

# 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 / 308 50 44  
E-Mail: jana.hartwich@msb-mh.de  
muelheimer-sportbund.de

Herausgegeben von: 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)

13. überarbeitete Auflage,  
Mülheim an der Ruhr, 2021

Fotos: © LSB NRW / Michael Grosler, Andrea Bowinkelmann und Lutz Leitmann |  
© Istockphoto | © 1. AFC Mülheim Shamrocks e.V. | © Mülheimer Sportbund e.V. |  
Walter Schernstein © Stadt Mülheim an der Ruhr

## Vorwort

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

## Sportangebote

American Football.....	12
Badminton.....	14
Ballspiel.....	17
Basketball.....	18
Bewegungssport.....	19
Bogensport.....	20
Cheerleading.....	21
Finswimming.....	21
Floorball.....	22
Fußball.....	23
Futsal.....	27
Handball.....	28
Hockey.....	32
Jiu-Jitsu.....	32
Judo.....	34
Kanupolo.....	35
Kanurennsport.....	36
Karate.....	37
Klettern.....	38
Kunstradfahren.....	39
Leichtathletik.....	40
Parkour.....	44
Ringern.....	45
Rudern.....	46
Schach.....	46
Schwimmen.....	47
Taekwondo.....	49
Tai-Chi-Ryu-Jiu-Jitsu.....	50
Tanzen.....	51
Tauchen.....	55
Tennis.....	55
Tischtennis.....	56
Turnen.....	57
Volleyball.....	66
Übersicht der Sportanlagen.....	67



Unter der Schirmherrschaft von:

**Wilfried Cleven**

Vorsitzender  
des Mülheimer Sportbundes

**Frank Mendack**

Beigeordneter der Stadt  
Mülheim an der Ruhr

**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.

**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 wollen, Grundschul Kinder sich nach dem „Stillsitzen“ in der Schule austoben wollen oder Jugendliche ihre Freund\*innen treffen wollen – das alles (und noch viel mehr) bietet der Sportverein!

# An die Eltern & Kinder

## 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.

Frägt 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 von Sportvereinen, die Ihren Kindern auf spielerische Weise Spaß am Sport vermitteln. Sportvereine stehen auch 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 Dezember 2022. Trotz der kostenlosen Jahresmitgliedschaft können gegebenenfalls Kosten für z.B. die Teilnahme an Wettkämpfen oder für die Aufnahmegebühr anfallen.

### Wie kommen Sie an den Sportgutschein?

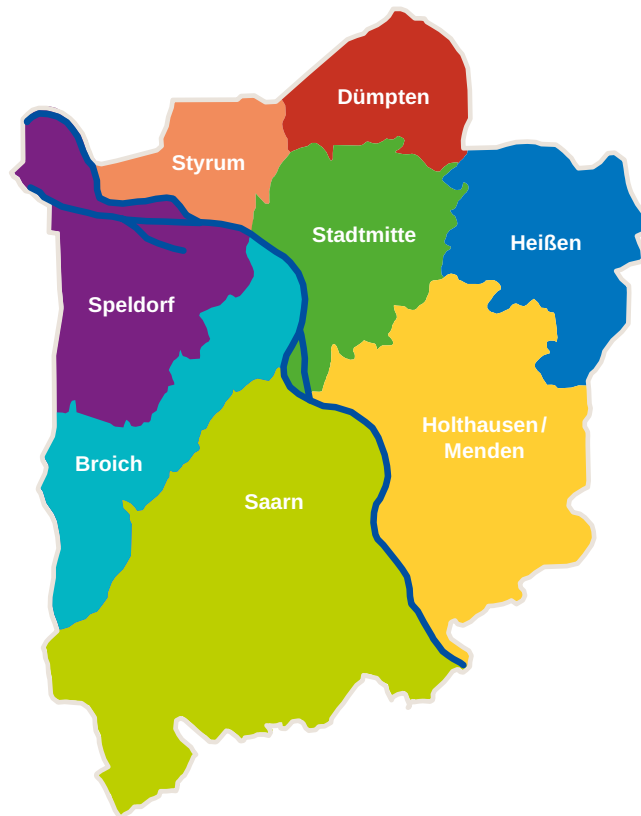
Sofern Ihr Kind noch nicht Mitglied in einem Sportverein ist, erhalten Sie beim Kommunalen Integrationszentrum bei der Erstberatung für zugewanderte Familien, bei der Schuleingangsuntersuchung, beim Früherkennungsprojekt des Gesundheitsamtes und natürlich beim Mülheimer Sportbund einen Sportgutschein für Ihr Kind. Diesen können Sie bis Dezember 2022 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 findet man mit Hilfe der Farben heraus, in welchem Stadtteil welche Sportart angeboten wird.

Ab Seite 12 sind die Sportarten alphabetisch sortiert aufgelistet und innerhalb der Sportart nach Stadtteilen sortiert. Die Farben helfen einem, sich zurecht zu finden.



