

Sportangebote für Erwachsene und Ältere

Eine Übersicht nach Sportarten des
StadtSportVerband Recklinghausen e.V. und der Stadt Recklinghausen
in Kooperation mit den Recklinghäuser Sportvereinen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in der vorliegenden Übersicht haben wir alle uns bekannten Sportangebote der Recklinghäuser Sportvereine für Erwachsene und Ältere aufgeführt.

Die Daten haben wir anhand der eingegangenen Rückmeldungen der Sportvereine zusammengestellt und nach Sportarten geordnet.

Soweit möglich, haben wir den aufgelisteten Sportangeboten auch alle weiteren wichtigen Informationen (Sportstätte, Verein, Altersgruppe, Ort, Uhrzeit, Kontaktdaten) hinzugefügt.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Auflistung die Vielfalt des Sportspektrums der Recklinghäuser Vereinslandschaft näher zu bringen und damit Lust auf Bewegung, Spiel & Sport vermitteln zu können.

Bei Rückfragen sind wir von Mo.-Fr. telefonisch unter 02361/50-2276 erreichbar.

und damit Lust auf Bewegung, Spiel & Sport vermitteln zu können.

Bitte beachten: Alle Daten ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten!

Aktuelle Daten einsehbar unter: <https://www.ssv-re.de/sport-angebote/uebersicht.html>

Während der Corona-Krise kann es zu veränderten Trainingszeiten kommen, auch Ausfälle der aufgelisteten Trainingszeiten sind möglich. Bitte sprechen sie die jeweiligen Vereine an.

Inhaltsverzeichnis

| Stadtteil | Seite |
|-----------------------|----------|
| Sport mit A | Seite 3 |
| Sport mit B | Seite 4 |
| Sport mit C | Seite 7 |
| Sport mit D | Seite 8 |
| Sport mit F | Seite 9 |
| Sport mit G | Seite 13 |
| Sport mit H | Seite 15 |
| Sport mit I, J, und K | Seite 16 |
| Sport mit L | Seite 18 |
| Sport mit M | Seite 20 |
| Sport mit N und O | Seite 21 |
| Sport mit P, Q und R | Seite 22 |
| Sport mit S | Seite 24 |
| Sport mit T | Seite 30 |
| Sport mit U | Seite 34 |
| Sport mit V und W | Seite 35 |
| Sport mit Y und Z | Seite 38 |

Sport mit A

Adipositasgruppe

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Do | 19:00 - 19:45 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Sa | 16:00 - 16:30 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |

Aerobic

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 16 Jahren | Mi | 18:45 - 20:15 | Irina Bergmann, ☎ 02361/3068185, ✉ aerobic@etg-re.de |

Aerobic für Frauen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Mi | 19:00 - 20:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Aerobic-Frauenfitness

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Mi | 19:00 - 20:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Aerobic (Bauch-Beine-Po)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | egal | Mi | 19:00 - 20:30 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |
| Sporthalle Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | egal | Mi | 20:30 - 21:30 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |

American Football

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| Sporthalle Overbergstraße | 1. AFC Chargers | ab 18 Jahre | Mi (Winter) | 20:00 - 22:00 | Andy Puderbach, ✉ info@recklinghausen-chargers.com |
| Sporthalle Süd | 1. AFC Chargers | ab 18 Jahre | Sa (Winter) | 12:00 - 14:00 | Andy Puderbach, ✉ info@recklinghausen-chargers.com |
| Stadion Hohenhorst | 1. AFC Chargers | ab 18 Jahre | Mo, Mi (Sommer) | 19:00 - 21:00 | Andy Puderbach, ✉ info@recklinghausen-chargers.com |
| Stadion Hohenhorst | 1. AFC Chargers | ab 18 Jahre | Sa (Winter) | 12:00 - 14:00 | Andy Puderbach, ✉ info@recklinghausen-chargers.com |

American Football/ Flagfootball Juggers

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| Stadion Hohenhorst | 1. AFC Chargers | ab 18 Jahre | Do (Sommer) | 19:00 - 21:00 | Andy Puderbach, ✉ info@recklinghausen-chargers.com |
| Sportplatz Sauerbruchstraße | 1. AFC Chargers | ab 18 Jahre | Do (Winter) | 19:00 - 21:00 | Andy Puderbach, ✉ info@recklinghausen-chargers.com |

Angeln

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| wechselnde Orte | PSV | ab 14 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Ralf Wielens, ☎ 0209/67770, ✉ ralf.wielens@gmx.de |
| wechselnde Orte | Emscherfischer e. V. | ab 6 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Sebastian Borowka, ☎ 0172/5457895, ✉ emscherfischer@web.de |
| wechselnde Orte | Flugangelsport & Gewässersch. | ab 18 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Max Fabisch, ☎ 0157/82603734, ✉ info@imspring.de |

Aqua-Jogging

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | DLRG Ortsgruppe | ab 18 Jahre | Mo | 20:20 - 21:00 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@dlrg-re.de |

Sport mit B

Badminton

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | Sportgemeinschaft Badminton | ab 18 Jahre | Mi | 19:00 - 22:00 | Christina Karapanos, ✉ vorstand@sgb-re.de |
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | Sportgemeinschaft Badminton | ab 18 Jahre | Sa | 14:00 - 15:30 | Christina Karapanos, ✉ vorstand@sgb-re.de |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | Hobby ab 18 | Mo | 19:15 - 22:00 | Johannes Graw, ☎ 0152/28847548, ✉ johannes.graw@etg-re.de |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | Hobby ab 18 | Mi | 19:00 - 20:30 | Johannes Graw, ☎ 0152/28847548, ✉ johannes.graw@etg-re.de |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | Mannschaftsspieler | Do | 19:15 - 22:00 | Johannes Graw, ☎ 0152/28847548, ✉ johannes.graw@etg-re.de |
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Sa | 10:00 - 12:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Süd | 1. BC | ab 18 Jahre | Mo | 20:00 - 22:00 | 1. BC RE, ☎ 02361/5820898, ✉ vorstand@badminton-recklinghausen.de |
| Sporthalle Süd | 1. BC | ab 18 Jahre | Mi, Fr | 19:00 - 22:00 | 1. BC RE, ☎ 02361/5820898, ✉ vorstand@badminton-recklinghausen.de |
| Sporthalle Kurfürstenwall | SSC | ab 18 Jahre | Do | 20:00 - 22:00 | Klaus Lindner, ☎ 02361/46786, ✉ lindner.recklinghausen@freenet.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | ab 18 Jahre | Do | 18:00 - 19:30 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |

Basketball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------------|------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | egal | Fr | 21:00 - 22:30 | Rainer Schleusener, Nils Kampmann, ✉ basketball@etg-re.email |
| Sporthalle Gymnasium Petrinum (alt) | ETG | ab 18 Jahre | Di | 20:00 - 21:30 | Andreas Feind, ✉ heidebaskets@etg-re.de |
| Sporthalle Hittorf-Gymnasium | ETG | egal | Mo, Do | 19:00 - 21:30 | Marcel Sawallich, ☎ 02361/1063378, ✉ basketball@etg-re.de |
| Vestische Arena Alfons Schütt | Citybasket | Damen 3 | Di, Do | 18:30 - 20:00 | Martin Karbe, ☎ 0175/7337138, ✉ m-karbe@citybasket.de, www.citybasket.de |
| Vestische Arena Alfons Schütt | Citybasket | Damen 3 | Di, Do | 20:00 - 22:00 | Martin Karbe, ☎ 0175/7337138, ✉ m-karbe@citybasket.de, www.citybasket.de |
| Vestische Arena Alfons Schütt | Citybasket | Herren 5 | Mi | 20:00 - 22:00 | Martin Karbe, ☎ 0175/7337138, ✉ m-karbe@citybasket.de, www.citybasket.de |
| Vestische Arena Alfons Schütt | Citybasket | Hobby Mixed | Fr | 20:00 - 22:00 | Martin Karbe, ☎ 0175/7337138, ✉ m-karbe@citybasket.de, www.citybasket.de |

Bauch-Beine-Po

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------|
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | Erwachsene | Mo | 18:30 - 20:00 | Sophie Hibner, ☎ 0178/8077501, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Bewegung 70 plus

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| St. Markus Gemeinde | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mi | 14:00 - 15:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Billard (Cadre, Carambol, Dreiband, Einband)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|
| Vereinsheim Reitwinkelschule | BC Elfenbein 1965 | egal | Mo - So | 7:00 - 23:00 | Reitwinkelschule, ☎ 02361/9074026 |

Body Fitness

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di | 09:00 - 10:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | Vestischer Kneipp-Verein | ab 25 Jahre | Mo | 19:00 - 20:00 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |
| Sporthalle Leonhardtstraße | SC Preußen Hochlamark | ab 18 Jahre | Mo | 19:00 - 20:00 | Daniela Ratsch, ☎ 02361/4908092, ✉ danielaratsch@scphturnen.de |

Body Move Mix - Move your Body

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Hittorf-Gymnasium (Halle 1) | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Di | 18:30 - 19:30 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |
| Sporthalle Hittorf-Gymnasium (Halle 1) | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Di | 20:00 - 21:00 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |

