



# Auf die Plätze, fertig, Spaß!

Sport im Verein erleben



Mülheim macht Sport



# Impressum und Inhalt

## Weitere Informationen zum Projekt und zu den aktuellen Sportangeboten:

Mülheimer Sportbund e. V.  
Ansprechperson: Till Boos  
Telefon: 0208 / 308 50 39  
E-Mail: [till.boos@msb-mh.de](mailto:till.boos@msb-mh.de)  
[muelheimer-sportbund.de](http://muelheimer-sportbund.de)

Herausgegeben von: Mülheimer Sportbund e. V.  
Haus des Sports, Südstraße 25  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Verantwortlich: Niklas Schäper, Geschäftsführer

Layout: Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)

16. überarbeitete Auflage,  
Mülheim an der Ruhr, 2026

Fotos: © iStock.com (S. 1), © 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V. (S. 14),  
© Mülheimer Sportbund e. V. (S. 4 li.), © Ralf Schultheiß (S. 4 re.),  
© RC Sturmvogel (S. 41), © Michael Grosler, Mark Ansog,  
Andrea Bowinkelmann und Lutz Leitmann / LSB NRW (alle weiteren Fotos)

## Vorwort

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

## Sportangebote

American Football.....	13
Badminton .....	16
Ballspiel .....	19
Basketball.....	20
Bewegungssport .....	21
Bogensport .....	23
Cheerleading .....	24
Finswimming .....	25
Floorball.....	26
Fußball.....	27
Futsal .....	32
Handball .....	33
Jiu-Jitsu.....	36
Judo .....	37
Kanurennsport .....	39
Karate .....	40
Klettern .....	40
Kunstradfahren.....	41
Leichtathletik .....	42
Parkour.....	47
Ringern.....	48
Rudern .....	48
Schach.....	49
Schwimmen.....	49
Tanzen .....	52
Tauchen .....	55
Tennis.....	55
Tischtennis .....	57
Turnen.....	58
Volleyball.....	66
Übersicht der Sportanlagen .....	67



Unter der Schirmherrschaft von:

**Frank Esser**

Vorsitzender  
des Mülheimer Sportbundes

**David Lungen**

Beigeordneter für Schule,  
Jugend, Sport und Integration

## **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 wird das Selbstbewusstsein gesteigert und nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung vorangetrieben.

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

**Durch den Sportgutschein erhalten Kinder ab 3 Jahre bis zum Ende des Grundschulalters und Flüchtlinge bis 18 Jahre eine einjährige kostenlose Mitgliedschaft in einem teilnehmenden Sportverein, sofern noch keine Mitgliedschaft in einem Mülheimer Verein besteht.**

Egal ob Kita-Kinder verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln, Grundschul Kinder sich nach dem „Still-sitzen“ in der Schule austoben oder Jugendliche ihre Freund\*innen treffen wollen – das alles (und noch viel mehr) bietet der Sportverein!

Wir danken den teilnehmenden Sportvereinen für die Bereitschaft, einen Teil der Jahresmitgliedschaft der Gutschein-Kinder selbst zu tragen.

Außerdem danken wir der August- und Josef Thyssen-Stiftung für die Finanzierung der Sportgutscheine bis 2028.

# An die Kinder & Eltern

## Liebe Kinder,

habt Ihr Lust, eine Sportart auszuprobieren oder Euch gemeinsam mit anderen Kindern 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.

Fragt Mama und Papa, ob sie mit Euch einmal ein Probetraining besuchen und trifft dort Freund\*innen, 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 an Vereinen, die Ihren Kindern auf spielerische Weise Spaß am Sport vermitteln. Sportvereine stehen für Werte wie Toleranz, Fairness, 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 zahlreichen Sportangebote ausprobieren – hier ist für alle etwas dabei.

### Wofür ist der Sportgutschein?

Der Gutschein gilt für eine einjährige kostenfreie Mitgliedschaft in einem Mülheimer Sportverein. Er ist gültig bis November 2028. Trotz der kostenlosen Jahresmitgliedschaft können gegebenenfalls Kosten z.B. für die Teilnahme an Wettkämpfen oder die Aufnahmegebühr anfallen.

### 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 zugewanderte Familien, bei der Schuleingangsuntersuchung, beim Früherkennungsprojekt des Gesundheitsamts und beim Mülheimer Sportbund einen Sportgutschein für Ihr Kind. Er kann zudem digital auf der Website des Mülheimer Sportbunds beantragt werden. Den Sportgutschein können Sie bis November 2028 bei den aufgeführten Sportvereinen einlösen.



### Was müssen Sie sonst noch wissen?

Leider kann es vorkommen, dass die hier angegebenen Daten nicht vollständig korrekt sind oder dass Sportgruppen ausgelastet sind und vorübergehend keine Gutschein-Kinder mehr aufnehmen können. Bitte treten Sie deshalb mit der jeweiligen Ansprechperson in Kontakt und sprechen ein Probetraining ab.

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 ist mithilfe der Farben angegeben, in welchem Stadtteil welche Sportart angeboten wird.

Ab Seite 13 sind die Sportarten alphabetisch aufgelistet und innerhalb der Sportart nach Stadtteilen sortiert. Die Farben helfen beim Zurechtfinden.



# Übersicht der Sportarten

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

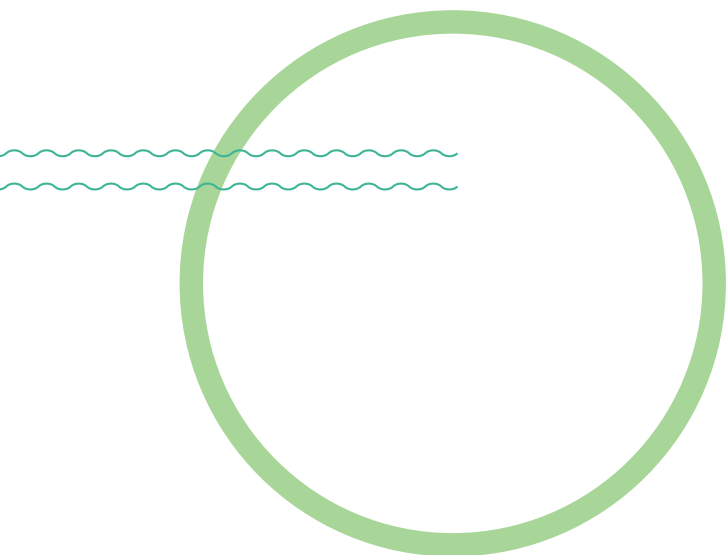
	Broich	Dümpfen	Heißen	Holthausen / Menden	Saarn	Speldorf	Stadtmitte	Styrum
Judo		•		•				•
Kanurennsport				•	•			
Karate		•						
Klettern							•	
Kunstradfahren		•						
Leichtathletik		•		•	•		•	•
Parkour						•		•
Ringen								•
Rudern				•				
Schach							•	
Schwimmen		•	•	•			•	
Tanzen		•		•			•	•
Tauchen							•	
Tennis		•		•				
Tischtennis				•	•			•
Turnen		•	•	•	•		•	•
Volleyball		•						

