die Aue

 DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.

Thomas von der Burg

Mobil: 01578 / 707 41 30

 **9 bis 10 Jahre**

 Dienstag 1700–18.30 Uhr | Sportplatz Mintarder Straße
Donnerstag 1700–18.30 Uhr | Sportplatz Mintarder Straße

 TuSpo Saarn 1908 e. V.

Devon Spliedt

E-Mail: devon.spliedt@tusposaaarn.de

 **9 bis 11 Jahre**

 Zeit auf Anfrage | Platzanlage durch die Aue

 DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.

siehe oben

 **9 bis 11 Jahre**

 Zeit auf Anfrage | Stadion „Waldschlößchen Arena“

 Mülheimer Spielverein 07 e. V.

Dirk Roenz

Telefon: 0208 / 42 58 67 oder 0208 / 969 14 74

E-Mail: jugend@msv07.de

Fußball in Speldorf

 **5 bis 7 Jahre**

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Saarner Straße

Freitag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Saarner Straße

 VfB Speldorf e. V.

Mobil: 0208 / 29 99 123

E-Mail: info@vfb-speldorf-jugend.de


 **7 bis 9 Jahre**


 Montag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Saarner Straße

Mittwoch 17.30–19.00 Uhr | Sportplatz Saarner Straße

 VfB Speldorf e. V.

siehe oben

 **9 bis 11 Jahre**

 Dienstag 1700–18.30 Uhr | Sportplatz Saarner Straße

Donnerstag 1700–18.30 Uhr | Sportplatz Saarner Straße

 VfB Speldorf e. V.

Mobil: 0208 / 29 99 123

E-Mail: info@vfb-speldorf-jugend.de



Fußball in Stadtmitte



5 bis 6 Jahre



Montag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Südstraße



TuS Union 09 Mülheim e. V.

Ali Günay

Mobil: 0176 / 57 14 46 95

E-Mail: ali.guenay@union09.de



5 bis 6 Jahre



Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | Sportplatz Bruchstraße

Freitag 17.00–18.00 Uhr | Sportplatz Bruchstraße



SV Rot-Weiß Mülheim e. V.

Sandra und Detlef Wülfing

Mobil: 0177 / 444 32 23

E-Mail: s.wuelfing@rot-weiss-muelheim.de



ab 6 Jahre



Montag 16.00–18.00 Uhr | Sportplatz Südstraße



TuS Union 09 Mülheim e. V.

siehe oben



6 bis 8 Jahre



Dienstag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Südstraße



TuS Union 09 Mülheim e. V.

siehe oben



7 bis 9 Jahre



Dienstag 16.30–17.30 Uhr | Sportplatz Bruchstraße

Donnerstag 16.30–17.30 Uhr | Sportplatz Bruchstraße



SV Rot Weiss Mülheim e. V.

siehe oben



8 bis 10 Jahre



Dienstag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Südstraße



TuS Union 09 Mülheim e. V.

siehe oben



10 bis 12 Jahre



Montag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Südstraße

Freitag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Südstraße



TuS Union 09 Mülheim e. V.

siehe oben

Fußball in Styrum



5 bis 7 Jahre



Montag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße

Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße



1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.

Detlef Weides

Mobil: 0163 / 869 55 79



5 bis 9 Jahre (Mädchen)



Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße

Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße



1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.


Michaela Dau

Mobil: 0151 / 40 04 88 07




5 bis 8 Jahre

 Montag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz im Ruhrstadion

 SC Croatia Mülheim e. V.
Toni Autieri
Mobil: 0174 / 888 87 28
E-Mail: info@croatia-mh.de

7 bis 9 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße
Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße

 1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.
Katharina Weides
Mobil: 0173 / 402 40 32


7 bis 9 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz im Ruhrstadion
Freitag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz im Ruhrstadion

 Mülheimer FC 1997 e. V.
Recep Yeter
Mobil: 0178 / 303 73 99
E-Mail: rveter@hotmail.de


9 bis 11 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße
Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße

 1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.
Sascha Dau
Mobil: 0151 / 16 51 82 45


9 bis 11 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz im Ruhrstadion
Freitag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz im Ruhrstadion

 Mülheimer FC 1997 e. V.
siehe oben

9 bis 13 Jahre (Mädchen)

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße
Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sportplatz Moritzstraße

 1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.
Janine Löhner
Mobil: 0157 / 72 56 66 71



Futsal

Futsal ist die offizielle Variante des Hallenfußballs. Es gibt allerdings Unterschiede zum Großfeldfußball, wie z.B. der kleinere, sprungreduzierte Ball.

Futsal in Broich

3 bis 5 Jahre (Bambinis)


 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Krähenbüschken

 Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Tim Tübben

E-Mail: info@pcfmuelheim.ruhr

6 bis 8 Jahre (Bambinis)

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Krähenbüschken

 Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Christoph Backes

E-Mail: info@pcfmuelheim.ruhr




Handball

Handball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften aus je sieben Spielerinnen und Spielern (sechs Feldspieler und -spielerinnen und ein Torwart) gegeneinander antreten. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen und somit ein Tor zu erzielen.

Handball in Broich

8 bis 10 Jahre

 Montag 18.00–19.30 Uhr | TH Holzstraße

 DJK-VFR Saarn e. V.

Jens Rotthäuser

Telefon: 0208 / 456 49 05

11 bis 12 Jahre

 Montag 18.00–19.30 Uhr | TH Holzstraße

 DJK-VFR Saarn e. V.

