



Auf die Plätze, fertig, Spaß!

Sport im Verein erleben



Mülheim macht Sport



Impressum und Inhalt

Weitere Informationen zum Projekt und den aktuellen Sportangeboten:

Mülheimer Sportbund e. V.
Ansprechperson: Niklas Schäper
Telefon: 0208 / 308 50 44
E-Mail: niklas.schaeper@msb-mh.de
muelheimer-sportbund.de

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

Layout: Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)

15. überarbeitete Auflage,
Mülheim an der Ruhr, 2023

Fotos: © iStock.com (S. 1), © 1. AFC Mülheim Shamrocks e.V. (S. 14),
© Mülheimer Sportbund e.V. (S. 4 li.), © Ralf Schultheiß (S. 4 re.),
© RC Sturmvogel (S. 40), © Michael Grosler, Mark Ansog,
Andrea Bowinkelmann und Lutz Leitmann / LSB NRW (alle weiteren Fotos)

Vorwort

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

Sportangebote

American Football	13
Badminton	15
Ballspiel	18
Basketball	19
Bewegungssport	20
Bogensport	23
Cheerleading	24
Finswimming	24
Floorball	25
Fußball	26
Futsal	31
Handball	32
Hockey.....	34
Jiu-Jitsu	35
Judo	36
Kanurennsport	37
Karate	38
Klettern	39
Kunstradfahren	40
Leichtathletik	41
Parkour.....	46
Ringern	47
Rudern	47
Schach.....	48
Schwimmen.....	48
Taekwondo	51
Tanzen	52
Tauchen	55
Tennis.....	55
Tischtennis	57
Turnen	58
Volleyball.....	66

Übersicht der Sportanlagen	67
----------------------------------	----



Unter der Schirmherrschaft von:

Frank Esser

Vorsitzender
des Mülheimer Sportbundes

David Längen

Beigeordneter für Schule,
Jugend und Sport

Auf die Plätze, fertig, Spaß!

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

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

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

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

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

Außerdem danken wir der August- und Josef Thyssen-Stiftung für die Finanzierung der Sportgutscheine bis 2025.

An die Eltern & Kinder

Liebe Kinder,

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

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

Fragt Mama und Papa, ob sie mit Euch einmal ein Probetraining besuchen und trifft dort Freund*innen, die gemeinsam mit Euch viel Freude beim Sport erleben.

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



Liebe Eltern,

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

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

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

Wofür ist der Sportgutschein?

Der Gutschein gilt für eine einjährige kostenfreie Mitgliedschaft in einem Mülheimer Sportverein. Er ist gültig bis November 2025. Trotz der kostenlosen Jahresmitgliedschaft können gegebenenfalls Kosten z.B. für die Teilnahme an Wettkämpfen oder die Aufnahmegebühr anfallen.

Wie kommen Sie an den Sportgutschein?

Sofern Ihr Kind noch nicht Mitglied in einem Sportverein ist, erhalten Sie beim Kommunalen Integrationszentrum bei der Erstberatung für zugewanderte Familien, bei der Schuleingangsuntersuchung, beim Früherkennungsprojekt des Gesundheitsamts und beim Mülheimer Sportbund einen Sportgutschein für Ihr Kind. Er kann zudem digital auf der Website des Mülheimer Sportbunds beantragt werden. Den Sportgutschein können Sie bis November 2025 bei den aufgeführten Sportvereinen einlösen.



Was müssen Sie sonst noch wissen?