Body & Brain Fitness

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mi | 13:30 - 15:45 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Bogensport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Herner Straße | 1. BSC | Erwachsene | Mi (Winter) | 19:30 - 22:00 | Jürgen Kleiner, ☎ 02361/491276, ✉ vorstand@bogensport-re.de |
| Sporthalle Herner Straße | 1. BSC | egal | Sa (Winter) | 10:00 - 13:00 | Jürgen Kleiner, ☎ 02361/491276, ✉ vorstand@bogensport-re.de |
| Stadion Hohenhorst | 1. BSC | Erwachsene | Mi (Sommer) | ab 17:30 | Jürgen Kleiner, ☎ 02361/491276, ✉ vorstand@bogensport-re.de |
| Stadion Hohenhorst | 1. BSC | egal | Sa (Sommer) | ab 15:00 | Jürgen Kleiner, ☎ 02361/491276, ✉ vorstand@bogensport-re.de |

Boule/ Petanque

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Tennisanlage Lange Wanne | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Sa | 14:00 - 16:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Boulefläche Helmut-Pardon-Sporthalle | Boule-Initiative | ab 18 Jahre | Mi, Fr, Sa | 14:00 | Heike Eisen, ☎ 0178/4078048, ✉ heikeeisen@gmail.com |

Bowling

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|----------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Bowltreff | BSG Vest | 18 - 88 Jahre | Do | 19:30 - 22:00 | Christian Kuttig, ☎ 0177/4133394, ✉ sportwart@bsg-vest-recklinghausen.de |

Boxen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Boxring 28 | Boxring 28 | egal | Di, Fr | 18:00 - 19:30 | Carlo Colomo, ☎ 0179/1264905; ✉ carlo-colomo@t-online.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Di | 19:00 - 20:15 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Do | 18:00 - 19:15 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |

Breitensport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | Gehörlosen Sportverein | egal | Fr | 20:00 - 21:30 | GSV, ✉ npiepke@online.de |

Sport mit C

Capoeira

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisius Straße | PSV | ab 18 Jahre | Do | 18:00 - 20:00 | Carsten Ringler, ☎ 0176/22815996, ✉ cacaocapoeira@hotmail.de |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Di | 18:00 - 19:30 | Carsten Ringler, ☎ 0176/22815996, ✉ cacaocapoeira@hotmail.de |

Cheerleading

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Weißenburgstraße | ETG | ab 16 Jahre | Do | 20:15 - 21:30 | Marina Kiepol, ☎ 0171/3269403, ✉ marina.kiepol@gmx.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | ETG | ab 16 Jahre | Fr | 18:00 - 20:00 | Marina Kiepol, ☎ 0171/3269403, ✉ marina.kiepol@gmx.de |
| Sporthalle Ortlohstraße | Citybasket Cheerleader | ab 16 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Mara Schröder, ☎ 0173/2682669, ✉ cheerleader-recklinghausen@web.de |
| Sporthalle Dietrich-Bonhöfer Realschule | Citybasket Cheerleader | ab 16 Jahre | Mi | 19:00 - 20:30 | Mara Schröder, ☎ 0173/2682669, ✉ cheerleader-recklinghausen@web.de |

Chen Tai Ji

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 15:00 - 17:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Chi-Ball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mi | 17:45 - 18:45 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Maybachstraße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 15:00 - 16:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Sport mit D

Damenfitness

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|-----------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| Sporthalle Nordseestraße | SG Hillen | ab 18 Jahre | Mo | 20:30 - 22:00 | SG Hillen, ☎ 02361/498877, ✉ sg-hillen@t-online.de |

Damengymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium | ETG | ab 18 Jahre | Di | 18:30 - 20:00 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| Sporthalle Westfalenstraße | TuS Hochlarmark | ab 40 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Bärbel Husmann, ☎ 02361/46894, ✉ b-husmann@web.de |
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Di | 19:30 - 21:00 | Melanie Eberhardt, ☎ 0177/2353503/ Nicile Nocke, ☎ 02361/27232 |
| Sporthalle Nordseestraße | SG Hillen | egal | Mi | 18:30 - 20:00 | SG Hillen, ☎ 02361/498877, ✉ sg-hillen@t-online.de |
| Sporthalle Maybachstraße | SV Neptun | ab 18 Jahre | Mi | 20:00 - 22:00 | SV Neptun, ☎ 0157/87135551, ✉ info@sv-neptun-recklinghausen.de |

Dart

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| Vereinsheim Hör- und Sehbehinderte M. | Gehörlosen Sportverein | egal | Fr (14 tägig) | 19:00 - 22:00 | H.-H. Köster, ☎ 02505/79430, ✉ hans-ulla.koester@online.de |

Discgolf

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| n. Vereinb. | ETG | ab 16 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Hartmut Seeber, ☎ 01511/2355932, ✉ disc-golf@etg-re.email |

Sport mit F

Fit ab 60/ Tolle Gruppe

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | Herren ab 60 Jahre | Do | 17:00 - 18:30 | Jürgen Biernacki, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Fit durch Beweglichkeit

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | Herren ab 60 Jahre | Di | 9:30 - 10:30 | Brigitte Biernacki, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Fit für alle

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Freiherr vom Stein Gym. (alt) | SV Hochlar 28 | ab 20 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |

Fit mit Handicap (Stuhl-Gymnastik)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Do | 16:00 - 17:30 | Gisela Kaltenbacher, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Fitness ins hohe Alter

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | Herren ab 60 Jahre | Do | 16:00 - 17:30 | Brigitte Biernacki, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Fitness für Frauen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------|--------|---------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisius Straße | PSV | 20 - 60 Jahre | Do | 20:00 - 21:30 | Mirjana Kranz, ☎ 02361/23900, ✉ mirjana-sport@web.de |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mi | 19:45 - 20:45 | Andrea Gammelin, ☎ 02361/88009, ✉ freizeitsport@psv-recklinghausen.org |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Do | 19:30 - 20:30 | Claudia Marczian, ☎ 0157/36186507, ✉ marcla68@web.de |

Fitnessgymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mo, Di, Mi | 18:00 - 21:30 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.de |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Do | 18:30 - 19:30 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.de |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | ab 60 Jahre | Fr | 09:30 - 10:30 | SG Geschäftsstelle, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | Herren | Mo | 18:45 - 20:15 | Louisa Bergermann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | Damen | Mi | 17:15 - 18:30 | Louisa Bergermann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |

Fitness-Kurse

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Gemeindezentrum Pestalozzistraße | SC Preußen Hochlamark | ab 18 Jahre | Mi | 19:00 - 20:00 | Jennifer Hiltrop, ☎ 02361/4908092, ✉ jenniferhiltrop@scphturnen.de |
| Sporthalle Leonhardstraße | SC Preußen Hochlamark | ab 18 Jahre | Mo, Do | 19:00 - 20:00 | Daniela Ratsch, ☎ 02361/4908092, ✉ danielaratsch@scphturnen.de |

Frauensport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | Damen | Mi | 17:15 - 18:30 | Louisa Bergermann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |

Funktionelles Faszientraining

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Kita Farbenreich e.V. | Vestischer Kneipp-Verein | ab 18 Jahre | Do | 18:40 - 19:40 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |

Fußball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sportplatz Leusberg | FC Leusberg | Senioren | Di, Do, Fr | 19:00 - 20:30 | Klaus Lewin, ☎ 0152/26202186, ✉ klauslewin@hotmail.de |
| Sportplatz Am Freibad | SG Suderwich | egal (1. Mannschaft) | Di, Do, Fr | 19:00 - 20:30 | SG Geschäftsstelle, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Sportplatz Am Freibad | SG Suderwich | egal (2. Mannschaft) | Di, Do | 19:00 - 20:30 | SG Geschäftsstelle, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Sportplatz Lange Wanne | SSC | ab 18 Jahre | Di, Do | 19:00 - 21:00 | Rüdiger Arndt, ☎ 02368/817598, ✉ ruediger.arndt@ish.de |
| Stadion Hohenhorst | 1. FFC | ab 18 Jahre | Mo, Mi, Fr | 19:00 - 20:30 | Carsten Juraschek, ☎ 0157/77754471, ✉ info@ffc-recklinghausen.de |
| Sportplatz Hillen | SG Hillen | ab 18 Jahre | Di, Do | 19:00 - 20:30 | SG Hillen, ☎ 02361/498877, ✉ sg-hillen@t-online.de |
| Sportplatz Hillen | SG Hillen | ab 32 Jahre | Mi | 19:00 - 21:30 | SG Hillen, ☎ 02361/498877, ✉ sg-hillen@t-online.de |
| Sporthalle Feldstraße | TuW | ab 18 Jahre | Fr | 17:00 - 18:30 | Louisa Bergermann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Herner Straße | FC/JS Hillerheide | ab 32 Jahre | Di (Winter) | 18:00 - 19:00 | Ulrich Bensing, ☎ 0171/4565721, ✉ info@fc-js-hillerheide.de |
| Sportplatz Maybacher Heide | FC/JS Hillerheide | 19 - 32 Jahre | Di - Fr | 19:00 - 21:00 | Ulrich Bensing, ☎ 0171/4565721, ✉ info@fc-js-hillerheide.de |
| Sportplatz Maybacher Heide | FC/JS Hillerheide | ab 32 Jahre | Di (Sommer) | 18:30 - 20:00 | Ulrich Bensing, ☎ 0171/4565721, ✉ info@fc-js-hillerheide.de |
| Sportplatz Bruchweg | SV Herta 1923 | egal | Di - Fr | 19:00 - 21:00 | Amad Omayrat, ☎ 0163 6844254 |
| Sportplatz Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | Senioren | Di, Do | 19:00 - 20:30 | Tobias Schütte, ☎ 0176/70055688, ✉ tobias.schuette@sf-stuckenbusch.de |
| Sportplatz Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | Senioren | Fr | 18:30 - 20:00 | Tobias Schütte, ☎ 0176/70055688, ✉ tobias.schuette@sf-stuckenbusch.de |
| Sportplatz Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | Altherren | Mi | 19:00 - 20:30 | Markus Kohlmann, ☎ 0176/23609475, ✉ m-kohlmann@versanet.de |
| Sportplatz Senghorst | 1. FC Preußen Hochlarmark | ab 18 Jahre | Di, Do, Fr | 19:00 - 21:00 | Frank Majewski, ☎ 02361/4047949, ✉ jugendvorstand@1-fc-preussen-hochlarmark.de |
| Sportplatz Senghorst | 1. FC Preußen Hochlarmark | ab 18 Jahre | Di, Fr | 19:00 - 20:30 | Frank Majewski, ☎ 02361/4047949, ✉ jugendvorstand@1-fc-preussen-hochlarmark.de |
| Sportplatz Senghorst | 1. FC Preußen Hochlarmark | ab 32 Jahre | Mi | 19:00 - 20:30 | Frank Majewski, ☎ 02361/4047949, ✉ jugendvorstand@1-fc-preussen-hochlarmark.de |
| Stadion Hohenhorst | FC 96 | ab 18 Jahre | Di, Do | 18:30 - 21:00 | Adrian Przibilka, ☎ 0172/4270855, ✉ fc96recklinghausen@t-online.de |
| Sportplatz Schimmelsheider Park | Spvgg. 95/08 | ab 18 Jahre | Di, Do, Fr | 19:00 - 20:30 | Maik Steffen, ☎ 0170/2226968, ✉ vorstand@spvgg-re-9508.de |
| Sportplatz Schimmelsheider Park | Spvgg. 95/08 | ab 32 Jahre | Mi | 18:30 - 20:00 | Franz Josef Katowski, ☎ 0157/70491518, ✉ vorstand@spvgg-re-9508.de |
| Sporthalle Nord | Gehörlosen Sportverein | ab 30 Jahre | Mi | 20:00 - 21:30 | Christian Stern, ☎ 02361/46864, ✉ GSVRE52@gmx.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | ab 18 Jahre | Fr | 20:00 - 21:30 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Eintracht-Stadion | Genclikspor | ab 18 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Ismael Hakki Gürbüz, ☎ 015739601907, ✉ hakkits@web.de |

Fußball (Alte Herren)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|---------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------|
| Sportplatz Lange Wanne | SSC | ab 32 Jahre (Alte Herren) | Mi | 19:00 - 21:00 | Rüdiger Arndt, ☎ 02368/817598, ✉ ruediger.arndt@ish.de |

Fußball (Hobby)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | ETG | ab 18 Jahre | Mo | 20:00 - 22:00 | Jörg Schröder, ☎ 0171/5453174, ✉ joe-schroeder@tonline.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahren | Mo | 18:30 - 20:00 | Jörg Schröder, ☎ 0171/5453174, ✉ joe-schroeder@tonline.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahren | Mi | 18:30 - 21:30 | Stefan Höft, ☎ 0162/7861746, ✉ stefanhoeft@freenet.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahren | Do | 18:30 - 20:30 | Christoph Drozda, ☎ 0173/8534143, ✉ christoph.drozda@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahren | Fr | 18:45 - 20:15 | Slawomir Durlak, ☎ 0163/6759412 |
| Sporthalle Maybachstraße | ETG | ab 18 Jahre | Mi | 18:15 - 20:00 | Stefan Höft, ☎ 0162/7861746, ✉ stefanhoeft@freenet.de |
| Sporthalle Maybachstraße | ETG | ab 18 Jahre | Do | 19:00 - 20:00 | Christoph Drozda, ☎ 0173/8534143, ✉ christoph.drozda@etg-re.email |
| Sporthalle Maybachstraße | ETG | ab 18 Jahre | Fr | 19:45 - 21:30 | Slawomir Durlak, ☎ 0163/6759412 |

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sportplatz Schimmelsheider Park | Svvgg. 95/08 | ab 18 Jahre | Di, Do, Fr | 19:00 - 20:30 | Maik Steffen, ☎ 0170/2226968, ✉ vorstand@spvvgg-re-9508.de |
| Sportplatz Schimmelsheider Park | Svvgg. 95/08 | ab 32 Jahre | Mi | 18:30 - 20:00 | Franz Josef Katowski, ☎ 0157/70491518, ✉ vorstand@spvvgg-re-9508.de |

Fußball-Tennis

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium | ETG | ab 18 Jahre | Di | 20:00 - 21:30 | Franz-Josef Boländer, ☎ 0157/57128418, ✉ fussballtennis@etg-re.email |
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | SV Blau Weiß | ab 20 Jahre | Do | 17:30 - 19:30 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Futsal

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| Sporthalle Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | egal | Mi | 19:00 - 20:00 | Frank Schürmann, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |

Folkloretanz

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 11:00 - 12:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Funktionsgymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Kurfürstenwall | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 17:30 - 19:45 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Kurfürstenwall | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di | 18:00 - 19:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Sport mit G

Geräteturnen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Sporthalle Jahnstraße | VCR Volleyballclub | egal | Mo | 17:00 - 20:00 | Gerda Niehaus, ☎ 02361/17157 |
| Sporthalle Jahnstraße | VCR Volleyballclub | egal | Fr | 16:00 - 18:30 | Gerda Niehaus, ☎ 02361/17157 |
| Sporthalle Jahnstraße | VCR Volleyballclub | ab 18 Jahre | So | 10:30 - 12:30 | Gerda Niehaus, ☎ 02361/17157 |

Gymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisius Straße | PSV | ab 60 Jahre | Do | 16:30 - 18:00 | Lothar Gralyk, ☎ 02361/28571, ✉ freizeitsport@psv-recklinghausen.de |
| Sporthalle Canisius Straße | PSV | Damen | Mi | 19:00 - 20:15 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | über 60 Jahre | Mo | 18:00 - 19:00 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 55 Jahre | Mo | 18:00 - 19:30 | Willi Pantring, ☎ 02361/64086, ✉ willi@pantring.com |
| Sporthalle Leonhardstraße | TuS Hochlarmark | ab 40 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Bärbel Husmann, ☎ 02361/46894, ✉ b-husmann@web.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 50 Jahre | Mo | 17:45 - 18:45 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 50 Jahre | Di | 09:00 - 11:00 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 50 Jahre | Di | 17:00 - 18:00 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 50 Jahre | Do | 08:45 - 11:00 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 10:00 - 11:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mi | 09:30 - 10:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mi | 16:45 - 17:45 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | ab 40 Jahre | Do | 20:00 - 21:00 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |
| Sporthalle Wasserbank | HTV | ab 18 Jahre | Mo | 18:30 - 20:00 | Fridolin Sokollis, ☎ 02361/491674, ✉ FuH-sokollis@t-online.de |
| Sporthalle Wasserbank | HTV | ab 50 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Fridolin Sokollis, ☎ 02361/491674, ✉ FuH-sokollis@t-online.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | SV Blau-Weiß | ab 40 Jahre | Di | 18:00 - 19:30 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Gymnastik & mehr

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Hermer Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Do | 09:30 - 11:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Gymnastik/ auch für Diabetiker

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | SV Blau Weiß | ab 20 Jahre | Do | 17:00 - 18:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Gymnastik für Frauen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Wasserbank | HTV | ab 50 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Fridolin Sokollis, ☎ 02361/491674, ✉ FuH-sokollis@t-online.de |

Gymnastik für Jedermann

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| Sporthalle Düppelstraße | ETG | egal | Mi | 20:00 - 22:00 | Jürgen Holtmeier, ☎ 02361/71695, ✉ gymnastik@etg-re.email |

Gymnastik für Senioren/ für Ältere

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Wasserbank | HTV | ab 60 Jahre | Mo | 18:30 - 20:00 | Fridolin Sokollis, ☎ 02361/491674, ✉ FuH-sokollis@t-online.de |
| Oberlinhaus | SSC | ab 60 Jahre | Fr | 10:00 - 12:00 | Rüdiger Arndt, ☎ 02368/817598, ✉ ruediger.arndt@ish.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 40 Jahre | Di | 18:30 - 19:15 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Gymnastik/ Wirbelsäule

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | SV Blau Weiß | ab 20 Jahre | Do | 18:00 - 19:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Sport mit H

Hap-Ki-Do

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahre | Di, Fr | 20:30 - 21:30 | Andreas Brinkmann, ☎ 01520/7665404, ✉ teakwondo@etg-re.email |