# 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	•	•	•		•		•	•
Hockey					•			

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

# Übersicht der Vereine

Verein	Homepage
1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.	muelheim-shamrocks.de
1. Badminton-Verein Mülheim e.V.	1-bv-muelheim.de
1. FC Mülheim-Styrum 1923 e.V.	1fc-muelheim.de
Amateur-Sport-Club Mülheim e.V.	asc-muelheim.de
BUJINDO e.V.	bujindo.de
Bushido Mülheim e.V.	bushido-muelheim.de
Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e.V.	alpenverein-muelheim.de
DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e.V.	bw-mintard.de
DJK Ruhrwacht e.V.	djk-ruhrwacht.de
DJK Styrum 06 e.V.	djk-styrum-handball.de
DJK Tura 05 Dümpten e.V.	tura05.de
DJK-VfR Saarn e.V.	djk-vfr-saarn.com
Dümptener Fuchse 96 e.V.	düfü.de
Dümptener Turnverein 1885 e.V.	dtv1885.de
Fatihspor Mülheim e.V.	facebook.com/fatihspor
Hei-Dro-Dojo Takeda e.V.	-
HSV Dümpten 1992 e.V.	hsvduempten.de
Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.	khtc.de
KSV Mülheim-Styrum 1911 e.V.	facebook.com/ ksv.muelheim.styrum
KTV Ruhr-West e.V.	ktv-ruhr-west.de

Verein	Homepage
Mellinghofer Turnverein 1893 e.V.	mtv-muelheim.de
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.	pcfmuellheim.ruhr
RC Sturmvogel Mülheim 1898 e.V.	rcsturmvogelmh.de
SC Croatia Mülheim e.V.	croatia-mh.de
Schachverein Mülheim-Nord 1931 e.V.	svmuelheimnord.de
Styrumer Turnverein 1880 e.V.	styrumertv.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
TBD Speldorf 1895 e.V.	tbd-speldorf.de
Tanz Turnier Club Mülheim e.V.	ttc-muelheim.de
TSC Mülheim/Ruhr e.V.	tsc-muelheim.de
TSV Heimaterde 1925 Mülheim e.V.	tsv-heimaterde.de
TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.	tsv-viktoria.de
TTC Union 1969 Mülheim e.V.	ttc-union-mh.de
Turnerschaft 1912 e.V. Saarn	turnerschaft-saarn.de
TuS Union 09 Mülheim e.V.	union09.de
TuSpo Saarn 1908 e.V.	tusposaarn.de
TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.	tv-einigkeit-06.de
VBGS Mülheim e.V.	vbgs-muelheim.de
VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.	gw-mh.de
Wassersportfreunde 1912 e.V.	wsf1912.de
Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e.V.	wsv-muelheim.de

# Sportangebote



Altersgruppe



Trainingszeiten und -ort



Verein / Ansprechpartner\*innen

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 End-Zone des gegnerischen Teams gebracht werden muss.



### American Football in Dümpten



8 bis 13 Jahre



Montag 17.30 – 19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld  
Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld  
Samstag 10.00 – 11.45 Uhr (Nov.–Mrz.) | TH Borbecker Straße



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
Jan-Philipp Heinen  
Mobil: 0176 / 84 65 80 05  
E-Mail: juniors@muelheim-shamrocks.de



14 bis 16 Jahre



Dienstag 17.30 – 19.30 Uhr | SP Wenderfeld  
Donnerstag 17.30 – 19.30 Uhr | SP Wenderfeld  
Sonntag 14.00 – 16.15 Uhr (Nov.–Mrz.) | TH Borbecker Straße



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe oben

### American Football in Broich



14 bis 16 Jahre



Donnerstag 17.30 – 19.30 Uhr (Nov.–Mrz.) |  
SP Prinzeß-Luise-Straße



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe oben

### American Football in Styrum



8 bis 13 Jahre



Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr | Sportpark Styrum



1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe oben



13 bis 15 Jahre



Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr (Nov.–Mrz.) |  
SP 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

### 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

### 10 bis 14 Jahre


 Freitag 16.30–18.00 Uhr | SH Kleiststraße

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

siehe oben

## 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

### 5 bis 6 Jahre

 Montag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Westenergie Sporthalle

 1. Badminton-Verein Mülheim e.V.

Iljan Bourakkadi, Lars Bourakkadi, Paul Sufryd

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

### 6 bis 9 Jahre

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

Stefanie Kolodzie

Mobil: 0173 / 299 06 56

E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de

### 6 bis 11 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

Freitag 16.00–18.00 Uhr | 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

### 6 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.

Marcel Ney, Bertold Altenbeck

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

### 8 bis 14 Jahre

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

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.

Dieter Hilling

Mobil: 0171 / 766 68 24

E-Mail: dieter.hilling@web.de






 **10 bis 12 Jahre**

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


 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.  
 siehe Seite 14

 **13 bis 18 Jahre**

 Montag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.  
 siehe Seite 14


 **ab 15 Jahre**


 Montag 19.30–21.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 1. Badminton-Verein Mülheim e.V.  
 siehe Seite 14

**Badminton in Styrum**

 **6 bis 11 Jahre**

 Freitag 16.00–18.00 Uhr (Winter) |  
 SH Von-der-Tann-Straße


 1. Badminton-Verein Mülheim e.V.  
 Berthold Altenbeck  
 E-Mail: info@1-bv-muelheim.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.  
 Annika Schreiber  
 Telefon: 0208 / 751 09 44  
 E-Mail: info@tura05.de

**Ballspiel in Saarn**

 **ab 6 Jahre**


 Montag 16.30–19.45 Uhr | TH Ernst-Tommess-Straße


 DJK-VFR Saarn e. V.  
 Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

**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  
 E-Mail: marcel.mickan@djk-styrum.de,  
 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 Mannschaften versuchen, den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen.