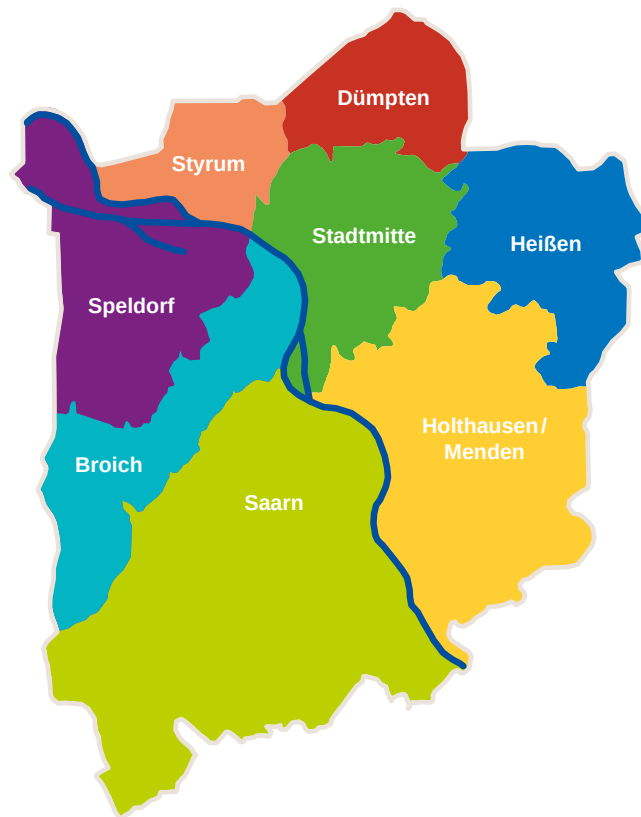
Leider kann es vorkommen, dass die hier angegebenen Daten nicht vollständig korrekt sind oder dass Sportgruppen ausgelastet sind und vorübergehend keine Gutschein-Kinder mehr aufnehmen können. Bitte treten Sie deshalb mit der jeweiligen Ansprechperson in Kontakt und sprechen ein Probetraining ab.

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

Übersicht der Stadtteile

In der Karte sind die Stadtteile von Mülheim gekennzeichnet. Auf der folgenden Seite ist mithilfe der Farben angegeben, in welchem Stadtteil welche Sportart angeboten wird.

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



Übersicht der Sportarten

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

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

Übersicht der Vereine

Verein	Website
1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.	muelheim-shamrocks.de
1. Badminton-Verein Mülheim e. V.	1-bv-muelheim.de
1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.	1fc-muelheim.de
Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.	asc-muelheim.de
BUJINDO e. V.	bujindo.de
Bushido Mülheim e. V.	bushido-muelheim.de
Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e. V.	alpenverein- muelheim.de
DJK 09 Mülheim-Ruhr e. V.	djk09-muelheim-ruhr.de
DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.	bw-mintard.com
DJK Ruhrwacht e. V.	djk-ruhrwacht.de
DJK Styrum 06 e. V.	djk-styrum-handball.de
DJK Tura 05 Dümpten e. V.	tura05.de
DJK-VfR Saarn e. V.	djk-vfr-saarn.de
DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V. – Wasserwacht	drk-muelheim.de/ wasserwacht
Dümptener Füchse 96 e. V.	düfü.de
Dümptener Turnverein 1885 e. V.	dtv1885.de
Fatihspor Mülheim e. V.	fspor.de
HSV Dümpten 1992 e. V.	hsvduempten.de
Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e. V.	khtc.de