Handball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Gymnasium Petrinum (alt) | PSV | Herren 3 | Do | 20:15 - 22:00 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Damen 1 | Mo, Di | 19:00 - 20:30 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Damen 1 | Do | 20:30 - 22:00 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Damen 2 | Mi | 19:00 - 20:30 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Damen 3 | Mi | 19:00 - 20:30 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Herren 1 | Mo, Di | 20:30 - 22:00 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Herren 1 | Do | 19:15 - 20:45 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Nord | PSV | Herren 2 | Mo, Mi | 20:30 - 22:30 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Sporthalle Kuniberg | PSV | Damen 2 | Fr | 18:30 - 20:00 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.de |
| Sporthalle Kuniberg | PSV | Damen 3 | Mo | 20:00 - 22:00 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.de |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | über 35 Jahre | Mo | 19:00 - 20:00 | Wolfgang Temme, ☎ 02361/23060, ✉ wolfgang.temme@web.de |
| Heinrich-Auge-Sporthalle | ETG | Herren ab 18 Jahre | Mo (1. + 2. Mann.) | 20:00 - 22:00 | Rainer Mader, ✉ rainer.mader@etg-re.email |
| Heinrich-Auge-Sporthalle | ETG | Herren ab 18 Jahre | Do (1. + 2. Mann.) | 20:30 - 22:00 | Rainer Mader, ✉ rainer.mader@etg-re.email |
| Heinrich-Auge-Sporthalle | ETG | Damen | Mi (2. Mannschaft) | 20:00 - 21:30 | Sabine Schug, ✉ sabine.schug@etg-re.email |
| Heinrich-Auge-Sporthalle | ETG | Damen | Fr (2. Mannschaft) | 19:00 - 21:30 | Sabine Schug, ✉ sabine.schug@etg-re.email |
| Heinrich-Auge-Sporthalle | ETG | Damen | Fr (1. Mannschaft) | 19:00 - 21:30 | Sabine Schug, ✉ sabine.schug@etg-re.email |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | Herren | Di (1. + 2. Mann.) | 19:00 - 20:30 | Rainer Mader, ✉ rainer-mader@etg-re.email |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | Herren | Fr (3. Mannschaft) | 19:30 - 21:00 | Rainer Mader, ✉ rainer-mader@etg-re.email |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | Damen | Di (1. Mannschaft) | 20:30 - 22:00 | Sabine Schug, ✉ sabine.schug@etg-re.email |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Di, Do | 20:00 - 22:00 | Guido Grzeskowiak, ☎ 0151/70843007, ✉ handball@sugsuderwich.de |
| Sporthalle Overbergstraße | HTV | Herren 1 | Di, Do | 20:00 - 21:30 | Michael Schiwiek, ☎ 0163/2507168, ✉ michael_schiwiek@web.de |
| Sporthalle Overbergstraße | HTV | Herren 2 | Do | 18:30 - 20:00 | Michael Schiwiek, ☎ 0163/2507168, ✉ michael_schiwiek@web.de |
| n. Vereinb. | Gehörlosen Sportverein | egal | diverse | diverse | Jürgen Grochocki, ✉ heike_u._juergen-grochocki@t-online.de |

Herzsport (Koronarsport)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Jahnstraße | Herzsportgruppe | ab 18 Jahre | Mi | 17:00 - 18:30 | Wolfgang Mayer-Gürr, ☎ 02361/33153, ✉ info@herzsportgruppe-recklinghausen.de |
| Sporthalle Jahnstraße | Herzsportgruppe | ab 18 Jahre | Mi | 18:00 - 19:30 | Wolfgang Mayer-Gürr, ☎ 02361/33153, ✉ info@herzsportgruppe-recklinghausen.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | Herzsportgruppe | ab 18 Jahre | Mo | 18:00 - 19:30 | Wolfgang Mayer-Gürr, ☎ 02361/33153, ✉ info@herzsportgruppe-recklinghausen.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | Herzsportgruppe | ab 18 Jahre | Mo | 19:30 - 21:00 | Wolfgang Mayer-Gürr, ☎ 02361/33153, ✉ info@herzsportgruppe-recklinghausen.de |
| Sporthalle Düppelstraße | Herzsportgruppe | ab 18 Jahre | Do | 18:30 - 20:00 | Wolfgang Mayer-Gürr, ☎ 02361/33153, ✉ info@herzsportgruppe-recklinghausen.de |

Sport mit I

Indiaca für Frauen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Mi | 18:00 - 19:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Sport mit J

Judo

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Sporthalle Im Romberg | PSV | egal | Mo, Fr | 19:00 - 20:30 | Malte Berghaus, ☎ 0176/96384062, ✉ malte@psvjudo.de |
| Sporthalle Im Romberg | PSV | egal | Mi | 18:30 - 20:00 | Malte Berghaus, ☎ 0176/96384062, ✉ malte@psvjudo.de |

Sport mit K

Kanu

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| Vereinsheim TuW (Herne) | TuW | ab 8 Jahre | Di, Do | 17:30 - 19:00 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |

Kampfsporttraining

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahre | Mi | 20:15 - 21:45 | Christian Kordas, ☎ 0178/7777255, ✉ streetcombat@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahre | Sa | 15:30 - 17:00 | Christian Kordas, ☎ 0178/7777255, ✉ streetcombat@etg-re.email |

Karate

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | PSV Dojo Junjo | ab 18 Jahre | Mo | 18:15 - 20:45 | Michael Jendmy, ☎ 0152/04379196, ✉ info@psv-junjo.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | PSV Dojo Junjo | ab 18 Jahre | Do | 20:00 - 21:30 | Michael Jendmy, ☎ 0152/04379196, ✉ info@psv-junjo.de |

Kendo

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| Sporthalle Wasserbank | Kendoverein Le Chevalier | ab 12 Jahre (Grundlagen) | Di | 18:30 - 20:00 | Timm Staubach, ☎ 0171/1647198, ✉ vorstand@le-chevalier.de |
| Sporthalle Wasserbank | Kendoverein Le Chevalier | ab 12 Jahre (Fortg.) | Di | 20:00 - 21:30 | Timm Staubach, ☎ 0171/1647198, ✉ vorstand@le-chevalier.de |
| Sporthalle Wasserbank | Kendoverein Le Chevalier | ab 12 Jahre (gemischt) | Sa | 09:00 - 11:00 | Timm Staubach, ☎ 0171/1647198, ✉ vorstand@le-chevalier.de |

Klettern

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| n. Vereinb. | Deutscher Alpenverein | ab 18 Jahre | Mi | ab 17:00 | Theo Beste, ☎ 02362/41147, ✉ theo.beste@alpenverein-recklinghausen.de |

Kraufaufbau an Geräten (für Frauen)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|--------|--------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Krafraum Stadion Hohenhorst | RLC | Frauen ab 50 Jahre | Mi | 18:00 - 19:00 | Barbara Ziesmar-Praßni, ☎ 02361/9049300, ✉ geschaeftsfuehrung@rlc1952.de |

Krafttraining für Herren (maxxFit)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Treffpunkt Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | egal | Mo | 20:00 - 21:30 | Wilhelm Koch, ☎ 0163/9876618 |

Krav Maga

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Mo | 20:00 - 21:30 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Sa | 17:00 - 18:30 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |

Kung Fu (Chinese Boxing, K1)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | egal | Mo | 20:00 - 21:30 | Udo Kahlert, ☎ 0177/2511825, ✉ kungfu@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | egal | Do | 18:00 - 19:30 | Udo Kahlert, ☎ 0177/2511825, ✉ kungfu@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | egal | Sa | 13:00 - 15:00 | Udo Kahlert, ☎ 0177/2511825, ✉ kungfu@etg-re.email |

Sport mit L

Ladys Fight

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Di | 18:00 - 19:00 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Do | 19:15 - 20:15 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |

Laufen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Treffpunkt Hohenhorst | Lauftreff | egal | Di | ab 19:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Hohenhorst | Lauftreff | egal | Fr | ab 18:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Südbad | Lauftreff | egal | Mo | ab 18:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ Mutter Wehner (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | Di | ab 18:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ Mutter Wehner (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | Mi | ab 16:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ St. Johannes (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | Do | ab 08:30 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ St. Johannes (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | Sa | ab 08:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ St. Johannes (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | So | ab 09:30 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |

Laufen/ Mittel- und Langstrecken

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Treffpunkt Hohenhorst | RLC | ab 20 Jahre | Fr | 17:00 - 19:00 | Thomas Vogl, ☎ 02361/90439300, ✉ thomas_vogl@web.de |

Leichtathletik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | ab 12 Jahre | Mo, Mi | 17:30 - 19:30 | Sandra Brauckmann, ✉ leichtathletik@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | ab 12 Jahre | Fr (Sommer) | 17:00 - 19:00 | Sandra Brauckmann, ✉ leichtathletik@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | ab 12 Jahre | Mo (Winter) | 17:30 - 19:30 | Sandra Brauckmann, ✉ leichtathletik@etg-re.email |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | ab 12 Jahre | Mi | 17.30 - 19.00 | Sandra Brauckmann, ✉ leichtathletik@etg-re.email |
| Walter-Lohmar-Sporthalle | ETG | ab 12 Jahre | Fr | 19:30 - 21:00 | Sandra Brauckmann, ✉ leichtathletik@etg-re.email |
| Sportplatz Lulfstraße | SG Suderwich | ab 18 Jahre | Mi (Sommer) | 18:30 - 20:00 | SG Geschäftsstelle, ☎ 02361/87700, ✉ leichtathletik@sgsuderwich.de |
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | ab 18 Jahre | Fr (Winter) | 18:00 - 19:30 | SG Geschäftsstelle, ☎ 02361/87700, ✉ leichtathletik@sgsuderwich.de |
| Stadion Hohenhorst | RLC | ab 18 Jahre | Di | 18.00 - 19.30 | Bianca Broda, biancabroda@gmx.net |
| Stadion Hohenhorst | RLC | ab 18 Jahre | Do | 17.30 - 19.00 | Bianca Broda, biancabroda@gmx.net |
| Stadion Hohenhorst | RLC | ab 18 Jahre | Sa | 10.00 - 12.00 | Bianca Broda, biancabroda@gmx.net |