## Basketball in Broich




-  **bis 12 Jahre**
-  Samstag 10.00–12.00 Uhr | TH Prinzeß-Luise-Straße
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.  
Thomas Buttenborg  
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.  
siehe oben

## Basketball in Holthausen

-  **6 bis 17 Jahre**
-  Donnerstag 17.00–20.00 Uhr | TH An den Buchen
-  Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.  
Eduard Münch und Achim Kehlenbach  
Telefon: 0208 / 39 08 53  
E-Mail: info@muelheimer-turngemeinde.de


## Basketball in Speldorf

-  **bis 14 Jahre**
-  Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Frühlingstraße
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.  
Thomas Buttenborg  
E-Mail: info@tsv-viktoria.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@pcfmuenheim.ruhr

## Bewegungssport in Holthausen


-  **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


## Bewegungssport in Stadtmitte

-  **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



## 4 bis 7 Jahre

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

 Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.  
Jana Lange und Iris Fork  
Telefon: 0208 / 39 08 53  
E-Mail: [info@muelheimer-turgemeinde.de](mailto:info@muelheimer-turgemeinde.de)

---


## 4 bis 7 Jahre


 Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Bruchstraße

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.  
siehe Seite 19

---

## 8 bis 10 Jahre

 Donnerstag 17.45–18.45 Uhr | Jahnhalle

 Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.  
Iris Fork  
siehe oben


---


# Bogensport

Beim Bogensport wird mit Pfeil und Bogen auf eine Zielscheibe o. ä. geschossen.

## Bogensport in Speldorf

### ab 6 Jahre

 Freitag 16.30–18.00 Uhr (Winter) | TH Hochfelder Straße  
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr (Sommer) |  
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

### 10 bis 16 Jahre


 Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Krähenbüschken

 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
Savannah Steindl und Melissa Steindl  
E-Mail: [cheerleader@muelheim-shamrocks.de](mailto:cheerleader@muelheim-shamrocks.de)

## Cheerleading in Stadtmitte

### 10 bis 16 Jahre

 Samstag 10.00–13.00 Uhr | TH Oberstraße


 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.  
siehe oben


# Finswimming

Finswimming wird auch Flossenschwimmen genannt.

## Finswimming in Dümpten

### 10 bis 16 Jahre




 Sonntag 14.00–16.00 Uhr | Hallenbad Nord

 DJK-VFR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)


# 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@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

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

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

## Fußball in Dümpten




-  **3 bis 16 Jahre**
-  Zeiten auf Anfrage | TH oder SP Schildberg
-  Dümptener Turnverein 1885 e. V.  
Telefon: 0208 / 751 05 60  
E-Mail: info@dtv1885.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 Heimateerde 1925 Mülheim e. V.  
Marga Lantermann  
E-Mail: marga.lantermann@tsv-heimaterde.de  
Birgitta Scholz  
E-Mail: birgitta.scholz@gmx.de




-  **ab 8 Jahre** (Mädchen)
-  Zeiten auf Anfrage | Naturstadion am Finkenkamp
-  TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 23

- 
-  **ab 9 Jahre** (Mädchen)
  -  Zeiten auf Anfrage | SP Hardenbergstraße
  -  SV Heißen Mülheim e. V.  
siehe Seite 23

## Fußball in Holthausen

-  **ab 3 Jahre**
-  Zeiten auf Anfrage | SP Zeppelinstraße
-  SV Raadt 1967 e. V.  
Dirk Schütz  
Mobil: 0173 / 534 92 60  
E-Mail: jugendleitung@svraadt.de




## Fußball in Saarn

-  **Alter auf Anfrage**
-  Zeiten auf Anfrage | „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.  
Telefon: 02054 / 8 24 04  
E-Mail: hallo@bw-mintard.de

- 
-  **3 bis 18 Jahre**
  -  Zeiten auf Anfrage | SP Mintarder Straße
  -  TuSpo Saarn 1908 e. V.  
Mobil: 0177 / 784 99 55  
E-Mail: info@tusposaarnde

## Fußball in Stadtmittle

-  **4 bis 18 Jahre**
-  Zeiten auf Anfrage | SP Bruchstraße
-  SV Rot-Weiß Mülheim e. V.  
Thomas Cvetkovic  
Telefon: 0208 / 38 55 98 03  
E-Mail: thomas.cvetkovic@rot-weiss-muelheim.de



## Fußball in Styrum



### 4 bis 18 Jahre



Zeiten auf Anfrage | SP im Ruhrstadion



Mülheimer FC 1997 e.V.