Verein	Website
KSV Mülheim-Styrum 1911 e. V.	facebook.com/ ksv.muelheim.styrum
KTV Ruhr-West e. V.	ktv-ruhr-west.de
Lebenshilfe e. V.	lebenshilfe-muelheim.de
Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.	mtv-muelheim.de
Mülheimer Bullsports e. V.	facebook.com/ BullsportMuelheim
Mülheimer FC 1997 e. V.	mfc97.de
Mülheimer Kanusport-Verein e. V.	kanu-mh.de
Mülheimer Spielverein 07 e. V.	msv07.de
Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.	muelheimer- turngemeinde.de
Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.	pcfmuelheim.ruhr
RC Sturmvogel Mülheim 1898 e. V.	rcsturmvogelmh.de
SC Croatia Mülheim e. V.	croatia-mh.de
Schachverein Mülheim-Nord 1931 e. V.	svmuelheimnord.de
Styrumer Turnverein 1880 e. V.	styrumertv.de
SV Heißen Mülheim e. V.	sv-heissen.de
SV Raadt 1967 e. V.	svraadt.de
SV Rot-Weiss Mülheim e. V.	rot-weiss-muelheim.de
Tanz Turnier Club Mülheim e. V.	ttc-muelheim.de
TBD Speldorf 1895 e. V.	tbd-speldorf.de
TC Raadt e. V.	tc-raadt.de
TSC Mülheim/Ruhr e. V.	tsc-muelheim.de
TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.	tsv-heimaterde.de
TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.	tsv-viktoria.de
TTC Union 1969 Mülheim e. V.	ttc-union-mh.de
Turnerschaft 1912 e. V. Saarn	turnerschaft-saarn.de
TuSpo Saarn 1908 e. V.	tusposaaarn.de
TuS Union 09 Mülheim e. V.	union09.de

Verein	Website
TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.	tv-einigkeit-06.de
VBGS Mülheim e. V.	vbgs-muelheim.de
VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.	gw-mh.de
Wassersportfreunde 1912 e. V.	wsf1912.de
Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e. V.	wsv-muelheim.de

Sportangebote



Altersgruppe



Trainingszeiten und -ort



Verein / Ansprechperson

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



American Football

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

American Football in Dümpten



7 bis 10 Jahre



Montag 17.30–19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld
 Donnerstag 17.30–19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld
 Samstag 10.00–11.30 Uhr (Nov.–Mrz.) | TH Borbecker Straße




1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
 Jan Schönfeld
 Mobil: 01578 / 81 21 476
 E-Mail: juniors@muelheim-shamrocks.de




11 bis 13 Jahre

 Montag 17.30–19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld
Donnerstag 17.30–19.00 Uhr (Apr.–Okt.) | SP Wenderfeld
Samstag 12.00–13.30 Uhr (Nov.–Mrz.) | TH Borbecker Straße

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

ab 17 Jahre

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

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

American Football in Styrum

7 bis 13 Jahre

 Donnerstag 17.30–19.00 Uhr (Nov.–Mrz.) | Sportpark Styrum

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




Badminton

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

Badminton in Heißen

6 bis 9 Jahre


 Freitag 16.00–18.00 Uhr | SH Kleiststraße

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.
Stefanie Kolodzie
Mobil: 0173 / 299 06 56
E-Mail: schuelerwartin@gw-mh.de

Badminton in Stadtmitte


5 bis 8 Jahre (Anfänger*innen)

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


 1. Badminton-Verein Mülheim e.V.
Ilian Bourakkadi, Svea Stempniak, Paul Sufryd
E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

5 bis 8 Jahre (Fortgeschrittene)

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


 1. Badminton-Verein Mülheim e.V.
Hanna Kalo, Petra Reichel (dienstags)
Paul Sufryd, Jule Friedmann (donnerstags)
E-Mail: info@1-bv-muelheim.de





 **6 bis 9 Jahre**

 Montag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle
Dienstag 16.00–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
siehe Seite 15


 **6 bis 11 Jahre**


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

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


 **6 bis 13 Jahre**

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

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

 **8 bis 18 Jahre**

 Montag 18.00–19.45 Uhr | Westenergie Sporthalle
Dienstag 18.00–19.45 Uhr | Westenergie Sporthalle
Donnerstag 18.00–19.45 Uhr | Westenergie Sporthalle

 1. Badminton-Verein Mülheim e. V.
Paul Sufryd, Jule Friedmann, Svea Stempniak,
Petra Reichel
E-Mail: info@1-bv-muelheim.de

 **10 bis 12 Jahre**

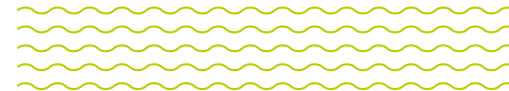
 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle
Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
siehe Seite 15

 **13 bis 18 Jahre**

 Montag 16.30–18.00 Uhr | Westenergie Sporthalle

 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
siehe Seite 15



Ballspiel

Als Ballspiel werden Spiele mit einem Ball bezeichnet.