Leichtathletik/ Mittel- und Langstrecke

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------|
| Stadion Hohenhorst | RLC | ab 18 Jahre | Mo, Mi | 18:00 - 20:00 | Tina Wessinghage, ✉ wessinghage-tina@web.de |

Lungensport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisiusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mo, Mi | 16:00 - 18:00 | Rainer Peters, ☎ 02369/202720, ✉ rehasport@psv-recklinghausen.org |
| Sporthalle Canisiusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Fr | 18:00 - 21:00 | Rainer Peters, ☎ 02369/202720, ✉ rehasport@psv-recklinghausen.org |

Sport mit M

Modellflug

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| n. Vereinb. | Modell-Luftsportclub | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Dirk Menge, ☎ 02361/900811, ✉ dirk.menge@modellflug-re.de |

Modellflug/ Ultraleichtfliegen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
| Gaststätte Alte Dorfbrennerei | Luftsportclub | ab 18 Jahre | Mo - So | n. Vereinb. | Thomas Schöttler, ☎ 01523/3542152, ✉ vorstand@luftsportclub.de |

Muay Thai

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisiusstraße | PSV | ab 16 Jahre | Di, Do | 20:15 - 21:45 | Carsten Ringler, ☎ 0176/22815996, ✉ cacaocapoeira@hotmail.de |

Muskelaufbautraining für Frauen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------|--------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------|
| Kraftraum Stadion Hohenhorst | RLC | Frauen ab 50 Jahre | Mi | 18:00 - 19:00 | Barbara Ziesmer-Praßni, geschaeftsfuehrung@ric1952.de |

Sport mit N

Ninjutsu

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Im Romberg | PSV | egal | Mo, Mi | 20:00 - 22:00 | Matthias Lehwald, ☎ 02366/937871, ✉ info@bujinkan-recklinghausen.de |
| Sporthalle Im Romberg | VST | ab 5 Jahre | Di | 19:00 - 20:00 | Dirk Fimpeler, ✉ vst-re@web.de |

Nordic Walking

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | ab 18 Jahre | Di | 15:00 - 16:30 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| Sportplatz Hillen | FitAb 50 | ab 50 Jahre | So | 10:00 - 11:30 | Getrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Treffpunkt Barbarakirche | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di | 10:00 - 11:30 | Getrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| n. Vereinb. | Vestischer Ski Club | ab 18 Jahre | Do | n. Vereinb. | Rudolf Thier, ☎ 02361/24651, ✉ info@vestischer-skiclub.de |
| Stadtgarten am Festspielhaus | Vestischer Kneipp-Verein | ab 18 Jahre | Mi (Sommer) | 18:00 - 19:00 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |
| Treffpunkt Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | egal | Mo | 18:00 - 20:00 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |
| Treffpunkt Hohenhorst | Lauftreff | egal | Do | ab 18:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Barbarakirche | Lauftreff | egal | Di | ab 10:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Barbarakirche | Lauftreff | egal | Do | ab 15:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ St. Johannes (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | Sa | ab 09:30 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ St. Johannes (Oer-Erk.) | Lauftreff | egal | So | ab 09:30 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |

Sport mit O

Outdoor Fitness/ Boot Camp

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Stadtgarten am Festspielhaus | Vestischer Kneipp-Verein | ab 18 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |

Sport mit P

Pilates

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Di | 20:00 - 21:00 | Irina Bergmann, ☎ 02361/3086185, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Sport mit Q

Qi-Gong

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Fährmannschule | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Sa | 10:30 - 12:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Familienzentrum Ziegelgrund | Vestischer Kneipp-Verein | ab 18 Jahre | Do | 17:30 - 18:30 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |
| Kita Farbenreich e.V. | Vestischer Kneipp-Verein | ab 18 Jahre | Mo | 17:30 - 18:30 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |
| Lutherhaus (Herten) | SV Blau-Weiss | ab 20 Jahre | Mo | ab 9:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Sport mit R

Radsport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|------------------------|--------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | jeden 1. und 3. Sa | ab 11:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Treffpunkt Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | jeden 1. und 3. Sa | ab 11:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Mi, Fr | ab 19:30 | Dr. Sven Döring, ☎ 02361/5829623, ✉ radsport@sgsuderwich.de |
| n. Vereinb. | Gehörlosen Sportverein | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Klaus Groß, ✉ grossklaus3@gmail.com |

Reha-Sport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Fr | 16:00 - 16:45 | Antje Freihoff, ☎ 02361/81954, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Fr | 17:00 - 17:45 | Antje Freihoff, ☎ 02361/81954, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Reha-Sport (Krebsnachsorge)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mi | 16:30 - 18:00 | Rainer Peters, ☎ 02369/202720, ✉ rehasport@psv-recklinghausen.org |

Reha-Sport (Orthopädie)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Reha-Praxis Rückgrat | PSV | ab 18 Jahre | Mo - Fr | diverse | Rainer Peters, ☎ 02369/202720, ✉ rehasport@psv-recklinghausen.org |
| Krankengymnastik Terheyden | PSV | ab 18 Jahre | Di, Mi, Fr | diverse | Rainer Peters, ☎ 02369/202720, ✉ rehasport@psv-recklinghausen.de |

Reitsport/ Pferdesport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Reitanlage Lindenstraße | Ländl. Reit- und Fahrverein | ab Volljährigkeit/ Senioren | nach Absprache | nach Absprache | Reitverein RE, ☎ 01514/6207050, ✉ info@reitverein-recklinghausen.de |

Ringtennis

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Sportplatz Lulfstraße | SG Suderwich | egal | Mi (Sommer) | 18:30 - 20:00 | Vera Sauck, ☎ 02361/4038342, ✉ vera.vollhase@gmx.de |
| Sportplatz Lulfstraße | SG Suderwich | egal | Fr (Sommer) | 18:00 - 19:30 | Vera Sauck, ☎ 02361/4038342, ✉ vera.vollhase@gmx.de |
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Mi, Fr (Sommer) | 18:30 - 20:00 | Vera Sauck, ☎ 02361/4038342, ✉ vera.vollhase@gmx.de |

Rückenfit/ Rückenschule

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mi | 17:30 - 19:00 | Patricia Wagner, ☎ 0171/3163830, ✉ wagnerpatricia@t-online.de |
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Di | 09:30 - 10:30 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Mi | 18:30 - 19:30 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |
| Sporthalle Leonhardstraße | SC Preußen Hochlamark | ab 18 Jahre | Do | 19:00 - 20:00 | Kirsten Spogat, ☎ 02361/4908092, ✉ spogat-scphturnen@web.de |
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | SV Blau Weiß | ab 20 Jahre | Do | 18:30 - 19:30 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Sport mit S

Schach

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| Roncallihaus | Schachclub RE Altstadt 06 | egal | Fr | ab 19:00 | Udo Wickenfeld, ☎ 02361/658454, ✉ udo.wickenfeld@web.de |
| Oberlinhaus | Schachgem. Läufer/ Ost | egal | Di | ab 19:00 | Heinrich Balke, ☎ 02361/22409, ✉ hb@hbalke.de |
| AWO Haus | SG Suderwich | egal | Do | 18:00 - 19:00 | Dr. Thomas Fabian, ☎ 02361/92976, ✉ schach@sgsuderwich.de |

Schießsport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 18 Jahre | Mo | 19:00 - 21:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Sportpark Wanne-Eikel (Herne) | Alte Bürgerschützengilde | ab 18 Jahre | Mi | 19:00 - 21:00 | Jürgen Böhm, ☎ 0176/39135783, ✉ info@abs-g.de |
| Schützenhaus Am Leiterchen | BSG Stuckenb.- Hochlarmark | ab 21 Jahre | Di, Do | 16:00 - 22:00 | Erwin Marchner, ☎ 0209/394652, ✉ erwin-marchner@gmx.de |
| Schützenhütte Karlstraße | BSG Hochlarmark 1927 | ab 18 Jahre | Mo | 18:30 - 21:30 | Werner Osthoff, ☎ 02361/372884, ✉ manfredbelz.mb@gmail.com |
| Schützenhütte Karlstraße | BSG Hochlarmark 1927 | ab 18 Jahre | Do (14 tägig) | n. Vereinb. | Carola Belz, ☎ 0171/7419904, ✉ manfredbelz.mb@gmail.com |
| Schützenhütte Karlstraße | BSG Hochlarmark 1927 | ab 18 J (Sehbehindert) | Fr (alle 4 Wochen) | n. Vereinb. | Carola Belz, ☎ 0171/7419904, ✉ manfredbelz.mb@gmail.com |
| Schützenhütte Karlstraße | BSG Hochlarmark 1927 | ab 18 Jahre | Sa (alle 4 Wochen) | n. Vereinb. | Werner Osthoff, ☎ 02361/372884, ✉ manfredbelz.mb@gmail.com |
| Schießstand Hochstraße | BSG Bruch 1864 | ab 21 Jahre | Mo, Di, Do, Fr | 19:30 - 22:00 | Ulrich Gödeke, ☎ 02361/654791, ✉ nadugoedeke@arcor.de |
| Schießstand Beckbruchweg | Pistolen-Sport-Club | ab 14 Jahre | Di | 17:30 - 19:30 | Sportleiterin, ☎ 0163/7648399, ✉ erika.lipovsek@freenet.de |
| Vereinsheim BSG Hillerheide | BSG Hillerheide | ab 18 Jahre | n. Verein. | n. Vereinb. | BSG Hillerheide, ☎ 02361/9390217, ✉ kontakt@bsg-hillerheide.de |