Jens Rotthäuser


Telefon: 0208 / 456 49 05

Handball in Dümpten

10 Jahre und jünger

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Borbecker Straße

Freitag 16.00–17.30 Uhr | TH Borbecker Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Francesca Königsmann

Mobil: 0177 / 158 02 42

6 bis 11 Jahre

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | TH Boverstraße

 HSV Dümpten 1992 e. V.

Klaus Sinnwell

Mobil: 0178 / 61 50 114

E-Mail: info@hsvduempten.de



7 bis 8 Jahre



Montag 16.00–17.30 Uhr | Sporthalle Boverstraße



SV Heißen Mülheim e. V.

Birgit Kolb

Telefon: 0208 / 594 01 60

E-Mail: e.t.kolb@t-online.de



11 bis 12 Jahre



Dienstag 18.00–19.30 Uhr | TH Borbecker Straße

Donnerstag 18.00–19.30 Uhr | Sporthalle Von-der-Tann-Straße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Peter van Doorn

Mobil: 0172 / 677 39 65



13 bis 14 Jahre



Freitag 18.00–19.30 Uhr | TH Borbecker Straße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Roger Methner

Mobil: 0151 / 56 96 93 71

Handball in Heißen



4 bis 6 Jahre



Freitag 16.00–17.30 Uhr | TH Blücherstraße/Klotzdelle



SV Heißen Mülheim e. V.

Birgit Kolb

siehe oben



5 bis 7 Jahre



Freitag 17.15–18.30 Uhr | TH Blücherstraße/Klotzdelle



SV Heißen Mülheim e. V.

Birgit Kolb

siehe oben



9 bis 11 Jahre



Mittwoch 17.30–19.00 Uhr | TH Kleiststraße

Donnerstag 17.30–19.00 Uhr | TH Blücherstraße/Klotzdelle



SV Heißen Mülheim e. V.

Birgit Kolb

siehe oben

Handball in Saarn



8 bis 10 Jahre



Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | Harbecke-Sporthalle



DJK-VFR Saarn e. V.

Jens Rotthäuser

Telefon: 0208 / 456 49 05



11 bis 12 Jahre



Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | Harbecke-Sporthalle



DJK-VFR Saarn e. V.

Jens Rotthäuser

Telefon: 0208 / 456 49 05

Handball in Styrum



13 bis 14 Jahre



Dienstag 18.00–19.30 Uhr | Sporthalle Von-der-Tann-Straße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Roger Methner

Mobil: 0151 / 56 96 93 71

Hockey

Hockey ist ein mit Hockeyschlägern auszuführendes Torspiel, das auf Rasen als Feldhockey und in der Halle als Hallenhockey gespielt wird.

Hockey in Holthausen

- **5 bis 7 Jahre**
- 🕒 Zeit auf Anfrage | TH Hölterschule
- 😊 Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.
Dennis Ströder
Mobil: 0178 / 335 95 85
E-Mail: jugendhockey@khtc.de

Hockey in Saarn

- **ab 5 Jahre**
- 🕒 Zeit auf Anfrage | Harbecke-Sporthalle
- 😊 Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.
siehe oben



Jiu Jitsu

Die sanfte Kunst der Selbstverteidigung ist für alle gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

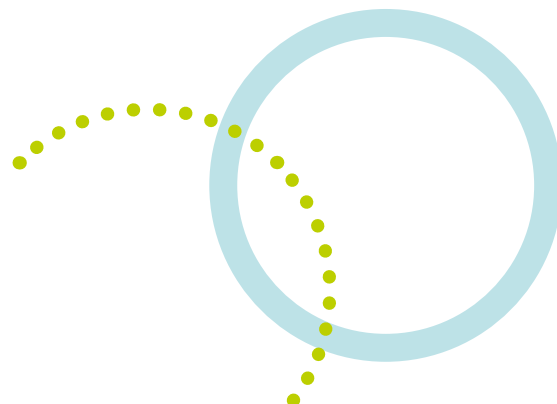
Jiu Jitsu in Dümpten

- **6 bis 9 Jahre**
- 🕒 Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Schildberg
- 😊 Bushido Mülheim e.V.
Sascha Berndsen, Nicole Friese und Dagobert Hübel
Telefon: 0201 / 75 36 87
E-Mail: Sascha@bushido-muelheim.de
Nicole@bushido-muelheim.de
Dagobert@bushido-muelheim.de

-
- **ab 9 Jahre**
 - 🕒 Dienstag 18.00–19.30 Uhr | TH Schildberg
 - 😊 Bushido Mülheim e.V.
Sascha Berndsen, Nicole Friese und Dagobert Hübel
siehe oben

Jiu Jitsu in Stadtmitte




- **6 bis 14 Jahre**
- 🕒 Montag 18.00–19.00 Uhr | innogy Sporthalle
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | innogy Sporthalle
- 😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.
Friedrich Breitkreutz
Mobil: 0178 / 556 00 45
E-Mail: friedrich.breitkreutz@gmx.de






Judo

Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ ist. Judo ist eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist.