Ballspiel in Dümpten



3 bis 6 Jahre



Dienstag 16.00–17.30 Uhr | TH Barbarastraße



DJK Tura 05 Dümpten e. V.

Denise Schmidt

E-Mail: denise.schmidt@tura05.de

Ballspiel in Styrum



3 bis 6 Jahre



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



DJK Styrum 06 e. V.

Marcel Mickan

Mobil: 0176 / 31 74 99 71

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

vorstand@djk-styrum.de



7 bis 8 Jahre



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



DJK Styrum 06 e. V.

siehe oben

Basketball

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

Basketball in Holthausen / Menden



9 bis 17 Jahre



Donnerstag 17.00–20.00 Uhr | TH An den Buchen



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Eduard Münch

Telefon: 0208 / 39 08 53




E-Mail: info@mtg1856.de






Bewegungssport

Spiel, Spaß und Sport.

Bewegungssport in Broich

-  **ab 1 Jahr**
-  Samstag 10.30–12.00 Uhr | TH Krähenbüschken
-  Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.
Jasmin Prim
Mobil: 0157 / 73 04 40 04
E-Mail: info@pcfmuelheim.ruhr




Bewegungssport in Dümpten

-  **1 bis 3 Jahre (Spiel- und Bewegungsgruppe; in Begleitung eines Erwachsenen)**
-  Montag 17.00–18.00 Uhr | TH Barbarastraße
-  DJK Tura 05 Dümpten e. V.
Mareike Foken
Mobil: 0176 / 75 86 2465
Daniela Grosse
Mobil: 0157 / 89 37 22 42



-
-  **ab 8 Jahre**
 -  Mittwoch 16.00–18.00 Uhr | TH Springweg
 -  TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de

Bewegungssport in Holthausen / Menden

-  **4 bis 12 Jahre**
-  Montag 16.00–17.00 Uhr | TH Rembergstraße
-  VBGS Mülheim e. V.
Alfred Beyer
Telefon: 0208 / 995 70 85
E-Mail: info@vbgs-muelheim.de

-
-  **6 bis 12 Jahre (inklusive Angebot)**
 -  Mittwoch 15.45–16.45 Uhr | TH Rembergstraße
 -  Lebenshilfe e. V.
Alexa Witt
Telefon: 0208 / 409 95 82 03
E-Mail: bfs@lebenshilfe-muelheim.de

Bewegungssport in Saarn

-  **6 bis 8 Jahre**
-  siehe Website
-  DJK VFR Saarn e. V.
Marc Marzian
siehe Seite 10



Bewegungssport in Stadtmitte

➤ **3 bis 7 Jahre**

🕒 Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Bruchstraße

😊 VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.

Stefanie Anstötz

Mobil: 0177 / 767 15 55

E-Mail: kids@gw-mh.de

➤ **ab 7 Jahre**

🕒 Mittwoch 15.30–17.00 Uhr | TH Bruchstraße

😊 DJK 09 Mülheim-Ruhr e. V.

Gregor Schardt

Telefon: 0208 / 48 05 70

E-Mail: info@djk09-muelheim-ruhr.de

➤ **9 bis 12 Jahre**

🕒 Mittwoch 16.00–17.30 Uhr | TH Eduardstraße

😊 ASC Mülheim e. V.

Vanessa Böhm

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

Bewegungssport in Styrum

➤ **5 bis 15 Jahre (Spielen & Raufen)**

🕒 Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | TH Zastrowstraße

😊 Styruer Turnverein 1880 e. V.