Ümit Kaya

Mobil: 0157 / 35 48 92 79



### 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](mailto:info@croatia-mh.de)



### 5 bis 18 Jahre



Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße



1. FC Mülheim-Styrum 1923 e.V.

Detlef Weides

Mobil: 0163 / 869 55 79



### 5 bis 13 Jahre (Mädchen)



Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße



1. FC Mülheim-Styrum 1923 e.V.

siehe oben

## Futsal

Futsal ist die offizielle Variante des Hallenfußballs. Es gibt allerdings Unterschiede zum Großfeldfußball, wie z.B. der kleinere, sprungreduziertere 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](mailto:info@pcfmuelheim.ruhr)



#### 6 bis 8 Jahre



Donnerstag 16.30-18.00 Uhr | TH Krähenbüschken



Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e.V.

Christoph Backes

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




# Handball

Handball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften aus je sieben Spieler\*innen (sechs Feldspieler\*innen und ein/eine Torwart\*in) 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


### 7 bis 8 Jahre

 Donnerstag 18.00–19.30 Uhr | TH Holzstraße

 DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

### 9 bis 11 Jahre

 Donnerstag 18.00–19.30 Uhr | TH Holzstraße

 DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)


## Handball in Dümpten


### 6 bis 8 Jahre

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Borbecker Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Verena Gerlach  
Mobil: 01573 / 319 71 90  
E-Mail: verena.gerlach@tura05.de


### 7 bis 8 Jahre

 Montag 16.00–17.30 Uhr | SH Boverstraße


 SV Heißen Mülheim e. V.  
Helmut Konrad  
Mobil: 0159 / 01 03 28 29  
E-Mail: helmut\_konrad@gmx.de

### 9 bis 10 Jahre

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | TH Borbecker Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
siehe Seite 28

### 11 bis 12 Jahre

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Borbecker Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Francesca Königsmann  
Mobil: 0177 / 158 02 42  
E-Mail: francesca.koenigsmann@arcor.de

### 12 bis 14 Jahre

 Freitag 18.00–19.30 Uhr | TH Borbecker Straße

 Mellingerhofer Turnverein 1893 e. V.  
Tim Görgens  
Mobil: 0176 / 61 96 41 06  
Michael Dietz  
Mobil: 0173 / 567 38 47

### 15 bis 16 Jahre (Jungen)


 Donnerstag 18.00–19.30 Uhr | TH Borbecker Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Peter Araszewicz  
Mobil: 0177 / 736 77 25  
E-Mail: peteraraszewicz@arcor.de

## Handball in Heißen

### 4 bis 6 Jahre

 Freitag 15.30–16.45 Uhr | TH Blücherstraße / Klotzdelle

 SV Heißen Mülheim e. V.  
Helmut Konrad  
Mobil: 0159 / 01 03 28 29  
E-Mail: helmut\_konrad@gmx.de


 **5 bis 7 Jahre**

 Freitag 1715–18.30 Uhr | TH Blücherstraße / Klotzdelle

 SV Heißen Mülheim e. V.  
siehe Seite 29

---

 **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.  
siehe Seite 29

## Handball in Saarn


 **7 bis 8 Jahre**


 Montag 16.00–17.30 Uhr | TH Ernst-Tommes-Straße

 DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

---

 **9 bis 11 Jahre**

 Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | Harbecke-Sporthalle

 DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

---

## Handball in Stadtmitte

 **12 bis 14 Jahre**

 Dienstag 18.00–19.30 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße

 Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.  
Tim Görgens  
Mobil: 0176 / 61 96 41 06  
Michael Dietz  
Mobil: 0173 / 567 38 47

 **13 bis 14 Jahre** (Mädchen)

 Mittwoch 18.00–19.30 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Leonie Reiter  
Mobil: 01578 / 924 06 41  
E-Mail: leorei99@gmail.com

---

## Handball in Styrum

 **8 bis 12 Jahre**

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

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Francesca Königsmann  
Mobil: 0177 / 158 02 42  
E-Mail: francesca.koenigsmann@arcor.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

---

 **13 bis 14 Jahre** (Mädchen)

 Montag 18.00–19.30 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Leonie Reiter  
Mobil: 01578 / 924 06 41  
E-Mail: leorei99@gmail.com

---

 **15 bis 16 Jahre** (Jungen)

 Montag 18.00–19.30 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße

 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
Peter Araszewicz  
Mobil: 0177 / 736 77 25  
E-Mail: peteraraszewicz@arcor.de




# Hockey

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

## Hockey in Saarn

 **ab 5 Jahre**

 Zeiten auf Anfrage | Sportanlage KHTC e.V. und Harbecke-Sporthalle

 Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.  
Martin Mons und Stephan Meissner  
E-Mail: jugendhockey@khtc.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 Friese und Dagobert Hübel  
Mobil: 0171 / 417 15 91  
E-Mail: sascha@bushido-muelheim.de  
E-Mail: nicole@bushido-muelheim.de  
E-Mail: dagobert@bushido-muelheim.de


 **ab 9 Jahre**

 Dienstag 18.00–19.30 Uhr | TH Schildberg

 Bushido Mülheim e.V.  
siehe Seite 32

 **ab 12 Jahre**


 Dienstag 19.45–21.45 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e.V.  
Donnerstag 19.45–21.45 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e.V.