Judo in Holthausen

-  **ab 8 Jahren**
-  Dienstag 18.00–19.45 Uhr | TH Hölterschule
-  BUJINDO e. V.
Peter Rasche
Telefon: 0208 / 412 59 26
E-Mail: peter.rasche@bujindo.de



Judo in Speldorf




-  **ab 5 Jahre (Anfänger)**
-  Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | TH Frühlingstraße
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Panajotis Papadopoulos
Telefon: 0201 / 439 79 11
E-Mail: judo@tsv-viktoria.de

Judo in Stadtmitte




-  **5 bis 14 Jahre**
-  Freitag 16.30–18.30 Uhr | TH Bruchstraße
-  T.V. Eppinghofen 1900 e. V.
Manuela ter Jung
Telefon: 0208 / 75 55 52
E-Mail: kontakt@tv-eppinghofen.de



-  **ab 5 Jahre (Anfänger)**
-  Montag 16.30–18.00 Uhr | innogy Sporthalle
Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | innogy Sporthalle
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Panajotis Papadopoulos
Telefon: 0201 / 439 79 11
E-Mail: judo@tsv-viktoria.de

-
-  **6 bis 14 Jahre**
 -  Dienstag 17.30–19.00 Uhr | innogy Sporthalle
Freitag 17.30–19.00 Uhr | innogy Sporthalle
 -  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Panajotis Papadopoulos
siehe oben

Judo in Styrum

-  **6 bis 14 Jahre**
-  Dienstag 16.00–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße
-  Styruer Turnverein 1880 e. V.
Sabine Kloß
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styrumertv.de

Kanupolo

Kanupolo ist ein Mannschaftssport, bei dem zwei Teams mit je fünf Spielerinnen und Spielern gegeneinander antreten. Gespielt wird auf einer Wasserfläche. Dabei sitzen sie in kleinen und wendigen Einerkajaks und versuchen den Ball mit der Hand oder mit dem Paddel in das gegnerische Tor zu bringen.

Kanupolo in Saarn

 **ab 8 Jahre**

 Donnerstag 17.30–19.30 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.

 DJK Ruhrwacht e.V.

Herr Terenberg

Telefon: 0208 / 48 30 71

E-Mail: info@djk-ruhrwacht.de

Kanurensport

Kanurensport ist eine Wassersportart, bei der man so schnell wie möglich eine festgelegte Strecke auf einem geraden Gewässer mit einem Kanu zurücklegt.

Kanurensport in Saarn

 **ab 8 Jahre**

 Dienstag 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.

 DJK Ruhrwacht e.V.

Frau Metzging

Telefon: 0208 / 48 30 71

info@djk-ruhrwacht.de

Karate

Karate ist eine Kampfsportart, bei der es um Körpererfahrung geht. Karate formt die Konzentration und geistige Beweglichkeit, lehrt sich zu behaupten und sich selbst im Notfall auch zu verteidigen.

Karate in Dümpten

 **ab 8 Jahre**

 Dienstag 17.30–19.00 Uhr | TH Barbarastraße
Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Schildberg

 Dümptener Turnverein 1885 e.V.

Telefon: 0208 / 751 05 60




E-Mail: info@dtv1885.de









Klettern

Klettern ist eine Fortbewegungsart, die heutzutage hauptsächlich als Sport und Freizeitbeschäftigung am Fels oder in der Halle in unterschiedlichen Varianten betrieben wird.




Klettern in Saarn

-  **ab 8 Jahre**
-  Dienstag 18.00–20.00 Uhr | Harbecke-Sporthalle
-  Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.
Heiner Riemer
Telefon: 0208 / 299 26 84
E-Mail: heiner.riemer@alpenverein-muelheim.de

-
-  **8 bis 13 Jahre**
 -  Montag 17.00–19.00 Uhr (nur in ungeraden Wochen!) | Harbecke-Sporthalle
 -  Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.
Heiner Riemer
siehe oben

-
-  **12 bis 17 Jahre**
 -  Montag 17.00–19.00 Uhr (nur in geraden Wochen!) | Harbecke-Sporthalle
 -  Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.
Heiner Riemer
siehe oben




Klettern in Stadtmitte

-  **ab 8 Jahre**
-  Freitag 17.30–19.45 Uhr | TH Mellinghofer Straße
-  Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.
siehe oben

Kunstradfahren

Kunstradfahren ist eine Radsportart, die zumeist in Sporthallen auf einem speziell dafür vorgesehenen Hallenrad ausgeübt wird.

Kunstradfahren in Dümpten

-  **ab 6 Jahre**
-  Montag 16.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße
Donnerstag 16.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße
-  RC Sturmvogel Mülheim 1898 e. V.
Klaus Külschbach
Telefon: 0208 / 76 18 84
E-Mail: r.c.sturmvogel@t-online.de





Leichtathletik

Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart, bei der die verschiedensten Fähigkeiten gefördert werden und jeder kann seine Lieblingsdisziplin entdecken.