# Übersicht der Vereine

Verein	Website
1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.	<a href="http://muelheim-shamrocks.de">muelheim-shamrocks.de</a>
1. Badminton-Verein Mülheim e. V.	<a href="http://1-bv-muelheim.de">1-bv-muelheim.de</a>
1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.	<a href="http://1fc-muelheim.de">1fc-muelheim.de</a>
Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.	<a href="http://asc-muelheim.de">asc-muelheim.de</a>
BUJINDO e. V.	<a href="http://bujindo.de">bujindo.de</a>
Bushido Mülheim e. V.	<a href="http://bushido-muelheim.de">bushido-muelheim.de</a>
Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.	<a href="http://alpenverein-muelheim.de">alpenverein-muelheim.de</a>
DJK 09 Mülheim-Ruhr e. V.	<a href="http://djk09-muelheim-ruhr.de">djk09-muelheim-ruhr.de</a>
DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.	<a href="http://bw-mintard.com">bw-mintard.com</a>
DJK Ruhrwacht e. V.	<a href="http://djk-ruhrwacht.de">djk-ruhrwacht.de</a>
DJK Styrum 06 e. V.	<a href="http://djk-styrum-handball.de">djk-styrum-handball.de</a>
DJK Tura 05 Dümpten e. V.	<a href="http://tura05.de">tura05.de</a>
DJK-VfR Saarn e. V.	<a href="http://djk-vfr-saarn.de">djk-vfr-saarn.de</a>
DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V. – Wasserwacht	<a href="http://drk-muelheim.de/wasserwacht">drk-muelheim.de/ wasserwacht</a>
Dümptener Fuchse 96 e. V.	<a href="http://düfü.de">düfü.de</a>
Dümptener Turnverein 1885 e. V.	<a href="http://dtv1885.de">dtv1885.de</a>
Fatihspor Mülheim e. V.	<a href="http://fspor.de">fspor.de</a>
HSV Dümpten 1992 e. V.	<a href="http://hsvduempten.de">hsvduempten.de</a>
KSV Mülheim-Styrum 1911 e. V.	<a href="https://facebook.com/ksv.muelheim.styrum">facebook.com/ ksv.muelheim.styrum</a>

<b>Verein</b>	<b>Website</b>
KTV Ruhr-West e. V.	ktv-ruhr-west.de
Lebenshilfe e. V.	lebenshilfe-muelheim.de
Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.	mtv-muelheim.de
Mülheimer Bullsports e. V.	facebook.com/ BullsportMuelheim
Mülheimer FC 1997 e. V.	mfc97.de
Mülheimer Kanusport-Verein e. V.	kanu-mh.de
Mülheimer Spielverein 07 e. V.	msv07.de
Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.	muelheimer- turngemeinde.de
Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.	pcfmuelheim.ruhr
Post-Sportverein Telekom Mülheim an der Ruhr e. V.	www.psv-muelheim- ruhr.de
Rad-Club Sturmvogel Mülheim v. 1898 e. V.	rcsturmvogelmh.de
SC Croatia Mülheim e. V.	croatia-mh.de
SC Eintracht 1943 Mülheim e. V.	sc-eintracht- muelheim.de
Schachverein Mülheim-Nord 1931 e. V.	svmuelheimnord.de
Styrumer Turnverein 1880 e. V.	styumertv.de
SV Heißen Mülheim e. V.	sv-heissen.de
SV Raadt 1967 e. V.	svraadt.de
SV Rot-Weiss Mülheim e. V.	rot-weiss-muelheim.de
Tanz Turnier Club Mülheim e. V.	ttc-muelheim.de
TBD Speldorf 1895 e. V.	tbd-speldorf.de
TC Raadt e. V.	tc-raadt.de
TSC Mülheim/Ruhr e. V.	tsc-muelheim.de
TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.	tsv-heimaterde.de
TSV Viktoria 1898 Mülheim a. d. Ruhr e. V.	tsv-viktoria.de
TTC Union 1969 Mülheim e. V.	ttc-union-mh.de
Turnerschaft 1912 e. V. Saarn	turnerschaft-saarn.de

<b>Verein</b>	<b>Website</b>
TuSpo Saarn 1908 e.V.	<a href="http://tusposaarn.de">tusposaarn.de</a>
TuS Union 09 Mülheim e.V.	<a href="http://union09.de">union09.de</a>
TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.	<a href="http://tv-einigkeit-06.de">tv-einigkeit-06.de</a>
VBGS Mülheim e.V.	<a href="http://vbgs-muelheim.de">vbgs-muelheim.de</a>
VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.	<a href="http://gw-mh.de">gw-mh.de</a>
Wassersportfreunde 1912 e.V.	<a href="http://wsf1912.de">wsf1912.de</a>
Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e.V.	<a href="http://wsv-muelheim.de">wsv-muelheim.de</a>



# Sportangebote



Altersgruppe



Trainingszeiten und -ort



Verein / Ansprechperson

**Abkürzungen:** TH = Turnhalle, SH = Sporthalle, SP = Sportplatz

## American Football

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

### American Football in Dümpten



**6 bis 10 Jahre (U10 Tackle)**



Montag 17.30 - 19.00 Uhr (Apr. - Okt.) | SP Wenderfeld  
Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr (Apr. - Okt.) | SP Wenderfeld



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.

Sebastian Winkler


Mobil: 0163 / 968 13 07

E-Mail: [probetraining@muelheim-shamrocks.de](mailto:probetraining@muelheim-shamrocks.de)




 **10 bis 13 Jahre (U13 Tackle)**


 Montag 17.30–19.30 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld  
Donnerstag 17.30–19.30 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld

 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13

---

 **13 bis 16 Jahre (U16 Tackle)**


 Dienstag 18.00–20.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld  
Donnerstag 18.00–20.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld

 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13

---

 **16 bis 19 Jahre (U19 Tackle)**

 Montag 18.30–20.30 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld  
Donnerstag 18.30–20.30 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld

 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13



### **10 bis 13 Jahre (U13 Flag)**



Freitag 17.30–19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13

---



### **10 bis 13 Jahre (U16 Flag)**



Freitag 17.30–19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13

---



### **ab 16 Jahren (Damen Tackle)**



Montag 19.30–21.30 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld

Donnerstag 19.30–21.30 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13

---



### **ab 16 Jahren (2x Flag Senior mixed)**

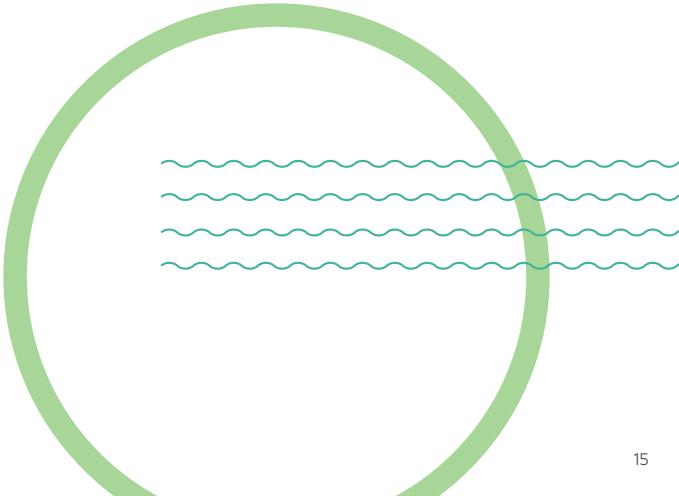


Montag, 19.30–22.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld

Freitag, 19.30–22.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 13





## 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



**6 bis 9 Jahre**



Freitag 16.00–18.00 Uhr | SH Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

Stefanie Kolodzie

Mobil: 0173 / 299 06 56

E-Mail: [schuelerwartin@gw-mh.de](mailto:schuelerwartin@gw-mh.de)



## Badminton in Stadtmitte



### bis 14 Jahre



Dienstag, 18.00–20.00 Uhr | TH Otto-Pankok-Gymnasium  
Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr | TH Heerstraße / Saarnerstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim a. d. Ruhr e. V.