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

## Jiu-Jitsu in Holthausen

 **ab 12 Jahre**


 Dienstag 19.45–21.30 Uhr | TH Hölterschule  
Freitag 18.00–20.00 Uhr | TH Hölterschule

 BUJINDO e.V.  
David Djakovic  
E-Mail: david.djakovic@bujindo.de

## Jiu-Jitsu in Stadtmitte

 **6 bis 14 Jahre**

 Montag 18.00–19.00 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | Westenergie 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 Jahre**

 Dienstag 18.00–19.45 Uhr | TH Hölterschule


 BUJINDO e. V.  
David Djakovic

E-Mail: david.djakovic@bujindo.de

## Judo in Speldorf

 **ab 5 Jahre** (Anfänger\*innen)

 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

 **ab 5 Jahre** (Anfänger\*innen)

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie 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 | Westenergie Sporthalle


Freitag 17.30–19.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe oben

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

 **6 bis 14 Jahre**

 Dienstag 16.00–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße

 Styrumer 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 Spieler\*innen gegeneinander antreten. Gespielt wird auf einer Wasserfläche. Dabei sitzen die Sportler\*innen in kleinen und wendigen Einerkajaks und versuchen, den Ball mit der Hand oder mit dem Paddel in das gegnerische Tor zu bringen. Ein Nachweis der Schwimmbefähigung ist Pflicht.

## Kanupolo in Saarn

 **7 bis 10 Jahre**

 Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e. V.  
Sonntag 11.00–12.00 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e. V.


 DJK Ruhrwacht e. V.  
Sven Stockamp

Telefon: 0208 / 48 30 71

E-Mail: kanupolo@djk-ruhrwacht.de



 **10 bis 14 Jahre** (Anfänger\*innen)

 Dienstag 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.  
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.  
Sonntag 11.00–12.00 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.

 DJK Ruhrwacht e.V.  
siehe Seite 35

## Kanurensport


Kanurensport 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.

### Kanurensport in Saarn

 **ab 7 Jahre** (Anfänger\*innen)


 Montag 17.00–18.30 Uhr | Bootshaus DJK Ruhrwacht e.V.

 DJK Ruhrwacht e.V.  
Christine Metzging  
Mobil: 0177 / 774 32 72  
E-Mail: rennsport@djk-ruhrwacht.de

### Kanurensport in Holthausen

 **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.  
Irene Pepinghege  
E-Mail: rennsport@muelheimer-kv.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 7 Jahre**

 Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Gathestraße  
Freitag 18.00–20.00 Uhr | TH Schildberg

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

 **ab 8 Jahre**

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


 Dümptener Turnverein 1885 e.V.  
Boris und Gerald Seefeldt  
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


 **8 bis 13 Jahre**


 Montag 17.00–19.00 Uhr (nur in ungeraden Wochen!) | Harbecke-Sporthalle


 Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.  
Heiner Riemer  
Telefon: 0208 / 299 26 84  
E-Mail: klettern@alpenverein-muelheim.de

## Klettern in Speldorf


 **ab 8 Jahre**

 Jeden 1. Samstag im Monat 11.00–13.00 Uhr | Neoliet Kletterzentrum

 Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.  
Heiner Riemer  
Telefon: 0208 / 299 26 84  
E-Mail: klettern@alpenverein-muelheim.de


 **ab 14 Jahre** (Fortgeschrittene)


 Donnerstag ab 19.00 Uhr | Neoliet Kletterzentrum

 Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.  
siehe oben

## Klettern in Stadtmitte


 **8 bis 12 Jahre**

 Freitag 17.30–18.30 Uhr | TH Mellinghofer Straße

 Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.  
Heiner Riemer  
Telefon: 0208 / 299 26 84  
E-Mail: klettern@alpenverein-muelheim.de

 **ab 13 Jahre**

 Freitag 18.30–19.45 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


 **3 bis 6 Jahre** (Mini-Zweirad-Gruppe)


 Donnerstag 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

 **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.  
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

---

### bis 14 Jahre


 Montag 17.30–19.00 Uhr (Sommer) | SP Wenderfeld  
Weitere Trainingszeiten auf Anfrage

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.  
Markus Ott  
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) | SP Kahlenberg  
Freitag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | SP Kahlenberg

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.  
Heike Schönlau  
Mobil: 0171 / 477 75 03 (ab 14.00 Uhr)  
E-Mail: kila-tsv@t-online.de

---

### 8 bis 10 Jahre

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

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.  
siehe oben

### 10 bis 13 Jahre


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

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.  
siehe Seite 40

## Leichtathletik in Saarn


### 6 bis 9 Jahre


 Montag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |  
Platzanlage Mintarder Straße 82  
Freitag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |  
Platzanlage Mintarder Straße 82  
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


 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) | SP Mintarder Straße  
Donnerstag 16.30–18.00 Uhr (Winter) |  
TH Ernst-Tommess-Straße