Leichtathletik in Dümpten


5 bis 7 Jahre

 Montag 16.00–17.30 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
Wintertrainingszeiten auf Anfrage

 Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de


8 bis 11 Jahre

 Montag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
Dienstag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld

 Dümptener Turnverein 1885 e.V.
siehe oben


ab 12 Jahre

 Montag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
Dienstag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld

 Dümptener Turnverein 1885 e.V.
siehe oben


bis 14 Jahre


 Dienstag 16.30–18.30 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Wenderfeld
Dienstag 16.30–18.00 Uhr (Winter) | TH Gathestraße

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.
Ingrid Schadt
Telefon: 0208 / 75 89 46
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de


Leichtathletik in Holthausen


6 bis 8 Jahre

 Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | Sportplatz Kahlenberg
Freitag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | Sportplatz Kahlenberg

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.
Klaus Moll
Telefon: 0208 / 37 39 25
info@tsv-viktoria.de


8 bis 10 Jahre

 Montag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | Sportplatz Kahlenberg
Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | Sportplatz Kahlenberg

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.
Klaus Moll
siehe oben

10 bis 13 Jahre


 Montag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | Sportplatz Kahlenberg
Donnerstag 16.00–17.30 Uhr | Sportplatz Kahlenberg

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.
Klaus Moll
siehe oben

Leichtathletik in Saarn

6 bis 9 Jahre

 Montag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Mintarder Straße
Freitag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |
Sportplatz Mintarder Straße
Mittwoch 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Oemberg
Donnerstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Oemberg

 Turnerschaft 1912 e.V. Saarn
Telefon: 0208 / 48 10 80
E-Mail: turnerschaft1912@t-online.de



bis 10 Jahre



Donnerstag 16.15–17.45 Uhr | Sportplatz Mintarder Straße



DJK-VFR Saarn e. V.

Jörg Knappe

Telefon: 0208 / 46 16 03



10 bis 11 Jahre



Montag 17.30–19.00 Uhr (Sommer) |

Sportplatz Mintarder Straße

Freitag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) |

Sportplatz Mintarder Straße

Dienstag 17.30–19.00 Uhr (Winter) | TH Oemberg

Freitag 18.00–19.30 Uhr (Winter) | TH Oemberg



Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

Telefon: 0208 / 48 10 80

E-Mail: turnerschaft1912@t-online.de



10 bis 13 Jahre



Montag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Mintarder Straße

Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Sportplatz Mintarder Straße



DJK-VFR Saarn e. V.

Jörg Knappe

Telefon: 0208 / 46 16 03

Leichtathletik in Speldorf



6 bis 10 Jahre



Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Frühlingstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Klaus Moll

Telefon: 0208 / 37 39 25

E-Mail: info@tsv-viktoria.de



8 bis 10 Jahre



Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Frühlingstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben



10 bis 12 Jahre



Montag 16.00–18.00 Uhr (Winter) | TH Frühlingstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben

Leichtathletik in der Stadtmitte



5 bis 12 Jahre



Freitag 16.30–18.00 Uhr | Jahnhalle/Sportplatz Südstraße



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Martina Remmers

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: info@muelheimer-turngemeinde.de



8 bis 10 Jahre



Montag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Zunftmeisterstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben



8 bis 12 Jahre



Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Jahnhalle / Sportplatz Südstraße



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Martina Remmers

siehe oben

Leichtathletik in Styrum



6 bis 14 Jahre



Montag 16.30–18.00 Uhr (Winter) | TH Zastrowstraße

Montag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Brigitte Paashaus


Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de




Parkour

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

Parkour in Speldorf




-  **ab 12 Jahre**
-  Mittwoch 18.00–20.00 Uhr | TH Hochfelder Straße
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
Telefon: 0208 / 48 10 80
E-Mail: turnerschaft1912@t-online.de

Parkour in Stadtmitte

-  **ab 10 Jahre**
-  Montag 16.00–18.00 Uhr | TH Oberstraße
Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | TH Oberstraße
-  Dümpfener Turnverein 1885 e. V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de

Parkour in Styrum

-  **6 bis 10 Jahre**
-  Freitag 16.00–17.00 Uhr | Sporthalle Von-der-Tann-Straße
-  Styrumer Turnverein 1880 e. V.
Yannick Jockenhöfer
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styrumertv.de




-
-  **ab 11 Jahre**
 -  Freitag 17.00–18.00 Uhr | Sporthalle Von-der-Tann-Straße
 -  Styrumer Turnverein 1880 e. V.
Yannick Jockenhöfer
siehe oben



Ringen

Ringen ist ein Kampf- und Kraftsport mit Ganzkörpereinsatz ohne weitere Hilfsmittel.




Ringen in Styrum

-  **5 bis 14 Jahre**
-  Montag 18.00–19.15 Uhr | TH Zastrowstraße
Mittwoch 18.00–19.15 Uhr | TH Zastrowstraße
-  KSV Mülheim-Styrum 1911 e. V.
Ralf Zickler
Mobil: 0176 / 62 68 79 86
E-Mail: ralf.zickler@dvag.de

Rudern

Der Ausdruck Rudern bezeichnet allgemein die Fortbewegung eines Wasserfahrzeuges durch menschliche Kraft.

Rudern in Menden


-  **9 bis 14 Jahre**
-  Mittwoch 18.00–20.00 Uhr | TH Rembergstraße
Samstag 12.00–14.30 Uhr |
Bootshaus WSV Mülheim (Ruhr) e. V.
-  Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e. V.
Herr Schmitz
E-Mail: l.schmitz@wsv-muelheim.de


Schwimmen

Im Schwimmunterricht lernst du das kühle Nass auf spielerische Art kennen und einschätzen.

Schwimmen in Dümpten

4 bis 14 Jahre

 Mittwoch 15:15–16:45 Uhr | Hallenbad Nord

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Christel Pillekamp

Telefon: 0208 / 558 88

E-Mail: info@tsv-viktoria.de

7 bis 15 Jahre

 Donnerstag 16:00–18:00 Uhr | Hallenbad Nord

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.