Mobil: 0208 / 55 888

E-Mail: info@tsv-viktoria.de

---



### 5 bis 8 Jahre (Anfänger\*innen)



Montag 17.00–18.30 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Westenergie Sporthalle



1. Badminton-Verein Mülheim e. V.

Ilian Bourakkadi, Svea Stempniak, Paul Sufryd

E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

---



### 5 bis 8 Jahre (Fortgeschrittene)



Dienstag 17.00–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Donnerstag 17.00–18.15 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße



1. Badminton-Verein Mülheim e. V.

Hanna Kalo, Petra Reichel (dienstags)

Paul Sufryd, Jule Friedmann (donnerstags)

E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

---



### 6 bis 10 Jahre



Dienstag 16.00–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Freitag 16.00–18.00 Uhr | Sporthalle Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

siehe Seite 16

---



### 6 bis 11 Jahre



Freitag 16.00–18.00 Uhr (Winter) |  
SH Ludwig-Wolker-Straße



1. Badminton-Verein Mülheim e. V.

Berthold Altenbeck

E-Mail: info@1-bv-muelheim.de



### **6 bis 13 Jahre**



Samstag 11.00–12.30 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße



1. Badminton-Verein Mülheim e. V.

E-Mail: [info@1-bv-muelheim.de](mailto:info@1-bv-muelheim.de)

---



### **8 bis 18 Jahre**



Montag 18.00–19.45 Uhr | Westenergie Sporthalle

Dienstag 18.00–19.45 Uhr | Westenergie Sporthalle

Donnerstag 18.00–19.45 Uhr | Westenergie Sporthalle



1. Badminton-Verein Mülheim e. V.

Paul Sufryd, Jule Friedmann, Svea Stempniak,

Petra Reichel

E-Mail: [info@1-bv-muelheim.de](mailto:info@1-bv-muelheim.de)

---



### **10 bis 14 Jahre**



Montag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Dienstag 16.00–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Mittwoch 18.00–20.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Freitag 16.00–18.00 Uhr | Sporthalle Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

siehe Seite 16

---



### **14 bis 18 Jahre**



Montag 18.00–20.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Mittwoch 18.00–20.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Freitag 18.00–20.00 Uhr | Sporthalle Kleiststraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

siehe Seite 16

---



### **14 bis 18 Jahre**



Dienstag, 18.00–20.00 Uhr | TH Otto-Pankok-Gymnasium

Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr | TH Heerstraße / Saarnerstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim a. d. Ruhr e. V.

siehe Seite 17



## **Einsteiger U15 bis U19**



Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | Sporthalle Schulstraße



VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

siehe Seite 16



# **Ballspiel**

Als Ballspiel werden Spiele mit einem Ball bezeichnet.

## **Ballspiel in Dümpten**



### **3 bis 4 Jahre**



Dienstag 16.30–17.30 Uhr | TH Barbarastraße



DJK Tura 05 Dümpten e.V.

Mareike Foken

E-Mail: [mareike.foken@tura05-de](mailto:mareike.foken@tura05-de)



### **5 bis 6 Jahre**



Freitag 16.00–16.50 Uhr | TH Barbarastraße



DJK Tura 05 Dümpten e.V.

siehe oben

## **Ballspiel in Styrum**



### **3 bis 6 Jahre**



Mittwoch 16.30–17.30 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



DJK Styrum 06 e.V.

Marcel Mickan

Mobil: 0176 / 31 74 99 71

E-Mail: [marcel.mickan@djk-styrum.de](mailto:marcel.mickan@djk-styrum.de)

[vorstand@djk-styrum.de](mailto:vorstand@djk-styrum.de)



### **7 bis 8 Jahre**



Mittwoch 17.30–18.30 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



DJK Styrum 06 e.V.

siehe oben



## Basketball

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

### Basketball in Holthausen / Menden



**9 bis 17 Jahre**



Donnerstag 17:00–20:00 Uhr | TH An den Buchen



Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.

Eduard Münch

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: [info@mtg1856.de](mailto:info@mtg1856.de)

### 3 x 3 Basketball (inklusive) in Saarn



**ab 7 Jahre** (Kinder mit und ohne Beeinträchtigung)



Montag 16.30–18.00 Uhr | TH Ernst-Tommess-Straße



SC Eintracht 1943 Mülheim e.V.

Georg Wolters

Telefon: 0208 / 77 80 32 79

# 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](mailto:info@pcfmuelheim.ruhr)

## Bewegungssport in Dümpten



**1 bis 3 Jahre (Spiel- und Bewegungsgruppe;  
in Begleitung eines Erwachsenen)**



Montag 17.00–18.00 Uhr | TH BarbarasträÙe



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Daniela Grosse

Mobil: 0157 / 89 37 22 42



**ab 8 Jahre**



Mittwoch 16.00–18.00 Uhr | TH Springweg



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

Telefon: 0208 / 75 89 46


E-Mail: [vorstand@tv-einigkeit-06.de](mailto:vorstand@tv-einigkeit-06.de)



## Bewegungssport in Holthausen / Menden

 **4 bis 12 Jahre**

 Montag 16.00–17.00 Uhr | TH Rembergstraße

 VBGS Mülheim e. V.  
Alfred Beyer  
Telefon: 0208 / 995 70 85  
E-Mail: info@vbgs-muelheim.de


---

 **6 bis 12 Jahre (inklusives Angebot)**


 Mittwoch 15.45–16.45 Uhr | TH Rembergstraße

 Lebenshilfe e. V.  
Alexa Witt  
Telefon: 0208 / 409 95 82 03  
E-Mail: bfs@lebenshilfe-muelheim.de


## Bewegungssport in Saarn


 **6 bis 8 Jahre**

 siehe Website

 DJK Vfr Saarn e. V.  
Marc Marzian  
djk-vfr-saarn.de

## Bewegungssport in Stadtmitte

 **3 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

---

 **ab 7 Jahre**

 Mittwoch 15.30–17.00 Uhr | TH Bruchstraße

 DJK 09 Mülheim-Ruhr e. V.  
Gregor Schardt  
Telefon: 0208 / 48 05 70  
E-Mail: info@djk09-muelheim-ruhr.de

## Bewegungssport in Styrum

- **5 bis 15 Jahre (Spielen & Raufen)**
- 🕒 **Donnerstag 17:00–19:00 Uhr | TH Zastrowstraße**
- 😊 **Styrumer Turnverein 1880 e. V.**  
Daria Häde  
Telefon: 0208 / 377 97 84  
E-Mail: [info@styrumertv.de](mailto:info@styrumertv.de)



## Bogensport

Beim Bogensport wird mit Pfeil und Bogen auf eine Zielscheibe oder ähnliches geschossen.

### Bogensport in Speldorf

- **ab 6 Jahre**
- 🕒 **Mittwoch 17:00–18:00 Uhr | SP Langensiepenstraße**
- 😊 **TBD Speldorf 1895 e. V.**  
Dirk Hoffmann-McGregor  
Telefon: 0208 / 99 39 77 56  
E-Mail: [tbd@tbd-speldorf.de](mailto:tbd@tbd-speldorf.de)





# Cheerleading

Die Sportart Cheerleading beinhaltet Elemente der Akrobatik, des Tanzens und des Turnens.

## Cheerleading in Broich



**7 bis 10 Jahre (Pewees)**



Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Krähenbüschken



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.

Alina Knöpfe

E-Mail: [cheerleader@muelheim-shamrocks.de](mailto:cheerleader@muelheim-shamrocks.de)



**11 bis 16 Jahre (Juniors)**



Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Krähenbüschken



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.

siehe oben



**ab 17 Jahre (Seniors)**



Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Krähenbüschken



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.

siehe oben

## Cheerleading Holthausen / Menden



**7 bis 10 Jahre (Peewees)**



Samstag 10.00–12.00 Uhr | TH Rembergstraße



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 24

---



**11 bis 16 Jahre (Juniors)**



Samstag 12.00–15.00 Uhr | TH Rembergstraße



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 24

---



**ab 17 Jahre (Seniors)**



Samstag 12.00–15.00 Uhr | TH Rembergstraße



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe Seite 24

---



## Finswimming

Finswimming wird auch Flossenschwimmen genannt.