Daria Häde und Leonie Toncik

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de

Bogensport

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

Bogensport in Speldorf

➤ **ab 6 Jahre**

🕒 Mittwoch 16.30–18.00 Uhr (Sommer) |

SP Langensiepenstraße

😊 TBD Speldorf 1895 e. V.

Dirk Hoffmann-McGregor

Telefon: 0208 / 99 39 77 56




E-Mail: tbd@tbd-speldorf.de






Cheerleading

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

Cheerleading in Broich

-  **9 bis 16 Jahre**
-  Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Krähenbüschken
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
Savannah Steindl und Melissa Steindl
E-Mail: cheerleader@muelheim-shamrocks.de

-
-  **ab 17 Jahre**
 -  Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Krähenbüschken
 -  1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
siehe oben



Cheerleading in Stadtmitte

-  **ab 17 Jahre**
-  Samstag 10.00–13.00 Uhr | TH Oberstraße
-  1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
siehe Seite 23

Finswimming

Finswimming wird auch Flossenschwimmen genannt.




Finswimming in Dümpten


-  **10 bis 16 Jahre**
-  Samstag 18.45–19.45 Uhr | Hallenbad Süd
Sonntag 14.00–16.00 Uhr | Hallenbad Nord
-  DJK-VfR Saarn e. V.
Indra Henrichs und Daria Filimonova (samstags)
Sabrina Rotert und Conny Friedrichs (sonntags)
siehe Seite 10




Floorball

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

Floorball in Dümpten

-  **3 bis 6 Jahre**
-  Samstag 10.00–11.00 Uhr | TH Gathestraße
-  Dümptener Füchse 96 e. V.
Elke Buckermann
Telefon: 0208 / 47 90 65
E-Mail: buckermann@t-online.de

-
-  **7 bis 8 Jahre**
 -  Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Gathestraße
Samstag 11.00–12.30 Uhr | TH Gathestraße
 -  Dümptener Füchse 96 e. V.
siehe oben

-
-  **9 bis 11 Jahre**
 -  Mittwoch 16.30–18.00 Uhr | TH Nordstraße
Samstag 10.00–11.30 Uhr | TH Nordstraße
 -  Dümptener Füchse 96 e. V.
siehe oben



Fußball

Beim Fußballspiel treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Dabei versuchen sie möglichst viele Tore zu erzielen. Der Ball wird mit dem Fuß gespielt.

Bitte bei den jeweiligen Vereinen Trainingstage und -zeiten für die verschiedenen Altersgruppen anfragen.

Fußball in Broich

- **10 bis 11 Jahre**
- 🕒 Zeiten auf Anfrage | SP Prinzeß-Luise-Straße
- 😊 Fatihspor Mülheim e.V.
Bodo Kisters
Mobil: 0171 / 512 90 34
E-Mail: info@fspor.de

Fußball in Dümpten

- **3 bis 16 Jahre**
- 🕒 Zeiten auf Anfrage | SP oder TH Schildberg
- 😊 Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de

-
- **3 bis 18 Jahre**
 - 🕒 Zeiten auf Anfrage | SP Schildberg
 - 😊 Fatihspor Mülheim e.V.
Birol Yigit
Mobil: 0151 / 27 40 53 10
E-Mail: info@fspor.de



Fußball in Heißen


- **3 bis 18 Jahre**
- 🕒 Zeiten auf Anfrage | SP Hardenbergstraße
- 😊 SV Heißen Mülheim e.V.
Jürgen Bemerburg
Mobil: 0175 / 575 66 17
E-Mail: post@sv-heissen.net

-
- **3 bis 18 Jahre**
 - 🕒 Zeiten auf Anfrage | Naturstadion am Finkenkamp
 - 😊 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e.V.
Jonathan Ueding
Mobil: 01578 / 937 93 06
E-Mail: jonathan.ueding@tsv-heimaterde.de
Birgitta Scholz
Mobil: 0172 / 585 38 46
E-Mail: birgitta.scholz@gmx.de