 DJK-VfR Saarn e.V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

---


### 10 bis 11 Jahre

 Montag 17.30–19.00 Uhr (Sommer) |  
Platzanlage Mintarder Straße 82  
Freitag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) |  
Platzanlage Mintarder Straße 82  
Dienstag 17.30–19.00 Uhr (Winter) | TH Oemberg  
Freitag 18.00–19.30 Uhr (Winter) | TH Oemberg

 Turnerschaft 1912 e.V. Saarn  
siehe oben



### 10 bis 13 Jahre

 Montag 16.00–17.00 Uhr (Winter) | TH Oemberg  
Montag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) | SP Mintarder Straße  
Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | SP Mintarder Straße  
Donnerstag 17.00–19.00 Uhr (Winter) |  
TH Ernst-Tommès-Straße



 DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

## Leichtathletik in Speldorf



### 6 bis 10 Jahre

 Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Frühlingstraße  
 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
Heike Schönlau  
Mobil: 0171 / 477 75 03 (ab 14.00 Uhr)  
E-Mail: kila-tsv@t-online.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 Stadtmitte

### 5 bis 7 Jahre

 Freitag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) | SP Südstraße  
Freitag 15.45–17.00 Uhr (Winter) | Jahnhalle  
 Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.  
Martina Remmers  
Telefon: 0208 / 39 08 53  
E-Mail: info@mulheimer-turngemeinde.de

### 8 bis 10 Jahre


 Montag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Zunftmeisterstraße  
 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
Heike Schönlau  
Mobil: 0171 / 477 75 03 (ab 14.00 Uhr)  
E-Mail: kila-tsv@t-online.de

### 8 bis 12 Jahre

 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr |  
SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)  
Freitag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) | SP Südstraße  
Freitag 17.00–18.30 Uhr (Winter) | Jahnhalle  
 Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.  
siehe Seite 42

## 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  
 Styruer 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: info@turnerschaft-saarn.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 | SH Von-der-Tann-Straße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Belmin Ibrovic

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de



**ab 11 Jahre**



Freitag 17.00–18.00 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße



Styrumer Turnverein 1880 e. V.

siehe oben

## Ringens

Ringens 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 „Kräfte messens“ auf der Matte ist es, seinen/seine Gegner\*in ohne Verletzungen auf die Schultern zu bekommen oder ihn/sie mit mehr Punkten für ausgeübte Techniken zu besiegen. Ein Kampf dauert 2x2 Minuten und fordert den gesamten Körper heraus.

### Ringens in Styrum



**5 bis 14 Jahre**



Montag 16.00–17.30 Uhr | TH Eisenstraße



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 (Winter) | TH Rembergstraße  
Mittwoch 17.30–20.00 Uhr (Sommer) | Bootshaus WSV e. V.  
Samstag 12.00–14.30 Uhr | Bootshaus WSV e. V.

 Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e. V.  
Lennert Schmitz  
E-Mail: l.schmitz@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


 Schachzentrum Mülheim  
Dieter Klein  
Telefon: 0208 / 941 50 03  
E-Mail: svmhnord@t-online.de


## Schwimmen


Im Schwimmunterricht lernen Kinder 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.  
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\*innen**

 Samstag 09.45–11.15 Uhr | Rembergbad  
Sonntag 10.00–15.00 Uhr | Rembergbad

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


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


 Montag 17.30–18.30 Uhr | Rembergbad

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




 **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.  
siehe Seite 47


 **ab 4 Jahre** (Fortgeschrittene)


 Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | Rembergbad


 VBGS Mülheim e. V.  
siehe Seite 47


## Schwimmen in Stadtmitt


 **ab 4 Jahre** (Anfänger\*innen)


 Freitag 19.00–19.45 Uhr | Hallenbad Süd  
Samstag 16.00–17.45 Uhr | Hallenbad Süd

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.  
B. Wengenroth  
Telefon: 0201 / 68 98 02


 **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.  
Telefon: 0208 / 558 88  
E-Mail: info@tsv-viktoria.de

# 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\*innen)

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

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

 **6 bis 14 Jahre** (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

 Dienstag 18.15–19.15 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Mittwoch 18.15–19.15 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Donnerstag 18.15–19.15 Uhr | Westenergie Sporthalle  
Freitag 18.15–19.15 Uhr | Westenergie 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 Angreifenden 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.

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.

siehe oben



# Tanzen

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

## Tanzen in Dümpten



### 3 bis 4 Jahre



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



Dümptener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: info@dtv1885.de



### 4 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 6 Jahre



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



Dümptener Turnverein 1885 e. V.

siehe oben



### 5 bis 8 Jahre (Mädchen)



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



 **ab 7 Jahre**

 Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.  
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.  
Freitag 17.00–19.00 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.