### Finswimming in Dümpten



**10 bis 16 Jahre**



Samstag | Zeiten und Halle siehe Website  
Sonntag | Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e. V.  
Weitere Kontaktdaten siehe Website



# Floorball

Floorball ist eine Teamsportart aus der Familie der Stockballspiele. Es handelt sich dabei um ein Spiel ähnlich wie Hallen- oder Eishockey, 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@t-online.de

---



**7 bis 8 Jahre**



Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Gathestraße

Samstag 11.00–12.30 Uhr | TH Gathestraße



Dümptener Füchse 96 e.V.

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.

siehe oben





## Fußball

Beim Fußballspiel treten zwei Teams gegeneinander an. Dabei versuchen sie möglichst viele Tore zu erzielen. Der Ball wird mit dem Fuß gespielt. Bitte bei den jeweiligen Vereinen Trainingstage und -zeiten für die verschiedenen Altersgruppen anfragen.

### Fußball in Broich



**10 bis 11 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP Prinzeß-Luise-Straße



Fatihspor Mülheim e. V.

Bodo Kisters

Mobil: 0171 / 512 90 34

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

### Fußball in Dümpten



**3 bis 16 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP oder TH Schildberg



Dümptener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: [info@dtv1885.de](mailto:info@dtv1885.de)



**3 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP Schildberg



Fatihspor Mülheim e. V.

Birol Yigit

Mobil: 0151 / 27 40 53 10

E-Mail: info@fspor.de

## Fußball in Heißen



**3 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP Hardenbergstraße



SV Heißen Mülheim e. V.

Jürgen Bemerburg

Mobil: 0175 / 575 66 17

E-Mail: post@sv-heissen.net



**3 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | Naturstadion am Finkenkamp



TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.

Jonathan Ueding

Mobil: 01578 / 937 93 06

E-Mail: jonathan.ueding@tsv-heimaterde.de

Birgitta Scholz

Mobil: 0172 / 585 38 46

E-Mail: birgitta.scholz@gmx.de



**ab 8 Jahre** (Mädchen)



Zeiten auf Anfrage | Naturstadion am Finkenkamp



TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.

siehe oben



**ab 9 Jahre** (Mädchen)



Zeiten auf Anfrage | SP Hardenbergstraße



SV Heißen Mülheim e. V.

siehe Seite oben

## Fußball in Holthausen / Menden



**ab 4 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP Zeppelinstraße



SV Raadt 1967 e. V.

Dirk Schütz

Mobil: 0173 / 534 92 60

E-Mail: jugendleiter@svraadt.de

## Fußball in Saarn



**Alter auf Anfrage**



Zeiten auf Anfrage | Stadion „Waldschlößchen Arena“



Mülheimer Spielverein 07 e. V.

Telefon: 0208 / 42 58 67

E-Mail: info@msv07.de



**3 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | Platzanlage Durch die Aue



DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.

E-Mail: kontakt@bw-mintard.com



**3 bis 18 Jahre**



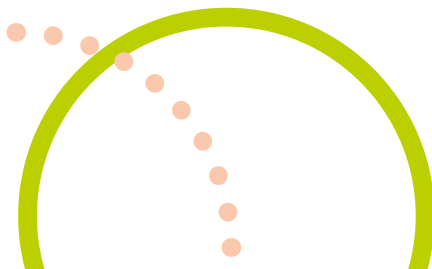
Zeiten auf Anfrage | SP Mintarder Straße



TuSpo Saarn 1908 e. V.

Thomas Treichel

E-Mail: info@tusposaarn.de





## Fußball in Stadtmitte



**4 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP MWB-Stadion an der Bruchstraße



SV Rot-Weiss Mülheim e. V.

Michael Luther

E-Mail: [Michael.Luther@rot-weiss-muelheim.de](mailto:Michael.Luther@rot-weiss-muelheim.de)

---



**4 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP Südstraße



TuS Union 09 e. V.

Ali Günay

Mobil: 0176 / 714 46 95

E-Mail: [verein@union09.de](mailto:verein@union09.de)

## Fußball in Styrum



**4 bis 16 Jahre**



Montag, Dienstag & Donnerstag  
Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße



1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.

Benni Hess

Mobil: 0157 / 72 36 35 04

E-Mail: b.hess1984mh@gmail.com

---



**4 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP im Ruhrstadion



Mülheimer FC 1997 e. V.

Ümit Kaya

Mobil: 0157 / 35 48 92 79

E-Mail: info@mfc97.de

---



**4 bis 18 Jahre**



Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße



SC Croatia Mülheim e. V.

Andreas Hering

Mobil: 0172 / 254 69 13

E-Mail: info@croatia-mh.de

---



**5 bis 13 Jahre (Mädchen)**



Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße



1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.

Detlef Weides

Mobil: 0163 / 869 55 79

E-Mail: detlef.weides@t-online.de



# Futsal

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

## Futsal in Broich



**4 bis 6 Jahre** (Bambinis)



Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Krähenbüschken



Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Paul Prim

Mobil: 0178 / 160 91 26

E-Mail: [info@pcfmuelheim.ruhr](mailto:info@pcfmuelheim.ruhr)

---



**7 bis 10 Jahre**



Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Krähenbüschken



Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Christoph Backes

Mobil: 0179 / 530 20 36

E-Mail: [info@pcfmuelheim.ruhr](mailto:info@pcfmuelheim.ruhr)



# Handball

Handball ist eine Sportart, bei der zwei Teams mit je sieben Spieler\*innen (sechs Feldspieler\*innen und ein\*e Torwart\*in) gegeneinander antreten. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen.

## Handball in Broich



**7 bis 12 Jahre**



Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e. V.

E-Mail: [handball@djk-vfr-saarn.de](mailto:handball@djk-vfr-saarn.de)

## Handball in Dümpten



**6 bis 17 Jahre**



Zeiten und Halle auf Anfrage



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

E-Mail: [info@tura05.de](mailto:info@tura05.de)



**12 bis 14 Jahre**



Freitag 18.00–19.30 Uhr | TH Borbecker Straße



Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.

Tim Görgens

Mobil: 0176 / 61 96 41 06




Michael Dietz

Mobil: 0173 / 567 38 47




E-Mail: [geschaeftsstelle@mellinghofertv.de](mailto:geschaeftsstelle@mellinghofertv.de)






## Handball in Heißen

-  **5 bis 17 Jahre**
-  Zeiten auf Anfrage | SH Kleiststraße
-  SV Heißen Mülheim e. V.  
Helmut Konrad  
E-Mail: handballjugend@sv-heissen.de


## Handball in Holthausen / Menden

-  **ab 6 Jahre (Handball „inklusiv“)**
-  Montag 18.00–19.00 Uhr | TH GGS Zunftmeisterstraße
-  Lebenshilfe Mülheim  
Alexa Witt  
Tel: 0208 / 40 99 52 03  
Email: bfs@lebenshilfe-muelheim.de

## Handball in Saarn

-  **7 bis 12 Jahre**
-  Zeiten und Halle siehe Website
-  DJK-VfR Saarn e. V.  
E-Mail: handball@djk-vfr-saarn.de

## Handball in Stadtmitte

-  **12 bis 14 Jahre**
-  Dienstag 18.00–19.30 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße
-  Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.  
siehe Seite 33

## Handball in Styrum

-  **6 bis 17 Jahre**
-  Zeiten auf Anfrage | SH Von-der-Tann-Straße
-  DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
E-Mail: info@tura05.de



## 7 bis 12 Jahre



Montag 16.30–18.00 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



DJK Styrum 06 e. V.

Marcel Mickan

Mobil: 0176 / 31 74 99 71

E-Mail: marcel.mickan@djk-styrum.de



## 8 bis 13 Jahre



Montag 16.30–18.00 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



HSV Dümpten 1992 e. V.