-
- **ab 8 Jahre (Mädchen)**
 - 🕒 Zeiten auf Anfrage | Naturstadion am Finkenkamp
 - 😊 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e.V.
siehe oben

 **ab 9 Jahre** (Mädchen)


 Zeiten auf Anfrage | SP Hardenbergstraße

 SV Heißen Mülheim e. V.
siehe Seite 27


Fußball in Holthausen / Menden

 **ab 4 Jahre**


 Zeiten auf Anfrage | SP Zeppelinstraße

 SV Raadt 1967 e. V.
Dirk Schütz
Mobil: 0173 / 534 92 60
E-Mail: jugendleiter@svraadt.de

Fußball in Saarn


 **Alter auf Anfrage**


 Zeiten auf Anfrage | Stadion „Waldschlößchen Arena“

 Mülheimer Spielverein 07 e. V.
Telefon: 0208 / 42 58 67
E-Mail: info@msv07.de


 **3 bis 18 Jahre**

 Zeiten auf Anfrage | Platzanlage durch die Aue

 DJK Blau-Weiß Mintard 1950 e. V.
E-Mail: kontakt@bw-mintard.com

 **3 bis 18 Jahre**


 Zeiten auf Anfrage | SP Mintarder Straße

 TuSpo Saarn 1908 e. V.
Thomas Treichel
E-Mail: info@tusposaarn.de

Fußball in Stadtmitte

 **4 bis 18 Jahre**

 Zeiten auf Anfrage | SP MWB-Stadion an der Bruchstraße

 SV Rot-Weiss Mülheim e. V.
Thomas Cvetkovic
E-Mail: thomas.cvetkovic@rot-weiss-muelheim.de


 **4 bis 18 Jahre**


 Zeiten auf Anfrage | SP Südstraße

 TuS Union 09 e. V.
Ali Günay
Mobil: 0176 / 7144695
E-Mail: verein@union09.de

Fußball in Styrum


 **4 bis 16 Jahre**

 Montag, Dienstag & Donnerstag
Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße

 1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.
Benni Hess
Mobil: 0157 / 72 36 35 04
E-Mail: b.hess1984mh@gmail.com

 **4 bis 18 Jahre**

 Zeiten auf Anfrage | SP im Ruhrstadion

 Mülheimer FC 1997 e. V.
Ümit Kaya
Mobil: 0157 / 35 48 92 79
E-Mail: info@mfc97.de



 **4 bis 18 Jahre**

 Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße

 SC Croatia Mülheim e. V.

Andreas Hering

Mobil: 0172 / 254 69 13

E-Mail: info@croatia-mh.de

 **5 bis 13 Jahre** (Mädchen)

 Zeiten auf Anfrage | SP Moritzstraße

 1. FC Mülheim-Styrum 1923 e. V.

Detlef Weides

Mobil: 0163 / 869 55 79

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

Futsal

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

Futsal in Broich

 **4 bis 6 Jahre** (Bambinis)

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | TH Krähenbüschken

 Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Paul Prim

Mobil: 0178 / 160 91 26

E-Mail: info@pcfmuellheim.ruhr

 **7 bis 10 Jahre**

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Krähenbüschken

 Primero Club de Futsal Mülheim 2008 e. V.

Christoph Backes

Mobil: 0179 / 530 20 36




E-Mail: info@pcfmuellheim.ruhr






Handball




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

Handball in Broich




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

Handball in Dümpten




-  **6 bis 17 Jahre**
-  Zeiten und Halle auf Anfrage
-  DJK Tura 05 Dümpten e. V.
E-Mail: info@tura05.de

-
-  **12 bis 14 Jahre**
 -  Freitag 18.00–19.30 Uhr | TH Borbecker Straße
 -  Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.
Tim Görgens
Mobil: 0176 / 61 96 41 06
Michael Dietz
Mobil: 0173 / 567 38 47
E-Mail: geschaeftsstelle@mellinghofertv.de