 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.  
Birgit Baaske und Susanne v. d. Brüggen  
siehe Seite 51



---

 **7 bis 8 Jahre**

 Donnerstag 16.30–17.30 Uhr | Studio DTV e. V.  
 Dümptener Turnverein 1885 e. V.  
siehe Seite 51



---

 **9 bis 11 Jahre**

 Donnerstag 17.30–18.30 Uhr | Studio DTV e. V.  
 Dümptener Turnverein 1885 e. V.  
siehe Seite 51

---

 **9 bis 15 Jahre** (Mädchen)

 Mittwoch 17.30–18.30 Uhr | TH BarbarasträÙe  
 DJK Tura 05 Dümpten e. V.  
siehe Seite 51



## Tanzen in Holthausen

 **3 bis 5 Jahre**


 Freitag 15.00–15.45 Uhr | Clubhaus TTC e. V.  
 Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.  
Telefon: 02066 / 469 58 76  
E-Mail: jugendwart@ttc-muelheim.de

---

 **5 bis 10 Jahre**

 Freitag 15.45–16.45 Uhr | Clubhaus TTC e. V.  
 Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.  
siehe oben



 **10 bis 13 Jahre**

 Freitag 16.45–17.45 Uhr | Clubhaus TTC e. V.  
 Tanz-Turnier-Club Mülheim e. V.  
siehe Seite 52

## Tanzen in Speldorf



### Zumba Kids

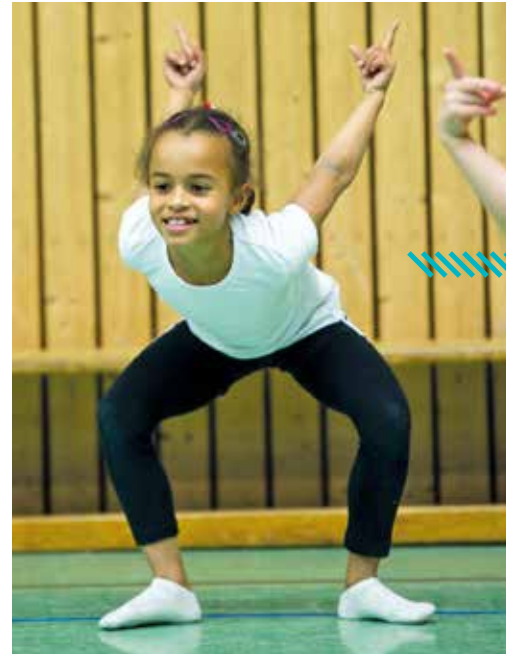
 **3 bis 6 Jahre**

 Freitag 15.30–16.30 Uhr | Studio TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
Telefon: 0208 / 5 58 88  
E-Mail: info@tsv-viktoria.de




---

 **6 bis 11 Jahre**

 Freitag 16.30–17.30 Uhr | Studio TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe oben






## Tanzen in Stadtmitte

-  **6 bis 8 Jahre**
-  Montag 17.00–18.00 Uhr | Gymnastikraum des Südbades
-  Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.  
Vanessa Böhm  
E-Mail: v.boehm@asc-muelheim.de

## Tanzen in Styrum

### Hip Hop




-  **ab 6 Jahre** (Anfänger\*innen)
-  Mittwoch 16.30–17.30 Uhr | Studio Styrumer TV 1880 e. V.
-  Styrumer Turnverein 1880 e. V.  
Telefon: 0208 / 377 97 84  
E-Mail: info@styrumertv.de

- 
-  **ab 9 Jahre** (Fortgeschrittene)
  -  Mittwoch 17.45–18.30 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 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



# Tischtennis

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

## Tischtennis in Dümpten

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

## Tischtennis in Holthausen

- **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 10 Jahre**
- 🕒 Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Klostermarkt  
Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Klostermarkt
- 😊 DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)



# Turnen

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

## Turnen in Broich


- **ab 3 Jahre**
- 🕒 Donnerstag 16.30–18.30 Uhr | TH Holzstraße
- 😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
Chantal Hendricks  
E-Mail: chantal-hendricks@gmx.de


- 
- **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.  
siehe oben


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

## 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

 **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

---

 **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.


Carmen Wächter


Telefon: 0208 / 75 89 46

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

---

 **4 bis 7 Jahre**

 Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße


 Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.

siehe Seite 57

---

 **5 bis 6 Jahre**

 Montag 16.45–17.45 Uhr | TH Schildberg

 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

siehe oben

---

 **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 58

---

 **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.

E-Mail: info@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

---

 **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

---



### 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  
E-Mail: chantal-hendricks@gmx.de

---

### 4 bis 6 Jahre (mit Eltern)


 Dienstag 16.15–17.30 Uhr | TH Amundsenweg

 TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 59

---

### 4 bis 7 Jahre


 Donnerstag 16.00–17.30 Uhr | TH Kleiststraße

 TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 59

---

### ab 5 Jahre


 Montag 16.00–17.00 Uhr | TH Heinrichstraße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe Seite 59

---


### 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.  
siehe Seite 59


### 6 bis 8 Jahre

 Donnerstag 17.00–18.00 Uhr | TH Blücherstraße

 SV Heißen Mülheim e. V.  
siehe Seite 59

---

### 8 bis 10 Jahre

 Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße


 TSV Heimerde 1925 Mülheim e. V.  
siehe Seite 59

---

## Turnen in Holthausen


### 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 2 Jahren (mit Eltern)





 Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Klostermarkt  
Mittwoch 16.00–16.50 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-Tommes-Straße
-  Dienstag 17.00–17.50 Uhr | TH Ernst-Tommes-Straße
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 61