Leonie Homberg

Mobil: 0151 / 64 40 96 30

E-Mail: info@hsvduempten.de





## 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 Berndsen und Dagobert Hübel

Mobil: 0171 / 417 15 91 oder 0173 / 777 72 37

E-Mail: [sascha@bushido-muelheim.de](mailto:sascha@bushido-muelheim.de)

[nicole@bushido-muelheim.de](mailto:nicole@bushido-muelheim.de)

[dagobert@bushido-muelheim.de](mailto:dagobert@bushido-muelheim.de)



**6 bis 14 Jahre**



Donnerstag 19.00–20.00 Uhr | TH Springweg



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

siehe Seite 21



**ab 9 Jahre**



Dienstag 18.00–19.30 Uhr | TH Schildberg



Bushido Mülheim e.V.  
siehe Seite 36

---



**ab 14 Jahre**



Dienstag 20.00–22.00 Uhr | TH Springweg  
Donnerstag 19.30–21.30 Uhr | TH Springweg



TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.  
siehe Seite 21

## Jiu-Jitsu in Styrum



**ab 14 Jahre**



Dienstag 19.00–21.00 Uhr | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e.V.  
Sabine Kloß  
Telefon: 0208 / 377 97 84  
E-Mail: info@styumertv.de

---

## Judo

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

### Judo in Dümpten



**10 bis 12 Jahre**



Samstag 10.00–12.30 Uhr | TH Schildberg



SC Eintracht 1943 Mülheim e.V.  
siehe Seite 20

- **10 bis 12 Jahre (Inklusives Judo für Kinder)**
- 🕒 Samstag 10.00–11.30 Uhr | TH Schildberg
- 😊 SC Eintracht 1943 Mülheim e. V.  
siehe Seite 20

## Judo in Holthausen / Menden

- **ab 8 Jahre**
- 🕒 Dienstag 18.00–19.45 Uhr | TH Hölterschule
- 😊 BUJINDO e. V.  
David Djakovic  
E-Mail: david.djakovic@bujindo.de

## Jiudo (Mischung aus Judo und Jiu-Jitsu) in Styrum

- **6 bis 9 Jahre**
- 🕒 Dienstag 16.00–17.30 Uhr | TH Neustadtstraße
- 😊 Styrumer Turnverein 1880 e. V.  
siehe Seite 37

- 
- **10 bis 13 Jahre**
  - 🕒 Dienstag 17.30–19.00 Uhr | TH Neustadtstraße
  - 😊 Styrumer Turnverein 1880 e. V.  
siehe Seite 37





## Kanurennsport

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

Ein Nachweis der Schwimmbefähigung ist Pflicht.

### Kanurennsport in Holthausen / Menden



**ab 8 Jahre**



Montag 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus MKV e.V.  
Mittwoch 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus MKV e.V.  
Freitag 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus MKV e.V.



Mülheimer Kanusport-Verein e.V.  
Thorsten Günster  
E-Mail: [rennsport@muelheimer-kv.de](mailto:rennsport@muelheimer-kv.de)

### Kanurennsport in Saarn



**7 bis 12 Jahre**



Mittwoch 17.30–19.30 Uhr (ganzjährig) |  
Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.  
Donnerstag 17.30–19.30 Uhr (ganzjährig) |  
Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.  
Freitag 18.00–20.00 Uhr (Winter) | TH Holzstraße



DJK Ruhrwacht e.V.  
Silke Kahse  
Mobil: 0172 / 193 06 08  
E-Mail: [jugendwart@djk-ruhrwacht.de](mailto:jugendwart@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 zu verteidigen.

## Karate in Dümpten



**ab 7 Jahre**



Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Gathestraße

Freitag 18.00–20.00 Uhr | TH Schildberg



Dümtener Turnverein 1885 e.V.

Martin und Michael Bielak

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: info@dtv1885.de



**ab 10 Jahre**



Dienstag 17.30–19.00 Uhr | TH Barbarastraße

Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Schildberg



Dümtener Turnverein 1885 e.V.

Frank Nemet

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: mlh.karate@gmail.com

# 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 Stadtmitte



**ab 8 Jahre**



Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | TH Mellinghofer Straße

Freitag 17.30–19.45 Uhr | TH Mellinghofer Straße



Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e.V.

Heiner Riemer




E-Mail: klettern@alpenverein-muelheim.de



## Kunstradfahren

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

### Kunstradfahren in Dümpten

-  **3 bis 6 Jahre** (Mini-Zweirad-Gruppe)
  -  Donnerstag 15.00–16.00 Uhr | TH Hügelstraße
  -  Rad-Club Sturmvogel Mülheim v. 1898 e. V.  
Klaus Külschbach  
Telefon: 0208 / 76 18 84  
E-Mail: r.c.sturmvogel@t-online.de
- 

-  **ab 6 Jahre**
-  Montag 16.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße  
Donnerstag 16.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße
-  Rad-Club Sturmvogel v. Mülheim 1898 e. V.  
siehe oben





## Leichtathletik

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

### Leichtathletik in Dümpten



**5 bis 12 Jahre**



Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | SP Wenderfeld  
Weitere Trainingszeiten auf Anfrage



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



**ab 6 Jahre**



Montag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) | SP Wenderfeld  
Montag 17.45–19.00 Uhr (Winter) | SH Boverstraße



TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.  
Markus Ott  
Telefon: 0208 / 75 89 46  
E-Mail: [vorstand@tv-einigkeit-06.de](mailto:vorstand@tv-einigkeit-06.de)



### **ab 14 Jahre**



Montag 18.00–19.30 Uhr (Sommer) | Sportanlage Wenderfeld  
Montag 17.45–19.30 Uhr (Winter) | SH Boverstraße



TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.  
siehe Seite 42

## **Leichtathletik in Holthausen / Menden**



### **4 bis 6 Jahre**



Montag 16.00–17.00 Uhr | SP Kahlenberg



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
Telefon: 0208 / 558 88  
E-Mail: [info@tsv-viktoria.de](mailto:info@tsv-viktoria.de)



### **6 bis 8 Jahre**



Freitag 16.00–17.30 Uhr | SP Kahlenberg /  
TH Ludwig-Wolker-Halle



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe oben



### **8 bis 10 Jahre**



Freitag 16.00–17.30 Uhr | SP Kahlenberg /  
TH Ludwig-Wolker-Halle



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe oben



### **10 bis 13 Jahre**



Montag 16.00–17.30 Uhr | SP Kahlenberg  
Donnerstag 16.00–17.30 Uhr | SP Kahlenberg



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe oben



## Leichtathletik in Saarn

### **3 bis 17 Jahre**

 Zeiten und Sportstätten auf Anfrage

 TuSpo Saarn 1908 e. V.  
Claudia Peetz  
claudia.peetz@tusposaarn.de

---

### **6 bis 9 Jahre**


 Montag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |

Platzanlage Mintarder Straße 82

Freitag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) | SP 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: info@turnerschaft-saarn.de

---


### **bis 10 Jahre**

 Zeiten und Halle siehe Website

 DJK-VfR Saarn e. V.  
E-Mail: powerkids@djk-vfr-saarn.de

---


### **10 bis 11 Jahre**

 Montag 17.30–19.00 Uhr (Sommer) |

Platzanlage Mintarder Straße 82

Freitag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) | SP Mintarder Straße

Die Zeiten für das Wintertraining bitte beim Verein erfragen.

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe oben





### **10 bis 13 Jahre**



Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e. V.