Handball in Heißen

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




Handball in Saarn




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




Handball in Stadtmitte

-  **12 bis 14 Jahre**
-  Dienstag 18.00–19.30 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße
-  Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.
siehe Seite 32

Handball in Styrum

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

-
-  **7 bis 12 Jahre**
 -  Montag 16.30–18.00 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße
 -  DJK Styrum 06 e. V.
Marcel Mickan
Mobil: 0176 / 31 74 99 71
E-Mail: marcel.mickan@djk-styrum.de

-
-  **8 bis 13 Jahre**
 -  Montag 16.30–18.00 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße
 -  HSV Dümpten 1992 e. V.
Leonie Homberg
Mobil: 0151 / 64 40 96 30
E-Mail: info@hsvduempten.de

Hockey

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

Hockey in Saarn



ab 4 Jahre



Zeiten auf Anfrage | Sportanlage KHTC e.V.
„Harbecke Aktivzone“



Kahlenberger Hockey und Tennis Club e.V.
Claudia Prinz-Mantzaridis
Mobil: 0172 / 821-12-58
E-Mail: jugendhockey@khtc.de



Jiu-Jitsu

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

Jiu-Jitsu in Dümpten



6 bis 9 Jahre



Freitag 16.00–18.00 Uhr | TH Schildberg



Bushido Mülheim e.V.

Sascha Berndsen, Nicole Berndsen und Dagobert Hübel
Mobil: 0171 / 417 15 91 oder 0173 / 777 72 37
E-Mail: sascha@bushido-muelheim.de
nicole@bushido-muelheim.de
dagobert@bushido-muelheim.de



6 bis 14 Jahre



Dienstag 18.30–19.45 Uhr | SP Wenderfeld

Donnerstag 19.00–20.00 Uhr | TH Springweg



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

Telefon: 0208 / 75 89 46

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



ab 9 Jahre



Dienstag 18.00–19.30 Uhr | TH Schildberg



Bushido Mülheim e.V.

siehe oben



ab 14 Jahre



Dienstag 20.00–22.00 Uhr | TH Springweg

Donnerstag 20.00–22.00 Uhr | TH Springweg



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

siehe oben

Judo

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

Judo in Holthausen / Menden

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

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

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



Kanurensport

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

Ein Nachweis der Schwimmbefähigung ist Pflicht.

Kanurensport in Holthausen / Menden

- **ab 8 Jahre**
- 🕒 Montag 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus MKV e. V.
Mittwoch 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus MKV e. V.
Freitag 17.30–19.00 Uhr | Bootshaus MKV e. V.
- 😊 Mülheimer Kanusport-Verein e. V.
Thorsten Günster
E-Mail: rennsport@muelheimer-kv.de




Kanurensport in Saarn




- **ab 7 Jahre**
- 🕒 Montag 17.30–19.30 Uhr (ganzjährig) |
Bootshaus DJK Ruhrwacht e. V.
Mittwoch 17.30–19.30 Uhr (Sommer) |
Bootshaus DJK Ruhrwacht e. V.
Freitag 18.00–20.00 Uhr (Winter) | TH Holzstraße
- 😊 DJK Ruhrwacht e. V.
Franz Bodsch
Mobil: 0171 / 934 28 07
E-Mail: rennsport@djk-ruhrwacht.de

Karate

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

Karate in Dümpten

-  **ab 7 Jahre**
-  Dienstag 18.00–20.00 Uhr | TH Gathestraße
Freitag 18.00–20.00 Uhr | TH Schildberg
-  Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Martin und Michael Bielak
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de

-
-  **ab 8 Jahre**
 -  Dienstag 17.30–19.00 Uhr | TH Barbarastraße
Donnerstag 18.00–20.00 Uhr | TH Schildberg
 -  Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Boris und Gerald Seefeldt
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de