Schießsport/ Armbrust

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------|
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |

Schießsport/ Blasrohr

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------|
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 9 Jahre | Mo | 18:30 - 21:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 9 Jahre | Di | 18:00 - 20:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 9 Jahre | Mi | 19:00 - 22:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |

Schießsport/ Großkaliber Pistole

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Schießstand Beckbruchweg | Pistolen-Sport-Club | ab 14 Jahre | Mi | 18:00 - 20:00 | Erika Lipovsek, ☎ 0163/7648399, ✉ erika.lipovsek@freenet.de |
| Schießstand Beckbruchweg | Pistolen-Sport-Club | ab 14 Jahre | Sa | 14:00 - 16:00 | Erika Lipovsek, ☎ 0163/7648399, ✉ erika.lipovsek@freenet.de |

Schießsport/ Kleinkaliber Sportschiessen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Schießstand Marl-Drewer (Marl) | Alte Bürgerschützengilde | ab 18 Jahre | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Jürgen Böhm, ☎ 0176/39135783, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand Beckbruchweg | Pistolen-Sport-Club | ab 14 Jahre | So | 11:00 - 13:00 | Erika Lipovsek, ☎ 0163/7648399, ✉ erika.lipovsek@freenet.de |

Schießsport/ Lichtgewehr

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------|
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 6 Jahre | Mo | 18:30 - 21:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 6 Jahre | Di | 18:00 - 20:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 6 Jahre | Mi | 19:00 - 22:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |

Schießsport/ Luftgewehr

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------|
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | Mo | 18:30 - 21:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | Di | 18:00 - 20:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | Mi | 19:00 - 22:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand Hochstraße | BSG Bruch 1864 | ab 21 Jahre | Mo, Fr | 19:00 - 22:00 | Ulrich Gödeke, ☎ 02361/654791, ✉ nadugoedeke@arcor.de |

Schießsport/ Luftpistole

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | Mo | 18:30 - 21:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | Di | 18:00 - 20:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand An der Mollbecke | Alte Bürgerschützengilde | ab 14 Jahre | Mi | 19:00 - 22:00 | Jürgen Böhm, ☎ 02361/4071847, ✉ info@abs-g.de |
| Schießstand Hochstraße | BSG Bruch 1864 | ab 21 Jahre | Mo, Fr | 19:00 - 22:00 | Ulrich Gödeke, ☎ 02361/654791, ✉ nadugoedeke@arcor.de |
| Schießstand Beckbruchweg | Pistolen-Sport-Club | ab 14 Jahre | Di | 17:30 - 19:30 | Erika Lipovsek, ☎ 0163/7648399, ✉ erika.lipovsek@freenet.de |

Schießsport/ Schwarzpulver

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Schießstand Beckbruchweg | Pistolen-Sport-Club | ab 14 Jahre | Sa | 10:30 - 13:30 | Emil Schlaak, ☎ 0171/4391402, ✉ emil.schlaak@gmx.de |

Schwimmen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | DRLG Ortsgruppe | ab 18 Jahre | Mo | 20:20 - 21:40 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@dlrg-re.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 40 Jahre | Di | 18:30 - 19:15 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Sa | 15:00 - 15:45 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Do | 19:00 - 19:45 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Südbad | TuW | egal | Di | 20:00 - 20:45 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Neptun | ab 12 Jahre | Fr | 18:30 - 19:30 | SV Neptun, ☎ 0157/87135551, ✉ info@sv-neptun-recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Neptun | ab 16 Jahre | Fr | 19:40 - 21:00 | SV Neptun, ☎ 0157/87135551, ✉ info@sv-neptun-recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Neptun | Masters | Fr | 19:40 - 21:00 | SV Neptun, ☎ 0157/87135551, ✉ info@sv-neptun-recklinghausen.de |
| Südbad | SV Neptun | Masters | Di | 18:00 - 19:30 | SV Neptun, ☎ 0157/87135551, ✉ info@sv-neptun-recklinghausen.de |
| Südbad | FitAb 50 | an 50 Jahre | Fr | ab 15:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Schwimmen/ Anfängerschwimmen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | DLRG Ortsgruppe | ab 18 Jahre | Mo | 20:20 - 21:00 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@recklinghausen.dlrg.de |

Schwimmen/ Breitensport

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 18 Jahre | Mi | 20:00 - 20:40 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Schwimmen/ Master Gruppe

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 18 Jahre | Mo | 21:00 - 21:40 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 18 Jahre | Mi | 19:10 - 20:40 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Schwimmen/ Rettungssporttraining

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | DLRG Ortsgruppe | ab 18 Jahre | Mo | 20:20 - 21:45 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@recklinghausen.dlrg.de |
| Hallenbad Herner Straße | DLRG Ortsgruppe | ab 18 Jahre | Sa | 10:00 - 11:45 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@recklinghausen.dlrg.de |

Schwimmen für begleitende Eltern

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | SV Neptun | ab 18 Jahre | Mo | 19:40 - 20:20 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@dlrg-re.de |

Segeln

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Haltepunkt Stausee | PSV | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Wilfried Bellert, ☎ 02361/13764, ✉ gellertwille@aol.com |

Selbstverteidigung

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Im Romberg | PSV | egal | Mo, Mi | 20:30 - 22:00 | Matthias Lehwald, ☎ 02366/937871, ✉ info@bujinkan-recklinghausen.de |

Sitzball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Dietrich-Bonhoeffer-RS | SV Blau Weiß | ab 20 Jahre | Do | 19:30 - 21:00 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Skigymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisiusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mo, Di, Mi | 18:00 - 21:30 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.de |
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | ETG | egal | Di | 20:00 - 22:00 | Harry Ledat, ☎ 02366/53519, ✉ ski@etg-re.email |
| Sporthalle Fährmannschule | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di | 18:00 - 19:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Im Kohlkamp | Vestischer Ski Club | ab 18 Jahre | Di | 18:30 - 20:00 | Rodolf Thier, ☎ 02361/24651, ✉ info@vestischer-skiclub.de |

Sportabzeichen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sportplatz Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Fr | 18:00 - 19:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Stadion Hohenhorst | Lauftreff | egal | Mo | 18:00 - 20:00 | Bernd Wellhöner, ✉ b.wellhoener@bibliotheca.com |
| Sportplatz Maybacher Heide | ETG | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | ETG, ☎ 02361/1063378, ✉ kontakt@etg-re.email |
| Sportplatz Lulfstraße | SG Suderwich | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | SG Suderwich, ☎ 02361/87700, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Sport für Senioren

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------|---------------|--------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 50 Jahre | Mi | 10:00 - 11:15 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 50 Jahre | Do | 15:00 - 17:30 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Sporthalle Grullbadstraße | TuW | ab 60 Jahre | Di | 17:15 - 18:30 | Louisa Bergermann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Sporthalle Düppelstraße | TuW | ab 60 Jahre | Mo, Di, Do, Fr | 17:30 - 18:45 | Louisa Bergermann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Sporthalle Paulusstraße | RLC | Männer ab 65 Jahre | Mo | 19:00 - 21:00 | Ulrich Moschner, ✉ u.moschner@gmail.com |
| Sporthalle Paulusschule | RLC | Männer ab 55 Jahre | Mi | 20:00 - 22:00 | Fritz Gerke, ✉ gerke@gerke.de |
| Vestische Arena Alfons Schütt | RLC | Männer ab 50 Jahre | Mo | 18:30 - 20:00 | Ulrich Fricke, ✉ ulfricke09@gmail.com |

Sport für Seniorinnen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Canisiusstraße | PSV | ab 60 Jahre | Do | 16:30 - 18:00 | Lothar Gralyk, ☎ 02361/28571, ✉ freizeitsport@psv-recklinghausen.de |

Sport in der Krebsnachsorge

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | egal | Do | 16:30 - 18:00 | Lothar Gralyk, ☎ 02361/28571, ✉ freizeitsport@psv-recklinghausen.org |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Mi | 16:00 - 17:30 | Christiane Borgmann, ☎ 02361/86386, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Squaredance

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mi | 10:30 - 12:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |

Strech & Relax

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Di | 10:30 - 11:30 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |

Step-Aerobic

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | n. Absprache | Mi | 20:00 - 21:30 | Daniela Wrede, ☎ 02361/892946/ Ingrid Ebert, ☎ 02361/891212 |
| Sporthalle Wiggermannstraße | SV Hochlar 28 | ab 25 Jahre | Mi | 20:00 - 21:00 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Mo | 19:10 - 20:00 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Mi | 19:45 - 20:45 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |

Sport mit T

Tanzen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 60 Jahre | Mi | 10:00 - 11:15 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Di | 18:00 - 22:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 60 Jahre | Do | 15:00 - 16:15 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Mi | 20:00 - 21:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | So | 16:45 - 17:45 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Gemeindezentrum Pestalozzistraße | SC Preußen Hochlarmark | ab 15 Jahre | Mi | 18:30 - 19:30 | Jennifer Hiltrop, ☎ 02361/4908092, ✉ jenniferhiltrop@scphturnen.de |