Frau Toborek

Telefon: 0208 / 75 89 46

E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de

Schwimmen in Holthausen

Anfänger

 Samstag 09:45–11:15 Uhr | Rembergbad

Sonntag 10:00–15:00 Uhr | Rembergbad

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben

4 bis 12 Jahre (mit Bewegungsspielen für Anfänger)

 Montag 17:30–18:30 Uhr | Rembergbad

 VBGS Mülheim e. V.

Alfred Beyer

0208 / 995 70 85

info@vbgs-muelheim.de

ab 4 Jahre (Anfänger)

 Donnerstag 13:30–14:30 Uhr | Rembergbad

Donnerstag 14:30–15:30 Uhr | Rembergbad

Donnerstag 18:00–19:00 Uhr | Rembergbad

 VBGS Mülheim e. V.

siehe oben

ab 4 Jahre (Fortgeschrittene)

 Donnerstag 18:00–19:00 Uhr | Rembergbad

 VBGS Mülheim e. V.

siehe oben

Schwimmen in Stadtmitte

4 bis 6 Jahre

 Dienstag 17:00–19:15 Uhr | Hallenbad Süd

Donnerstag 16:15–19:15 Uhr | Hallenbad Süd

 Wassersportfreunde 1912 e. V.

Frau Hitzigrath

Telefon: 0208 / 44 53 80 23

E-Mail: info@wsf1912.de

4 bis 14 Jahre

 Montag 15:00–18:00 Uhr | Hallenbad Süd

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben

Finswimming

Finswimming wird auch Flossenschwimmen genannt.

Finswimming in Dümpten

Mindestvoraussetzung: Bronze

 Sonntag 14:00–16:00 Uhr | Hallenbad Nord

 DJK-VFR Saarn e. V.

Jürgen Eggeling

Telefon: 0208 / 55 13 02 08








Taekwondo

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (Tae), Handtechnik (Kwon) und Weg (Do).





Taekwondo in Stadtmitt


6 bis 14 Jahre (Anfänger)

 Dienstag 17.30–18.15 Uhr | innogy Sporthalle
 Mittwoch 17.30–18.15 Uhr | innogy Sporthalle
 Donnerstag 17.30–18.15 Uhr | innogy Sporthalle
 Freitag 17.30–18.15 Uhr | innogy Sporthalle

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
 Engelbert Rotalsky
 Mobil: 0178 / 717 88 50
 E-Mail: info@tsv-viktoria.de

6 bis 14 Jahre (Fortgeschrittene)

 Dienstag 18.15–19.15 Uhr | innogy Sporthalle
 Mittwoch 18.15–19.15 Uhr | innogy Sporthalle
 Donnerstag 18.15–19.15 Uhr | innogy Sporthalle
 Freitag 18.15–19.15 Uhr | innogy Sporthalle

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
 siehe oben


Tai-Chi Ryu Jiu-Jitsu

Tai-Chi Ryu Jiu-Jitsu ist eine Stilrichtung des Jiu-Jitsu, welche in erster Linie darauf basiert, die Kraft eines Angreifers umzulenken und in humanen Selbstverteidigungstechniken zu verwenden.

Tai-Chi-Ryu-Jiu-Jitsu in Speldorf

ab 5 Jahre

 Dienstag 16.30–17.30 Uhr | Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

 Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

Heinrich Drosten

Telefon: 0208 / 568 84

E-Mail: heidrodojo@gmx.de

6 bis 9 Jahre

 Montag 16.30–17.30 Uhr | Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

Donnerstag 16.00–17.30 Uhr | Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

 Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

Heinrich Drosten

siehe oben

10 bis 13 Jahre

 Montag 17.30–19.00 Uhr | Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

Donnerstag 17.30–19.00 Uhr | Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

 Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.

Heinrich Drosten

siehe oben



Tanzen

Tanz ist die Umsetzung von Inspiration (meist Musik und oder Rhythmus) in Bewegung.

Tanzen in Dümpten

3 bis 6 Jahre

 Donnerstag 17:00–18:00 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.


 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.

Birgit Baaske

Telefon: 0208 / 75 89 46

E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de

5 bis 8 Jahre

 Mittwoch 16.30–17.30 Uhr | TH BarbarasträÙe

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Eva Haucke und Nicole Gander

Mobil: 0157 / 82 82 40 43

E-Mail: nicole.gander@tura05.de

7 bis 14 Jahre

 Freitag 16.30–19.15 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.

Susanne v. d. Brüggen

Telefon: 0208 / 75 89 46

E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de

9 bis 15 Jahre (nur für Mädchen)

 Mittwoch 17.30–18.30 Uhr | TH BarbarasträÙe


 DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Eva Haucke und Nicole Gander

siehe oben

Amoja

5 bis 6 Jahre

 Montag 17:00–18:00 Uhr |
Studio Dümptener Turnverein 1885 e. V.


 Dümptener Turnverein 1885 e. V.


Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: info@dtv1885.de

Disco Feeling

9 bis 11 Jahre


 Donnerstag 17:30–18:30 Uhr |
Studio Dümptener Turnverein 1885 e. V.


 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

siehe oben

In Colour

11 bis 14 Jahre


 Donnerstag 18.30–19.30 Uhr |
Studio Dümptener Turnverein 1885 e. V.

 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

siehe oben

Mini Disco




7 bis 8 Jahre

 Donnerstag 16.30–17.30 Uhr |
Studio Dümptener Turnverein 1885 e. V.