- 
-  **4 bis 6 Jahre** (Mädchen)
  -  Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Klostermarkt
  -  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 61

- 
-  **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.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

- 
-  **5 bis 10 Jahre** (Mädchen)
  -  Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | SH Lehnerstraße
  -  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 61




-  **5 bis 12 Jahre** (Abenteuerturnen Jungen)
-  Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Oemberg
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 61

- 
-  **5 bis 12 Jahre** (Abenteuerturnen Mädchen)
  -  Dienstag 15.45–17.30 Uhr | TH Oemberg
  -  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn  
siehe Seite 61

- 
-  **6 bis 8 Jahre**
  -  Mittwoch 17.40–18.30 Uhr | TH Klostermarkt
  -  DJK-VfR Saarn e. V.  
Ansprechperson auf der Homepage (siehe Seite 10)

## Turnen in Speldorf


-  **2 bis 5 Jahre**
-  Dienstag 15.00–16.00 Uhr | TH Saarner Straße
-  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
Chantal Hendricks  
E-Mail: chantal-hendricks@gmx.de


- 
-  **3 bis 6 Jahre**
  -  Donnerstag 15.30–16.45 Uhr | TH Saarner Straße
  -  TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.  
siehe oben

- 
-  **ab 5 Jahre**
  -  Dienstag 16.00–17.30 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 Seite 63

---

 **6 bis 11 Jahre**


 Donnerstag 16.45–18.00 Uhr | TH Saarner Straße

 TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.  
siehe Seite 63

---

 **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 Seite 63

## Turnen in Styrum

 **2 bis 3 Jahre**


 Montag 15.15–16.00 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 16.00–16.45 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 17.00–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße

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

---

 **ab 12 Jahre**

 Freitag 18.00–19.00 Uhr | TH Neustadtstraße

 Styrumer Turnverein 1880 e.V.  
siehe oben



# Volleyball

Volleyball ist eine Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Mannschaften 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 der gegnerischen Mannschaft gelingt, bzw. diese 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.  
Marie Hartmann  
Telefon: 0208 / 75 89 46  
E-Mail: [vorstand@tv-einigkeit-06.de](mailto: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
Westenergie 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

<b>Sporthalle</b>	<b>Adresse</b>
<b>Sporthalle Von-der-Tann-Straße</b>	Von-der-Tann-Straße 10 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle An den Buchen</b>	An den Buchen 36 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Amundsenweg</b>	Amundsenweg 60 45472 Mülheim an der Ruhr
<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 Boverstraße</b>	Boverstraße 150 45473 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Bruchstraße</b>	Bruchstraße 87 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Bülowstraße</b>	Bülowstraße 31 45479 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Eisenstraße</b>	Eisenstraße 18 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Ernst-Tommes-Straße</b>	Ernst-Tommes-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 Hölter Schule</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>Sporthalle</b>	<b>Adresse</b>
<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>Turnhalle Oberstraße</b>	Oberstraße 92 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Oemberg</b>	Elsenborner Weg 10 45481 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Prinzeß-Luise-Straße</b>	Prinzeß-Luise-Straße 117 45479 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Rembergstraße</b>	Rembergstraße 7 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Turnhalle Saarner Straße</b>	Heerstraße 95 45478 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>Turnhalle Zunftmeisterstraße</b>	Zunftmeisterstraße 21 45468 Mülheim an der Ruhr

## Sportplätze

<b>Sportplatz</b>	<b>Adresse</b>
<b>Kahlenberger Hockey und Tennisclub e. V.</b>	Mintarder Straße 39 45481 Mülheim an der Ruhr
<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>Sportplatz Bruchstraße</b>	Winkhauser Weg 9 45473 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 Prinzeß-Luise-Straße</b>	Prinzeß-Luise-Straße 117 45479 Mülheim an der Ruhr
<b>Sportplatz Saarner Straße</b>	Heerstraße 49 45478 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 Von-der-Tann-Straße</b>	Friedrich-Karl-Straße 2 45476 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 TTC e. V.</b>	Zeppelinstraße 193 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Dojo Hei-Dro-Dojo Takeda e. V.</b>	Hansastraße 49 45478 Mülheim an der Ruhr
<b>FIGU TV Einigkeit 06 e. V.</b>	Wenderfeld 74 45475 Mülheim an der Ruhr
<b>Gymnastikraum des Südbades</b>	An den Sportstätten 2 45468 Mülheim an der Ruhr
<b>Neoliet Kletterzentrum</b>	Ruhrorter Straße 51 45478 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>Studio Styrumer TV 1880 e. V.</b>	Neustadtstraße 118 45476 Mülheim an der Ruhr
<b>Studio TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.</b>	Heerstraße 81 45478 Mülheim an der Ruhr
<b>Tennisanlage des Dümpfener Turnvereins 1885 e. V.</b>	Nikolaus-Ehlen-Straße 20 45475 Mülheim an der Ruhr