Tanzen/ Leistungssportgruppen/ Formation Jazz und Modern Dance

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | TSC | RE-Aktion | Di | 17:30 - 19:30 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |
| Sporthalle Paulusstraße | TSC | Memorize | Do | 17:30 - 19:30 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |
| Sporthalle Freiherr vom Stein Gym. (alt) | TSC | Sunrise | Mi | 18:00 - 19:30 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |
| Sporthalle Freiherr vom Stein Gym. (alt) | TSC | Impression | Mi | 19:30 - 21:00 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |
| Sporthalle Freiherr vom Stein Gym. (alt) | TSC | Impression | Do | 19:15 - 20:45 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |

Tanzen/ Discofox

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Sa | 18:00 - 19:30 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |

Tanzen/ Erlebnistanz

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 50 Jahre | Mi | 10:00 - 11:15 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 50 Jahre | Do | 15:00 - 17:30 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab 50 Jahre | 1. Fr im Monat | 15:00 - 17:30 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |

Tanzen/ Gesellschaftstanz

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Mo, Di, Mi | ab 19:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Do, Fr, So | ab 18:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |
| Sporthalle Freiherr vom Stein Gym. (alt) | TSC | ab 24 Jahre | Mi | 19:30 - 21:00 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |
| Sporthalle Freiherr vom Stein Gym. (alt) | TSC | 18 - 20 Jahre | Do | 18:00 - 19:30 | Claudia Laser-Hartel, ☎ 02368/2440, ✉ claudia.laser-hartel@t-online.de |

Tanzen/ Linedance

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Fr | 18:00 - 20:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |

Tanzen/ Modern Dance (inkl. Gruppe)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | ab ca. 14 Jahre | Sa | 14:00 - 18:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |

Tanzen/ Orientalischer Tanz

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Lady Body | SG Belladance | ab 18 Jahre | Di | 19:30 - 20:30 | Monika Siemund, ☎ 0160/8560931, ✉ belladance@harald-weinstueble.de |

Tanzen/ Tango Argentino

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | So | 17:30 - 19:00 | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |

Tanzen/ Turniertanz

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tanzsportzentrum Karlstraße | VTG Grün-Gold | egal | Mo, Di, Mi | n. Vereinb. | VTG Grün-Gold Geschäftsstelle, ☎ 02366/501817, ✉ info@vtg-recklinghausen.de |

Tauchen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | TC Sepia | ab 18 Jahre | Di | 20:00 - 20:45 | Rainer Szpogan, ☎ 02365/84956, ✉ ausbildung@tc-sepia-re.de |
| Hallenbad Herner Straße | TC Sepia | ab 18 Jahre | Fr | 21:00 - 21:45 | Rainer Szpogan, ☎ 02365/84956, ✉ ausbildung@tc-sepia-re.de |
| Hallenbad Herner Straße | Tauchsportclub | egal | Mi | 20:30 - 21:30 | Daniel Bauer, ☎ 0177/4771875, ✉ info@tcr-portal.de |

Teakwondo

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Im Romberg | PSV | bis 60 Jahre | Di, Do | ab 19:00 | Dirk Reitzing, ☎ 02361/186862, ✉ dirk.reitzig@gmx.de |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahre | Di, Fr | 19:00 - 20:00 | Andreas Brinkmann, ☎ 01520/7665404, ✉ teakwondo@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahre | Sa | 10:00 - 12:30 | Andreas Brinkmann, ☎ 01520/7665404, ✉ teakwondo@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | ab 18 Jahre | So | 13:00 - 14:30 | Andreas Brinkmann, ☎ 01520/7665404, ✉ teakwondo@etg-re.email |
| Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium | To-San | ab 18 Jahre | Mi | 20:00 - 22:00 | Ralf Beckmann, ☎ 02361/3702101, ✉ rbeckmann@unitybox.de |
| Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium | To-San | ab 18 Jahre | Sa | 15:00 - 16:30 | Ralf Beckmann, ☎ 02361/3702101, ✉ rbeckmann@unitybox.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Mo, Fr | 19:00 - 20:00 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |
| Sporthalle Paulusstraße | VST | ab 5 Jahre | Do | 18:30 - 20:30 | Dirk Fimpeler, ✉ vst-re@web.de |
| Sporthalle Paulusstraße | VST | ab 5 Jahre | Sa | 16:00 - 18:30 | Dirk Fimpeler, ✉ vst-re@web.de |
| Sporthalle Nord | TKD Sportverein | ab 18 Jahre | Fr | 19:30 - 22:00 | David Thomas, ☎ 02361/493905, ✉ info@tkd-4u.de |
| Sporthalle Nord | TKD Sportverein | ab 18 Jahre | Sa | 13:30 - 16:00 | David Thomas, ☎ 02361/493905, ✉ info@tkd-4u.de |
| Sporthalle Kuniberg | Kampfsportverein | ab 18 Jahre | Mo | 18:00 - 20:00 | Marcel Drabinski, ✉ info@kampfsport-re.de |

Tennis

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Vereinsheim TuS 09 Erkenschwick | Gehörlosen Sportverein | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Gerd Thyret, ✉ mikegrudz@gmail.com |
| Tennisanlage Lange Wanne | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 10:00 - 12:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Tennisanlage Hohenhorst | TC Hohenhorst | egal | täglich | n. Vereinb. | Roberto Pirocchi, ✉ kontakt@tc-hohenhorst.de |
| Tennisanlage Weißenburgstraße | Tennisverein RE-Süd 1949 | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Franz-Josef Boll, ☎ 0172/2826187, ✉ franzboll@yahoo.de |

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|----------------------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| Tennisanlage Lange Wanne | TC Blau-Weiß | ab 18 Jahre | Mo - Fr | ab 17:00 | Hermann Küpers, ☎ 02361/949312, ✉ info@steuerberater-kuepers.de |
| Tennisanlage Lange Wanne | TC Blau-Weiß | ab 18 Jahre | Sa | ab 10:00 | Hermann Küpers, ☎ 02361/949312, ✉ info@steuerberater-kuepers.de |
| Tennisplatz Am Freibad | Suderwicher TG | egal | n. Vereinb. | 18:00 - 20:00 | Marcel Maubach, ☎ 02361/4048594, ✉ tennis@sgsuderwich.de |
| Tennisanlage Im Stadgarten | Recklinghäuser TG | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Michael Siechau, ☎ 02366/82130, ✉ michael siechau@web.de |

Thaiboxen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Sa | 14:30 - 15:30 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Mi | 19:00 - 20:00 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |

Tischtennis

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Hittorf-Gymnasium | DC Dream Team | Hobbygruppe | Di | 17:30 - 19:30 | Cordula Murek, ☎ 0170/8567044, ✉ Cordula.Murek@gmail.com |
| Sporthalle Hittorf-Gymnasium | DC Dream Team | Erwachsene | Mi, Fr | 19:30 - 21:30 | Cordula Murek, ☎ 0170/8567044, ✉ Cordula.Murek@gmail.com |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Herren (alle Altersklassen) | Mo, Fr (Sommer) | 19:00 - 22:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Herren (alle Altersklassen) | Do (nach Absp.) | 18:30 - 22:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Senioren (ab 40 Jahre) | Mo, Fr | 17:00 - 19:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Herren (alle Altersklassen) | Mo | 19:00 - 22:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Herren (alle Altersklassen) | Mo (Winter) | 18:30 - 22:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Herren (alle Altersklassen) | Fr | 20:00 - 22:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Herren (alle Altersklassen) | Do (nach Absp.) | 18:30 - 22:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Senioren (ab 40 Jahre) | Mo | 17:00 - 19:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Schulstraße | TTV | Senioren (ab 40 Jahre) | Mo | 18:30 - 20:00 | Bernd Schroer, ☎ 0177/8563361, ✉ bernd.schroer@tvsuderwich.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | PSV | ab 18 Jahre | Di | 19:00 - 22:00 | Benno Oder, ☎ 0160/2615893, ✉ benno.oder@freenet.de |
| Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium | PSV | ab 18 Jahre | Fr. | 19:30 - 22:00 | Benno Oder, ☎ 0160/2615893, ✉ benno.oder@freenet.de |
| Sporthalle Leonhardstraße | TuS Hochlarmark | ab 20 Jahre | Mi | 28:00 - 22:00 | Bärbel Husmann, ☎ 02361/46894, ✉ b-husmann@web.de |
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | ETG | ab 18 Jahre | Do, Fr | 19:00 - 22:00 | Markus Kempen, ☎ 02361/960703, ✉ tischtennis@etg-re.email |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Mo, Mi | 20:00 - 22:00 | Matthias Tillmann, ✉ tischtennis@sgsuderwich.de |
| Gymnastikraum Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Di | 16:00 - 18:00 | Frederike Reddemann, ☎ 01708567044, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Triathlon

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | egal | Mo | 17:00 - 19:00 | Christian Ott, ☎ 02361/1063378, ✉ triathlon@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | egal | Do | 19:00 - 21:00 | Christian Ott, ☎ 02361/1063378, ✉ triathlon@etg-re.email |

Turnen

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Grullbadstraße | TuW | ab 60 Jahre | Di | 17:15 - 18:30 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | ab 60 Jahre | Mo | 17:30 - 18:45 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Sporthalle Weißenburgstraße | TuW | ab 60 Jahre | Do | 15:15 - 16:30 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Sporthalle Leonhardstraße | SC Preußen Hochlamark | ab 15 Jahre | Do | 20:00 - 21:30 | Jennifer Hiltrop, ☎ 02361/4908092, ✉ jenniferhiltrop@scphturnen.de |
| Sporthalle Heinrichstraße | HTV | ab 50 Jahre | Mi | 18:30 - 20:00 | Fridolin Sokollis, ☎ 02361/491674, ✉ FuH-sokollis@t-online.de |