 Dümptener Turnverein 1885 e. V.




siehe oben

Zumbakids

-  **ab 7 Jahre**
-  Mittwoch 16.45–17.30 Uhr | Studio Dümpfener Turnverein 1885 e. V.
-  Dümpfener Turnverein 1885 e. V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de




Tanzen in Holthausen



-  **5 bis 10 Jahre**
-  Freitag 15.45–16.45 Uhr | Clubhaus TTC Mülheim an der Ruhr e. V.
-  Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.
Sabine Schiller
E-Mail: jugendwart@ttc-muelheim.de

-
-  **10 bis 13 Jahre**
 -  Freitag 16.45–17.45 Uhr | Clubhaus TTC Mülheim an der Ruhr e. V.
 -  Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.
siehe oben

Tanzen in Speldorf




Zumba Kids




-  **4 bis 6 Jahre**
-  Freitag 15.30–16.30 Uhr | Studio TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Telefon: 0208 / 55 888
E-Mail: info@tsv-viktoria.de

-
-  **6 bis 14 Jahre**
 -  Freitag 16.30–17.30 Uhr | Studio TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
 -  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
siehe oben






Tanzen in Stadtmittre

-  **3 bis 6 Jahre**
-  Freitag 15.45–16.45 Uhr | Jahnhalle
-  Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.
Nina Ugliyanin
Telefon: 0208 / 39 08 53
E-Mail: info@muelheimer-turgemeinde.de

-
-  **7 bis 12 Jahre**
 -  Freitag 16.45–17.45 Uhr | Jahnhalle
 -  Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.
Nina Ugliyanin
siehe oben




Cheerleading

-  **10 bis 16 Jahre**
-  Samstag 11.00–14.00 Uhr (Sommer) | TH Oberstraße
Samstag 13.00–16.00 Uhr (Winter) | TH Oberstraße
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
Savanna Steindl
Mobil: 0162 / 625 00 95
E-Mail: cheerleader@muelheim-shamrocks.de

Tanzen in Styrum

Hip Hop




-  **ab 6 Jahre (Anfänger)**
-  Mittwoch 16.30–17:15 Uhr | Studio Styrumer TV 1880 e.V.
-  Styrumer Turnverein 1880 e.V.
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styrumertv.de

-
-  **ab 7 Jahre (Fortgeschrittene)**
 -  Mittwoch 16.30–17:15 Uhr | Studio Styrumer TV 1880 e.V.
 -  Styrumer Turnverein 1880 e.V.
siehe oben

Tauchen

Beim Tauchen befindet sich der Körper unter der Wasseroberfläche. Hier ist die Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Tauchen in Stadtmitte

-  **ab 6 Jahre**
-  Sonntag 15.45–16.45 Uhr | Hallenbad Süd
-  TSC Mülheim/Ruhr e.V.
Stefan Bonkowski
Telefon: 0201 / 80 09 84 21
E-Mail: jugend@tsc-muelheim.de

Tennis

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das von zwei oder vier Spielerinnen und Spielern gespielt wird.

Tennis in Dümpten

-  **ab 7 Jahre**
-  diverse Termine | Tennis-Court DJK Tura 05 Dümpten e.V.
-  DJK Tura 05 Dümpten e.V.
Anke Schäfer-Krebs
Telefon: 0208 / 87 57 84






Tischtennis

Tischtennis ist eine Ballsportart, zu deren Ausübung man einen Tischtennistisch mit Netz, einen Tischtennisball und pro Spielerin und Spieler einen Schläger benötigt.

Tischtennis in Dümpten

-  **Alter auf Anfrage**
-  Mittwoch 16.00–17.30 Uhr | TH Springweg
-  TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
Manfred Reichmann
Telefon: 0208 / 75 89 46
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de

Tischtennis in Saarn

-  **6 bis 10 Jahre**
-  Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Klostermarkt
Mittwoch 18.30–20.00 Uhr | TH Klostermarkt
-  DJK-VFR Saarn e. V.
Guido Häuser
Telefon: 0208 / 42 18 21

Tischtennis in Styrum

-  **10 bis 14 Jahre**
-  Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße
-  Styrumer Turnverein 1880 e. V.
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styumertv.de






Turnen

Turnen entwickelt konditionelle Fähigkeiten (Fitness) und koordinative Fähigkeiten. Zu den bekanntesten Disziplinen des Turnens gehört das Gerätturnen.




Turnen in Broich

-  **3 bis 5 Jahre**
-  Dienstag 17.00–18.00 Uhr | TH Bülowstraße
Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Holzstraße
Donnerstag 16.00–17.00 Uhr | TH Bülowstraße
Freitag 16.00–17.30 Uhr | TH Bülowstraße
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Chantal Hendricks
Mobil: 0172 / 944 20 34
E-Mail: chantal-hendricks@gmx.de


-
-  **ab 3 Jahre**
 -  Donnerstag 16.30–18.30 Uhr | TH Holzstraße
 -  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Chantal Hendricks
siehe oben


-
-  **ab 4 Jahre**
 -  Dienstag 18.00–19.00 Uhr | TH Bülowstraße
 -  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Chantal Hendricks
siehe oben

Turnen in Dümpten


-  **3 bis 6 Jahre**
-  Montag 15.00–16.00 Uhr | TH Hügelstraße
-  RC Sturmvogel Mülheim 1898 e. V.
Klaus Külschbach
Telefon: 0208 / 76 18 84
E-Mail: r.c.sturmvogel@t-online.de