E-Mail: la-u14@djk-vfr-saarn.de

---



### **ab 14 Jahre**



Montag 18.00–19.30 Uhr | Mintarder Straße /

TH Krähenbüschken

Donnerstag 18.00–19.30 Uhr | Mintarder Straße / Kahlenberg



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe Seite 43

## **Leichtathletik in Stadtmitte**



### **5 bis 7 Jahre**



Freitag 16.30–18.00 Uhr |

SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Martina Remmers

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: info@mtg1856.de

---



### **8 bis 12 Jahre**



Mittwoch 16.30–18.00 Uhr |

SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)

Freitag 16.30–18.00 Uhr |

SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

siehe oben



## Leichtathletik in Styrum



**6 bis 14 Jahre**



Montag 16.30–18.00 Uhr (Winter, Okt.–März) |

TH Zastrowstraße

Mittwoch 16.15–17.45 Uhr (Winter, Okt.–März) |

TH Zastrowstraße

Montag 16.30–18.00 Uhr (Sommer, Apr.–Sep.) |

Sportpark Styrum (Arena)

Mittwoch 16.15–17.45 Uhr (Sommer, Apr.–Sep.) |

TH Zastrowstraße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Nico Schneider

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: [info@styrumertv.de](mailto: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, 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 18.00–21.00 Uhr | TH Hochfelder Straße



Turnerschaft 1912 e.V. Saarn

Telefon: 0208 / 48 10 80

E-Mail: [info@turnerschaft-saarn.de](mailto:info@turnerschaft-saarn.de)

## Parkour in Styrum



**6 bis 10 Jahre** (für Probetraining anmelden)



Freitag 16.15–17.15 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



Styrumer Turnverein 1880 e.V.

Belmin Ibrovic

Telefon: 0208 / 377 97 84

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



**ab 11 Jahre** (für Probetraining anmelden)



Freitag 17.15–18.15 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



Styrumer Turnverein 1880 e.V.

siehe oben



# Ringen

Ringen ist ein Kampf- und Kraftsport mit Ganzkörpereinsatz ohne weitere Hilfsmittel. Es werden die Kondition, Motorik und das eigene Körpergefühl der Kinder trainiert und gefördert. Zudem werden Techniken und Regeln des Ringens vermittelt. Ziel des Kräftemessens auf der Matte ist es, seine\*n Gegner\*in ohne Verletzungen auf die Schultern zu bekommen oder mit mehr Punkten für ausgeübte Techniken zu besiegen. Ein Kampf dauert 2 mal 2 Minuten und fordert den gesamten Körper heraus.

## Ringen in Styrum



**5 bis 14 Jahre**



Montag 18.00–19.30 Uhr | TH Zastrowstraße



KSV Mülheim-Styrum 1911 e. V.

Ralf Zickler

Mobil: 0176 / 62 68 79 86

E-Mail: ralf.zickler@dvag.de



# Rudern

Rudern bezeichnet allgemein die Fortbewegung eines Wasserfahrzeugs durch menschliche Kraft.

## Rudern in Holthausen / Menden



**ab 8 Jahre**



Montag 18.00–20.00 Uhr | Bootshaus WSV e. V.

Samstag 11.00–13.30 Uhr | Bootshaus WSV e. V.



Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e. V.

Tom Herzberg

E-Mail: tom@wsv-muelheim.de



# Schach

Bei diesem strategischen Brettspiel bewegen zwei Spieler\*innen abwechselnd Spielsteine auf dem Schachbrett. Ziel ist es den\*die Gegner\*in schachmatt zu setzen.

## Schach in Stadtmitte



**ab 5 Jahre**



Freitag 17.30–19.00 Uhr | Schachzentrum Mülheim



Schachverein Mülheim-Nord 1931 e. V.

Kevin Schmidt

Mobil: 0178 / 161 01 40

E-Mail: kevin.schmidt@svmuelheimnord.de



# Schwimmen

Im Schwimmunterricht lernen Kinder das kühle Nass auf spielerische Art kennen und einschätzen.

## Schwimmen in Dümpten



**7 bis 15 Jahre**



Donnerstag 16.30–18.30 Uhr | Hallenbad Nord



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

Julia Sunten

Telefon: 0208 / 75 89 46

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

## Schwimmen in Heißen



**ab 6 Jahre**



Montag 19.00–20.00 Uhr | Friedrich-Wennmann-Bad



DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V. –

Wasserwacht

Telefon: 0208 / 45 00 60

E-Mail: kv@drk-muelheim.de



**ab 12 Jahre (Rettungsschwimmlehrgänge)**



Montag 20.00–21.00 Uhr | Friedrich-Wennmann-Bad



DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V. –  
Wasserwacht  
siehe Seite 49



**ab 12 Jahre (Aquafitness)**



Montag 19.45–21.15 Uhr | Friedrich-Wennmann-Bad



DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V. –  
Wasserwacht  
siehe Seite 49

## Schwimmen in Holthausen / Menden



**ab 4 Jahre** (Anfänger\*innen)



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.  
Alfred Beyer

Telefon: 0208 / 995 70 85

E-Mail: [info@vbgs-muelheim.de](mailto:info@vbgs-muelheim.de)



**ab 4 Jahre** (Fortgeschrittene)



Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | Rembergbad



VBGS Mülheim e.V.  
siehe oben



**4 bis 12 Jahre** (mit Bewegungsspielen für Anfänger\*innen)



Montag 17.30–18.30 Uhr | Rembergbad



VBGS Mülheim e. V.  
siehe Seite 50

---



**5 bis 14 Jahre (Rehasport-Angebot)**



Donnerstag 16.00–17.00 Uhr | Rembergbad



Lebenshilfe e. V.

Alexa Witt

Telefon: 0208 / 409 95 82 03

E-Mail: bfs@lebenshilfe-muelheim.de

---



**5 bis 14 Jahre (Kinderschwimmausbildung)**



Freitag 17.30–18.30 Uhr | Rembergbad (inklusives Angebot)



Lebenshilfe e. V.

siehe oben

---

## Schwimmen in Stadtmitte



**ab 4 Jahre** (Anfänger\*innen)



Freitag 19.15–20.00 Uhr | Hallenbad Süd

Samstag 16.00–19.00 Uhr | Hallenbad Süd



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

siehe Seite 49

---



**4 bis 6 Jahre**



Dienstag 17.00–19.15 Uhr | Hallenbad Süd

Donnerstag 16.15–19.15 Uhr | Hallenbad Süd



Wassersportfreunde 1912 e. V.

Elke Hitzigrath

Telefon: 0208 / 44 53 80 23

E-Mail: info@wsf1912.de

---



**7 bis 15 Jahre**



Samstag 16.00–19.00 Uhr | Hallenbad Süd



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

siehe Seite 49



## Tanzen

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

### Tanzen in Dümpten



**3 bis 5 Jahre**



Montag 16.30–17.30 Uhr | Studio DTV e. V.  
Mittwoch 16.30–17.30 Uhr | Studio DTV e. V.



Dümtener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: [info@dtv1885.de](mailto:info@dtv1885.de)



**ab 4 Jahre**



Donnerstag 17.00–18.30 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](mailto:vorstand@tv-einigkeit-06.de)



## **6 bis 9 Jahre**



Montag 17.30–18.30 Uhr | Studio DTV e. V.  
Donnerstag 16.30–17.30 Uhr | Studio DTV e. V.



Dümtener Turnverein 1885 e. V.  
siehe Seite 52

---



## **6 bis 10 Jahre (Mädchen)**



Mittwoch 16.30–17.30 Uhr | TH Barbarastraße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Nicole Gander  
Mobil: 0157 / 82 82 40 43  
E-Mail: nicole.gander@tura05.de

---



## **ab 10 Jahre**



Donnerstag 17.30–18.30 Uhr | Studio DTV e. V.



Dümtener Turnverein 1885 e. V.  
siehe Seite 52

---



## **10 bis 16 Jahre (Mädchen)**



Mittwoch 17.30–18.30 Uhr | TH Barbarastraße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
siehe oben

---



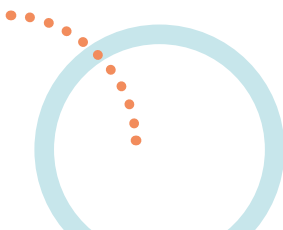
## **ab 11 Jahre (Tanzakrobatik)**



Freitag 18.00–19.15 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.



DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
siehe oben



## Tanzen in Holthausen / Menden



**3,5 bis 6 Jahre**



Freitag 15.00–15.45 Uhr | Clubhaus TTC e. V.



Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.

Mobil: 0162 / 383 71 21

E-Mail: jugendwart@ttc-muelheim.de

---



**6 bis 9 Jahre**



Freitag 16.00–17.00 Uhr | Clubhaus TTC e. V.



Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.

siehe oben

---



**9 bis 12 Jahre**



Freitag 17.00–18.00 Uhr | Clubhaus TTC e. V.



Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.

siehe oben

---

## Tanzen in Stadtmitte



**5 bis 8 Jahre**



Freitag 15.30–16.30 Uhr | Gymnastikraum des Südbads



Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.

Vanessa Böhm

E-Mail: v.boehm@asc-muelheim.de

---

## Tanzen in Styrum



**6 bis 10 Jahre (Hip-Hop)**



Mittwoch 17.30–18.15 Uhr | Studio Neustadtstraße 118



Styrumer TV

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de

---



**11 bis 16 Jahre**



Mittwoch 18.15–19.15 Uhr | Studio Neustadtstraße 118



Styrumer TV

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](mailto:jugend@tsc-muelheim.de)

# Tennis

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das von zwei oder vier Spieler\*innen ausgeübt wird.

## Tennis in Dümpten



**ab 5 Jahre**



Termine nach Absprache |

Tennisanlage des Dümptener Turnvereins 1885 e. V.



Dümptener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: [info@dtv1885.de](mailto:info@dtv1885.de)



**8 bis 14 Jahre**



Zeiten und Sportstätten auf Anfrage



Post-Sportverein Telekom Mülheim an der Ruhr e. V.

Helmut Ritter

E-Mail: [Info@psv-muelheim-ruhr.de](mailto:Info@psv-muelheim-ruhr.de)



## Tennis in Holthausen / Menden



**3 bis 6 Jahre**



Donnerstag Zeiten auf Anfrage (Sommer) |  
Clubhaus MTV Kahlenberg



MTV Kahlenberg  
Sabine van der Griendt  
E-Mail: jugend@mtv-kahlenberg.de

---



**ab 6 Jahre**



Termine nach Absprache | Tennisanlage des TC Raadt e. V.



TC Raadt e. V.  
Dirk Wessels  
Mobil: 0171 / 762 23 53  
E-Mail: info@tc-raadt.de

---



**ab 6 Jahre (inklusives Angebot)**



Termine nach Absprache | Tennisanlage des TC Raadt e. V.



TC Raadt e. V.  
siehe oben

# Tischtennis

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

## Tischtennis in Holthausen / Menden



**7 bis 17 Jahre**



Montag 18.00–19.30 Uhr | TH An den Buchen

Mittwoch 18.00–19.30 Uhr | TH An den Buchen



TTC Union 1969 Mülheim e.V.

Niels Sadlowski

Mobil: 0157 / 80 78 50 27

E-Mail: niels.sadlowski@gmx.de

## Tischtennis in Saarn



**6 bis 17 Jahre**



Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e.V.

siehe Website

## Tischtennis in Styrum



**ab 8 Jahre**



Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118



Styrumer TV

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de



# Turnen

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

## Turnen in Dümpten



**bis 3 Jahre** (mit Eltern)



Freitag 16.00–17.00 Uhr | TH Hügelstraße



Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.

Annelore Tinnefeld

E-Mail: [am@tinnefeld.com](mailto:am@tinnefeld.com)

---



**bis 3 Jahre** (mit Eltern)



Montag 16.15–17.15 Uhr | TH Nordstraße

Mittwoch 14.45–15.45 Uhr | TH Hügelstraße

Mittwoch 16.15–17.15 Uhr | TH Gathestraße



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

Carmen Wächter

Telefon: 0208 / 75 89 46

E-Mail: [vorstand@tv-einigkeit-06.de](mailto:vorstand@tv-einigkeit-06.de)

---



**3 bis 4 Jahre**



Montag 15.45–16.45 Uhr | TH Schildberg



Dümptener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: [info@dtv1885.de](mailto:info@dtv1885.de)

---



**ab 4 Jahre**



Montag 17.15–18.30 Uhr | TH Nordstraße

Mittwoch 15.45–16.45 Uhr | TH Hügelstraße



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

siehe oben



### **4 bis 7 Jahre**



Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße



Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.  
siehe Seite 58

---



### **5 bis 6 Jahre**



Montag 16.45–17.45 Uhr | TH Schildberg



Dümptener Turnverein 1885 e. V.  
siehe Seite 58

---



### **ab 6 Jahre**



Mittwoch 16.45–18.15 Uhr | TH Hügelstraße  
Mittwoch 17.15–18.30 Uhr | TH Gathestraße



TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.  
siehe Seite 21

---



### **6 bis 8 Jahre**



Montag 17.45–18.45 Uhr | TH Schildberg






Dümptener Turnverein 1885 e. V.  
siehe Seite 58






## Turnen in Heißen

-  **ab 3 Jahre** (mit Eltern)
  -  Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Heinrichstraße
  -  Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.  
Vanessa Böhm  
E-Mail: [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de)
- 

-  **3 bis 5 Jahre**
  -  Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Blücherstraße  
Dienstag 17.00–18.00 Uhr | TH Blücherstraße
  -  SV Heißen Mülheim e. V.  
Sabine Uhren  
Telefon: 0208 / 49 20 08  
E-Mail: [sabineuhren@aol.com](mailto:sabineuhren@aol.com)
- 

-  **3 bis 5 Jahre** (mit Eltern)
-  Samstag 11.00–12.00 Uhr | TH Kleiststraße
-  TSV Heimateerde 1925 Mülheim e. V.  
Anna Regner  
Mobil: 0175 / 443 48 73  
E-Mail: [anna.regner@tsv-heimaterde.de](mailto:anna.regner@tsv-heimaterde.de)



**4 bis 6 Jahre** (mit Eltern)



Donnerstag 17.30–18.45 Uhr | TH Kleiststraße



TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 60

---



**5 bis 8 Jahre** (mit Eltern)



Samstag 12.00–13.00 Uhr | TH Kleiststraße



TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 60

---



**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](mailto:info@ktv-ruhrwest.de)

---



**ab 6 Jahre**



Dienstag 15.00–16.30 Uhr | TH Heinrichstraße



Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.  
siehe Seite 60

---



**6 bis 8 Jahre**



Donnerstag 17.00–18.00 Uhr | TH Blücherstraße



SV Heißen Mülheim e. V.  
siehe Seite 60

---



**8 bis 10 Jahre**






Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße



TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 60




## Turnen in Holthausen / Menden

-  **2 bis 4 Jahre** (mit Eltern)
  -  Donnerstag 17.00–18.00 Uhr | TH Hölterschule
  -  SV Heißen Mülheim e. V.  
Melanie Rühl-Spieker  
Telefon: 0208 / 377 06 77  
E-Mail: melanie.ruehl1@gmx.de
- 

-  **ab 8 Jahre**
-  Montag 17.00–18.00 Uhr | TH Hölterschule
-  SV Heißen Mülheim e. V.  
Sabine Uhren  
Telefon: 0208 / 49 20 08  
E-Mail: sabineuhren@aol.com

## Turnen in Saarn

-  **ab 1 Jahr** (mit Eltern)
  -  Montag 16.00–17.00 Uhr | TH Klostermarkt  
Montag 17.00–18.00 Uhr | TH Klostermarkt  
Freitag 16.00–17.00 Uhr | TH Klostermarkt  
Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Klostermarkt
  -  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
Telefon: 0208 / 48 10 80  
E-Mail: info@turnerschaft-saarn.de
- 

-  **3 bis 6 Jahre**
-  Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Ernst-Tommess-Straße  
Dienstag 17.00–17.50 Uhr | TH Ernst-Tommess-Straße
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe oben