Turnen (Frauen und Männer)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Heinrichstraße | HTV | ab 50 Jahre | Mi | 18:30 - 20:00 | Fridolin Sokollis, ☎ 02361/491674, ✉ FuH-sokollis@t-online.de |

Turnen (Männer)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Mo | 18:00 - 20:00 | Matthias Tillmann, ☎ 02361/81954, ✉ sport@sgsuderwich.de |

Sport mit U

Unterwasserrugby

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|----------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | TC Sepia | ab 18 Jahre | Di | 20:45 - 21:30 | Georg Petrat, ☎ 02368/57057, ✉ rugby@tc-sepia-re.de |

Sport mit V

Volleyball/ Beachvolleyball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Do | 19:00 - 21:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sporthalle Paulusstraße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di | 20:00 - 21:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Mo - Fr | 18:00 - 22:00 | Matthias Freihoff, ☎ 02361/81799, ✉ volleyball@sgsuderwich.de |
| Günter-Hörster-Sporthalle | SG Suderwich | Hobby | Mo - Fr | 20:00 - 22:00 | Matthias Freihoff, ☎ 02361/81799, ✉ volleyball@sgsuderwich.de |
| Sporthalle Fährmannschule | CVJM Oberlin | ab 18 Jahre | Mi | 20:00 - 22:00 | Jörg Kuklinski, ☎ 0172/2822984, ✉ kuklinskijoerg@web.de |

Volleyball (Hobby)

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|------------------------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | Nord Sport e.V. | 40 - 65 Jahre | Di | 18:00 - 20:00 | Horst Schlote, ☎ 0172/4496668, ✉ horst.schlote@gmail.com |
| Sporthalle Fährmannschule | Nord Sport e.V. | 40 - 65 Jahre | Mi | 18:30 - 20:00 | Horst Schlote, ☎ 0172/4496668, ✉ horst.schlote@gmail.com |
| Sporthalle Hittorf-Gymnasium | Nord Sport e.V. | 40 - 65 Jahre | Fr | 18:30 - 20:00 | Horst Schlote, ☎ 0172/4496668, ✉ horst.schlote@gmail.com |

Sport mit W

Walking

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide | ETG | ab 18 Jahre | Di | 15:00 - 16:30 | Jutta Ollesch, ☎ 02361/42143, ✉ gymnastik@etg-re.email |
| n. Vereinb. | Vestischer Ski Club | ab 18 Jahre | Do | n. Vereinb. | Rudolf Thier, ☎ 02361/24651, ✉ info@vestischer-skiclub.de |
| Treffpunkt Hohenhorst | Lauftreff | egal | Do | ab 18:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt An der Mollbeck | Lauftreff | egal | Di | ab 8:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Südbad | Lauftreff | egal | Mo | ab 17:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Südbad | Lauftreff | egal | Mi | ab 17:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Südbad | Lauftreff | egal | Fr | ab 18:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ Mutter Wehner (Oer-Erk. | Lauftreff | egal | Di | ab 8:30 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ Mutter Wehner (Oer-Erk. | Lauftreff | egal | Mi | ab 17:00 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |
| Treffpunkt Haard/ Mutter Wehner (Oer-Erk. | Lauftreff | egal | Do | ab 9:30 | Günther Kefenbaum, ☎ 02361/24979, ✉ lauftreff-re@t-online.de |

Walking-Fußball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------|
| Sportplatz Lange Wanne | SSC | ab 55 Jahre | Mo | 17:00 - 18:30 | Paul Kat, ☎ 0176/50912475, ✉ paulkat@gmx.de |

Wandern

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| n. Vereinb. | Vestischer Kneipp-Verein | egal | 1. So im M. | 9:30 - 11:30 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@t-online.de |
| n. Vereinb. | Wanderfreunde 1979 | egal | n. Vereinb. | n. Vereinb. | Jürgen Delling, ☎ 02361/24825, ✉ juergen-delling@t-online.de |
| n. Vereinb. | Deutscher Alpenverein | ab 40 Jahre | So | ab 9:00 | Franz Becker, ☎ 02361/9383070, ✉ franz.becker@alpenverein-recklinghausen.de |

Wasserball

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| Maritimo | TuW | egal | Di | 20:00 - 21:00 | Daniel Gohrke, ☎ 0177/2394318, ✉ daniel.gohrke@recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Do | 19:45 - 21:45 | Daniel Gohrke, ☎ 0177/2394318, ✉ daniel.gohrke@recklinghausen.de |

Wassergymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Christy-Brown-Schule | PSV | ab 18 Jahre | Di | 18:30 - 19:30 | Patricia Wagner, ☎ 0171/3163830, ✉ wagnerpatricia@t-online.de |
| Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di, Mi, Do | 13:45 - 14:45 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 40 Jahre | Di | 18:30 - 19:15 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Do | 19:00 - 19:45 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Hallenbad Herner Straße | TuW | egal | Sa | 16:00 - 16:30 | Louisa Bergemann, ☎ 0176/46024262, ✉ tuw-schwimmabteilung@gmx.de |
| Hallenbad Herner Straße | DLRG Ortsgruppe | ab 50 Jahre | Mo | 19:40 - 20:20 | Gerhard Weiling, ☎ 02367/1813993, ✉ schwimmen@dlrg-re.de |

Wassergymnastik/ Prävention

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Mi | 19:00 - 19:45 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Mi | 20:00 - 20:45 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |

Wing Tsun

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Di | 20:15 - 21:30 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |
| Fight Area | Ilyo Do | ab 16 Jahre | Fr | 20:00 - 21:30 | Jens Rumpf, ☎ 02361/8903358, ✉ anfrage@fightarea.de |

Wirbelsäulengymnastik

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Mo | 19:30 - 21:00 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.org |
| Sporthalle Paulusstraße | PSV | ab 18 Jahre | Di | 16:30 - 18:00 | PSV Geschäftsstelle, ☎ 02361/186862, ✉ info@psv-recklinghausen.org |
| Hallenbad Herner Straße | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Di | 10:00 - 11:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Do | 16:30 - 18:00 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Di | 17:45 - 18:45 | Sophie Hibner, ☎ 0178/8077501, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Di | 18:50 - 19:50 | Sophie Hibner, ☎ 0178/8077501, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Helmut-Pardon-Sporthalle | SG Suderwich | egal | Fr | 10:30 - 11:30 | Sophie Hibner, ☎ 0178/8077501, ✉ sport@sgsuderwich.de |
| Hallenbad Herner Straße | SV Blau-Weiß | ab 20 Jahre | Mo | 19:30 - 20:30 | Frederike Reddemann, ☎ 0173/5284838, ✉ info@sv-blau-weiss-recklinghausen.de |
| Sporthalle Leonhardstraße | RLC | ab 40 Jahre | Mi | 18.30 - 19.45 | Uschi Götz-Trogemann, ✉ goetz-trogemann@t-online.de |

Sport mit Y

Yoga

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | egal | So | 18:15 - 19:15 | Barbara Thilker, ☎ 0179/8134361, ✉ yoga@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | egal | Fr | 16:50 - 17:50 | Barbara Thilker, ☎ 0179/8134361, ✉ yoga@etg-re.email |
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Mo | 10:00 - 11:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Do | 11:00 - 12:30 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Sportpark Maybacher Heide | FitAb 50 | ab 50 Jahre | Do | 12:45 - 14:15 | Gertrud Israel, ☎ 02361/45608, ✉ geschaeftsstellefit50@outlook.de |
| Familienzentrum Ziegelgrund | Vestischer Kneipp-Verein | ab 18 Jahre | Mo | 17:45 - 19:45 | Vestischer Kneipp-Verein RE, ☎ 02361/9059560, ✉ kneippinvest@web.de |
| Sporthalle Wiggemannstraße | SV Hochlar 28 | egal | Fr | 19:00 - 20:00 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Mo | 20:00 - 21:00 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |

Yoga - Hatha Yoga

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Hatha Yoga | SV Hochlar 28 | egal | Fr | 19:00 - 20:00 | Ulrike Marcinkowski, ☎ 0176/47918137, ✉ ulrimaski@unitybox.de |

Sport mit Z

Zumba

| Sportstätte, Treffpunkt | Verein | Altersgruppe | Trainingstage | Trainingszeiten | Kontakt |
|---------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Maybacher Heide (kl. Halle) | ETG | egal | Mo | 18:50 - 19:50 | Jennifer Hahnenkamp, ✉ zumba@etg-re.email |
| Sporthalle Maybachstraße | ETG | egal | Do | 20:00 - 21:00 | Jennifer Hahnenkamp, ✉ zumba@etg-re.email |
| Sporthalle Kurfürstenwall | SSC | egal | Mo | 19:00 - 20:00 | Rosy McLaren, ☎ 02361/186553, ✉ rosymclarenpaul@gmail.com |
| Schützenhaus Am Leiterchen | SF Stuckenbusch | ab 18 Jahre | Mo | 18:00 - 19:00 | Dorine Stutzinger, ☎ 0151/26857869, ✉ dorine.stutzinger@online.de |