4 bis 7 Jahre

 Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße

 Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.
Annelore Tinnefeld


5 bis 6 Jahre

 Montag 16.45–17.45 Uhr | TH Schildberg


 Dümptener Turnverein 1885 e. V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de


6 bis 8 Jahre

 Montag 17.45–18.45 Uhr | TH Schildberg

 Dümptener Turnverein 1885 e. V.
siehe oben


6 bis 10 Jahre


 Mittwoch 16.45–18.15 Uhr | TH Hügelstraße

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
Carmen Wächter
Telefon: 0208 / 75 89 46
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de


Turnen in Heißen


ab 3 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Heinrichstraße


 Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.
Ines Schöneck
Telefon: 0208 / 43 10 45
E-Mail: i.schoeneck@asc-muelheim.de


3 bis 5 Jahre

 Montag 15.00–16.00 Uhr | TH Heinrichstraße
Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Amundsenweg


 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Chantal Hendricks
Mobil: 0172 / 944 20 34
E-Mail: chantal-hendricks@gmx.de


4 bis 6 Jahre

 Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße

 TSV Heimateerde 1925 Mülheim e. V.
Burkhard Cremer
E-Mail: burkhard.cremer@tsv-heimaterde.de


ab 5 Jahre

 Montag 16.00–17.00 Uhr | TH Heinrichstraße


 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
Chantal Hendricks
siehe oben


5 bis 9 Jahre




 Montag bis Freitag 15.00–17.00 Uhr | TH Mühlenfeld

 KTV Ruhr-West e. V.
E-Mail: info@ktv-ruhrwest.de




ab 6 Jahre




 Dienstag 15.00–16.30 Uhr | TH Heinrichstraße

 Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.
Ines Schöneck und Felix Tückmantel
Telefon: 0208 / 43 10 45
E-Mail: i.schoeneck@asc-muelheim.de

-  **4 bis 6 Jahre** (Mädchen)
-  Donnerstag 16.00–17.00 Uhr | TH Kleiststraße
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.
Burkhard Cremer
E-Mail: burkhard.cremer@tsv-heimerde.de

Turnen in Saarn




-  **3 bis 6 Jahre**
-  Dienstag 15.45–16.45 Uhr | TH Ernst-Tommes-Straße
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
Telefon: 0208 / 48 10 80
E-Mail: turnerschaft1912@t-online.de




-  **4 bis 6 Jahre** (Mädchen)
-  Montag 15.30–17.00 Uhr | TH Klostermarkt
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
siehe oben




-  **4 bis 6 Jahre**
-  Dienstag 17.00–18.00 Uhr | TH Klostermarkt
Mittwoch 16.50–17.40 Uhr | TH Klostermarkt
-  DJK-VFR Saarn e. V.
Ursula Marzian
Telefon: 0208 / 48 70 03




-  **5 bis 10 Jahre** (Mädchen)
-  Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Sporthalle Lehnerstraße
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
Karina Sommerfeld
siehe oben

-  **5 bis 12 Jahre** (Abenteuerturnen Jungen)
-  Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Oemberg
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
Birgit Langer
siehe oben

-  **5 bis 12 Jahre** (Jungen)
-  Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Oemberg
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
siehe oben

-  **6 bis 8 Jahre**
-  Mittwoch 17.40–18.30 Uhr | TH Klostermarkt
-  DJK-VFR Saarn e. V.
siehe oben


-  **6 bis 10 Jahre** (Mädchen)
-  Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Oemberg
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
siehe oben

-  **6 bis 12 Jahre** (Abenteuerturnen Jungen)
-  Dienstag 16.00–18.00 Uhr | TH Oemberg
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
Birgit Langer
siehe oben



Turnen in Speldorf

2 bis 5 Jahre

 Dienstag 15.00–16.00 Uhr | TH Saarner Straße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Chantal Hendricks

Mobil: 0172 / 944 20 34

E-Mail: chantal-hendricks@gmx.de

ab 5 Jahre

 Dienstag 16.00–17.30 Uhr | TH Saarner Straße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Chantal Hendricks

siehe oben

3 bis 6 Jahre

 Donnerstag 15.30–16.45 Uhr | TH Saarner Straße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben


ab 6 Jahre

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Frühlingstraße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben

6 bis 11 Jahre


 Donnerstag 16.45–18.00 Uhr | TH Saarner Straße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben

ab 8 Jahre

 Montag 16.45–18.30 Uhr | TH Saarner Straße
Montag 18.00–20.00 Uhr | TH Frühlingstraße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
siehe oben

Turnen in Styrum

5 bis 6 Jahre

 Montag 16.45–17.30 Uhr | TH Neustadtstraße

 Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Tanja Westhöfer-Häde

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de

Trampolin & Akrobatik

8 bis 11 Jahre

 Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße

 Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Klaus Fitzner

siehe oben

ab 12 Jahre

 Freitag 18.00–19.00 Uhr | TH Neustadtstraße

 Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Klaus Fitzner

siehe oben





Volleyball

Volleyball ist eine Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielerinnen und Spielern auf einem durch ein Netz geteiltes Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, den Volleyball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches der gegnerischen Mannschaft gelingt, bzw. diese zu einem Fehlversuch zu zwingen.