#### **4 bis 6 Jahre**



Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e. V.  
siehe Website

---



#### **5 bis 6 Jahre** (Erlebnisturnen Mädchen)



Freitag 15.00–16.30 Uhr | TH Oemberg



Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 62

---



#### **5 bis 9 Jahre** (Mädchen)



Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | SH Lehnerstraße



Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 62

---



#### **6 bis 8 Jahre**



Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e. V.  
siehe Website

---



#### **7 bis 10 Jahre** (Erlebnisturnen Mädchen)



Freitag 16.30–18.00 Uhr | TH Oemberg



Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 62

## Turnen in Stadtmitte



**2 bis 4 Jahre** (mit Eltern)



Montag 15.40–16.40 Uhr | Jahnhalle  
Dienstag 15.30–16.30 Uhr | Jahnhalle  
Donnerstag 15.15–16.15 Uhr | Jahnhalle



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.  
Telefon: 0208 / 39 08 53  
E-Mail: info@mtg1856.de

---



**4 bis 7 Jahre (Kindersport und Spiel, ohne Eltern)**



Montag 16.45–17.45 Uhr | Jahnstraße  
Donnerstag 16.30–17.30 Uhr | Jahnhalle



Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.  
siehe oben

## Turnen in Styrum



**2 bis 3 Jahre**



Montag 14.45–15.30 Uhr | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.  
Tanja Westhöfer-Häde  
Telefon: 0208 / 377 97 84  
E-Mail: info@styrumertv.de

---



**3 bis 4 Jahre**



Montag 15.45–16.30 Uhr | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.  
siehe oben

---



**4 bis 5 Jahre**



Montag 16.45–17.30 Uhr | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.  
siehe oben





## Trampolin & Akrobatik



**8 bis 11 Jahre**



Freitag 16.00–17.30 Uhr | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e.V.

Klaus Fitzner

Telefon: 0208 / 377 97 84

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



**ab 12 Jahre**



Freitag 17.30–19.00 Uhr | TH Neustadtstraße



Styrumer Turnverein 1880 e.V.

siehe oben

# Volleyball

Volleyball ist eine Teamsportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Teams mit jeweils sechs Spieler\*innen 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 dem gegnerischen Team gelingt, bzw. dieses zu einem Fehlversuch zu zwingen.

## Volleyball in Dümpten



**ab 10 Jahre** (Mädchen)



Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Springweg



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

Telefon: 0208 / 75 89 46

E-Mail: [vorstand@tv-einigkeit-06.de](mailto:vorstand@tv-einigkeit-06.de)



**ab 13 Jahre** (Anfänger\*innen)



Dienstag 16.00–18.00 Uhr | TH Springweg



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



# Übersicht der Sportanlagen

## Schwimmbäder

Schwimmbad	Adresse
Friedrich-Wennmann-Bad	Yorckstraße 2 45472 Mülheim an der Ruhr
Hallenbad Nord	Boverstraße 150 45473 Mülheim an der Ruhr
Hallenbad Süd	An den Sportstätten 2 45468 Mülheim an der Ruhr
Rembergbad	Rembergstraße 7 45470 Mülheim an der Ruhr

## Sporthallen

Sporthalle	Adresse
Jahnhalle	Kaiserstraße 72 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-der-Tann-Straße	Von-der-Tann-Straße 10 45476 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle An den Buchen	An den Buchen 36 45470 Mülheim an der Ruhr

<b>Sporthalle</b>	<b>Adresse</b>
<b>Turnhalle Barbarastraße</b>	Barbarastraße 30 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Blücherstraße /Klotzdelle</b>	Klotzdelle 3 45472 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Borbecker Straße</b>	Borbecker Straße 86 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Bruchstraße</b>	Bruchstraße 87 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Eduardstraße</b>	Eduardstraße 6 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Ernst-Tommess-Straße</b>	Ernst-Tommess-Straße 20 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Frühlingstraße</b>	Frühlingstraße 45 45478 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Gathestraße</b>	Sanders Hof 7 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Heinrichstraße</b>	August-Schmidt-Straße 30 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Hochfelder Straße</b>	Hochfelder Straße 19 45478 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Hölterschule</b>	Tilsiter Straße 20 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Holzstraße</b>	Holzstraße 70 45479 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Hügelstraße</b>	Hügelstraße 40 45473 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Kleiststraße</b>	Kleiststraße 50 45472 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Klostermarkt</b>	Klostermarkt 5 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Krähenbüschken</b>	Strippchens Hof 20 45479 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Mellinghofer Straße</b>	Mellinghofer Straße 56 45473 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Mühlenfeld</b>	Mühlenfeld 88 45472 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Neustadtstraße</b>	Neustadtstraße 118 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Nordstraße</b>	Nordstraße 85 45475 Mülheim an der Ruhr

<b>Sporthalle</b>	<b>Adresse</b>
<b>Turnhalle Oberstraße</b>	Oberstraße 92 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Oemberg</b>	Elsenborner Weg 10 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Rembergstraße</b>	Rembergstraße 7 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Schildberg</b>	Schildberg 43 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Springweg</b>	Springweg 21 45473 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Zastrowstraße</b>	Zastrowstraße 19 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Westenergie Sporthalle</b>	An den Sportstätten 6 45468 Mülheim an der Ruhr

## Sportplätze

<b>Sportplatz</b>	<b>Adresse</b>
<b>Naturstadion am Finkenkamp</b>	Finkenkamp 125 45472 Mülheim an der Ruhr
<b>Platzanlage Durch die Aue</b>	Durch die Aue 1 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Platzanlage Mintarder Straße 82</b>	Mintarder Straße 82 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportanlage KHTC e. V. „Harbecke Aktivzone“</b>	Mintarder Straße 39 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Hardenbergstraße</b>	Hardenbergstraße 80 45472 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz im Ruhrstadion</b>	Friesenstraße 101 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Kahlenberg</b>	Jahnstraße 6 /Kahlenberg 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Langensiepenstraße</b>	Langensiepenstraße 48a 45478 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Mintarder Straße</b>	Mintarder Straße 45 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Moritzstraße</b>	Moritzstraße 45 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz MWB-Stadion an der Bruchstraße</b>	Winkhauser Weg 9 45473 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Prinzeß-Luise-Straße</b>	Prinzeß-Luise-Straße 117 45479 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Schildberg</b>	Schildberg 43 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Südstraße</b>	Südstraße 1 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Wenderfeld</b>	Wenderfeld 90 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Zeppelinstraße</b>	Zeppelinstraße 286 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Stadion „Waldschlößchen Arena“</b>	Saarnberg 86 45481 Mülheim an der Ruhr

## Sonstige

<b>Sonstige</b>	<b>Adresse</b>
<b>Bootshaus DJK Ruhrwacht e. V.</b>	Mintarder Straße 19 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Bootshaus MKV e. V.</b>	Mendener Straße 70 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Bootshaus WSV e. V.</b>	Mendener Straße 68 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Clubhaus MTV Kahlenberg</b>	Jahnstraße 6 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Clubhaus TTC e. V.</b>	Zeppelinstraße 193 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Clubhaus PSV Mülheim-Ruhr e. V.</b>	Voßkuhle 30 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>FIGU TV Einigkeit 06 e. V.</b>	Wenderfeld 74 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Gymnastikraum des Südbads</b>	An den Sportstätten 2 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Schachzentrum Mülheim</b>	An den Sportstätten 2 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportpark Styrum</b>	Friedrich-Karl-Straße 45 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Studio DTV e. V.</b>	Nikolaus-Ehlen-Straße 20 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Tennisanlage des Dümptener Turnvereins 1885 e. V.</b>	Nikolaus-Ehlen-Straße 20 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Tennisanlage des TC Raadt e. V.</b>	Horbeckstr. 19 45470 Mülheim an der Ruhr