Volleyball in Dümpten

 **8 bis 16 Jahre**

 Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Springweg
Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Nordstraße

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
Marie Hartmann
Telefon: 0208 / 75 89 46
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de



Übersicht der Sportanlagen

Schwimmbäder

Schwimmbad	Adresse
Hallenbad Süd	An den Sportstätten 2 45468 Mülheim an der Ruhr
Hallenbad Nord	Boverstraße 150 45473 Mülheim an der Ruhr
Rembergbad	Rembergstraße 7 45470 Mülheim an der Ruhr

Sporthallen

Sporthalle	Adresse
Harbecke-Sporthalle	Mintarder Straße 45 45481 Mülheim an der Ruhr
Jahnhalle	Kaiserstraße 72 45468 Mülheim an der Ruhr
innogy Sporthalle	An den Sportstätten 6 45468 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Boverstraße	Boverstraße 150 45473 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Kleiststraße	Kleiststraße 50 45472 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Lehnerstraße	Lehnerstraße 65 45481 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße	Ludwig-Wolker-Straße 35 45468 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Von-Bock-Straße	Von-Bock-Straße 81 45468 Mülheim an der Ruhr

Sporthalle	Adresse
Sporthalle Von-der-Tann-Straße	Von-der-Tann-Straße 10 45476 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Amundsenweg	Amundsenweg 60 45472 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Barbarastraße	Barbarastraße 30 45475 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Blücherstraße / Klotzdelle	Klotzdelle 3 45472 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Borbecker Straße	Borbecker Straße 86 45475 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Boverstraße	Boverstraße 150 45473 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Bruchstraße	Bruchstraße 87 45468 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Bülowstraße	Bülowstraße 31 45479 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Eduardstraße	Eduardstraße 6 45468 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Ernst-Tommès-Straße	Ernst-Tommès-Straße 20 45481 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Frühlingstraße	Frühlingstraße 45 45478 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Gathestraße	Sanders Hof 7 45475 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Heinrichstraße	August-Schmidt-Straße 30 45470 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Hochfelder Straße	Hochfelder Straße 19 45478 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Hölter Schule	Tilsiter Straße 20 45470 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Holzstraße	Holzstraße 70 45479 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Hügelstraße	Hügelstraße 40 45473 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Kleiststraße	Kleiststraße 50 45472 Mülheim an der Ruhr

Sporthalle	Adresse
Turnhalle Klostermarkt	Klostermarkt 5 45481 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Krähenbüschken	Strippchens Hof 20 45479 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Mellinghofer Straße	Mellinghofer Straße 56 45473 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Mühlenfeld	Mühlenfeld 92–96 45472 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Neustadtstraße	Neustadtstraße 118 45476 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Nordstraße	Nordstraße 85 45475 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Oberstraße	Oberstraße 92 45468 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Oemberg	Elsenborner Weg 10 45481 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Prinzeß-Luise-Straße	Prinzeß-Luise-Straße 117 45479 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Rembergstraße	Rembergstraße 7 45470 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Saarner Straße	Heerstraße 95 45478 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Schildberg	Schildberg 43 45475 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Springweg	Springweg 21 45473 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Zastrowstraße	Zastrowstraße 19 45476 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle Zunftmeisterstraße	Zunftmeisterstraße 21 45468 Mülheim an der Ruhr

Sportplätze

Sportplatz	Adresse
Naturstadion am Finkenkamp	Finkenkamp 125 45472 Mülheim an der Ruhr
Platzanlage durch die Aue	Durch die Aue 1 45481 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Bruchstraße	Winkhauser Weg 9 45473 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Hardenbergstraße	Hardenbergstraße 81 45472 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz im Ruhrstadion	Friesenstraße 101 45476 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Kahlenberg	Jahnstraße 6/Kahlenberg 45470 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Mintarder Straße	Mintarder Straße 45 45481 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Moritzstraße	Moritzstraße 45 45476 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Prinzeß-Luise-Straße	Prinzeß-Luise-Straße 117 45479 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Saarner Straße	Saarner Straße 326 45478 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Schildberg	Schildberg 43 45475 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Südstraße	Südstraße 1 45470 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Von-der-Tann-Straße	Friedrich-Karl-Straße 45476 Mülheim an der Ruhr
Sportplatz Wenderfeld	Wenderfeld 90 45475 Mülheim an der Ruhr
Stadion „Waldschlößchen Arena“	Saarnberg 86 45481 Mülheim an der Ruhr

Sonstige

Sonstige	Adresse
Bootshaus DJK Ruhrwacht e. V.	Mintarder Straße 19 45481 Mülheim an der Ruhr
Bootshaus WSV Mülheim (Ruhr) e. V.	Mendener Straße 68 45470 Mülheim an der Ruhr
Clubhaus TTC Mülheim an der Ruhr e. V.	Zeppelinstraße 193 45470 Mülheim an der Ruhr
Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.	Heerstraße 68 45478 Mülheim an der Ruhr
FIGU TV Einigkeit 06 e. V.	Wenderfeld 74 45475 Mülheim an der Ruhr
Studio Dümptener Turnverein 1885 e. V.	Nikolaus-Ehlen-Straße 20 45475 Mülheim an der Ruhr
Studio Styrumer TV 1880 e. V.	Neustadtstraße 118 45476 Mülheim an der Ruhr
Studio TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.	Heerstraße 81 45478 Mülheim an der Ruhr
Tennis-Court DJK Tura 05 Dümpten e. V.	Magdalenenstraße 4 A 45475 Mülheim an der Ruhr