Klettern

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

Klettern in Stadtmitte




-  **ab 8 Jahre**
-  Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | TH Mellinghofer Straße
Freitag 17.30–19.45 Uhr | TH Mellinghofer Straße
-  Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim e.V.
Heiner Riemer
E-Mail: klettern@alpenverein-muelheim.de




Kunstradfahren

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

Kunstradfahren in Dümpten



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

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




Leichtathletik




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

Leichtathletik in Dümpten

-  **5 bis 12 Jahre**
-  Donnerstag 17.00–19.00 Uhr | SP Wenderfeld
Weitere Trainingszeiten auf Anfrage
-  Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de

-
-  **ab 6 Jahre**
 -  Montag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) | SP Wenderfeld
Montag 17.45–19.00 Uhr (Winter) | SH Boverstraße
 -  TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.
Markus Ott
Telefon: 0208 / 75 89 46
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de

-
-  **ab 11 Jahre**
 -  Montag 17.00–19.00 Uhr (Sommer) | SP Wenderfeld
 -  TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.
siehe oben

-
-  **ab 14 Jahre**
 -  Montag 17.45–19.30 Uhr (Winter) | SH Boverstraße
 -  TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.
siehe oben





Leichtathletik in Holthausen / Menden

➤ 6 bis 8 Jahre

🕒 Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | SP Kahlenberg
 Freitag 16.00–17.30 Uhr (Sommer) | SP Kahlenberg

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

➤ 8 bis 10 Jahre

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

😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
 siehe oben

➤ 10 bis 13 Jahre

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

😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
 siehe oben

Leichtathletik in Saarn

➤ 6 bis 9 Jahre

🕒 Montag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |
 Platzanlage Mintarder Straße 82
 Freitag 16.30–17.30 Uhr (Sommer) |
 SP Mintarder Straße
 Mittwoch 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Oemberg
 Donnerstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Oemberg

😊 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
 Telefon: 0208 / 48 10 80
 E-Mail: info@turnerschaft-saarn.de

➤ bis 10 Jahre

🕒 Zeiten und Halle siehe Website
 😊 DJK-VfR Saarn e. V.
 E-Mail: powerkids@djk-vfr-saarn.de

➤ 10 bis 11 Jahre

🕒 Montag 17.30–19.00 Uhr (Sommer) |
 Platzanlage Mintarder Straße 82
 Freitag 17.00–18.30 Uhr (Sommer) | SP Mintarder Straße
 Die Zeiten für das Wintertraining bitte beim Verein erfragen.

😊 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
 siehe oben

➤ 10 bis 13 Jahre

🕒 Zeiten und Halle siehe Website
 😊 DJK-VfR Saarn e. V.
 E-Mail: la-u14@djk-vfr-saarn.de

Leichtathletik in Speldorf



6 bis 10 Jahre



Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Frühlingstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

Heike Schönlau

Mobil: 0171 / 477 75 03 (ab 14.00 Uhr)

E-Mail: kila-tsv@t-online.de



8 bis 10 Jahre



Dienstag 16.00–17.30 Uhr (Winter) | TH Frühlingstraße



TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.

siehe oben

Leichtathletik in Stadtmitte



5 bis 7 Jahre



Freitag 16.30–18.00 Uhr |
SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

Martina Remmers

Telefon: 0208 / 39 08 53

E-Mail: info@mtg1856.de



8 bis 12 Jahre



Mittwoch 16.30–18.00 Uhr |
SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)

Freitag 16.30–18.00 Uhr |

SP Südstraße (Sommer) / Jahnhalle (Winter)



Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.

siehe oben

Leichtathletik in Styrum



6 bis 14 Jahre



Montag 16.30–18.00 Uhr (Winter) | TH Zastrowstraße
Montag 16.30–18.00 Uhr (Sommer) | Sportpark Styrum
(Arena)



Styrumer Turnverein 1880 e. V.

Brigitte Paashaus

Telefon: 0208 / 377 97 84

E-Mail: info@styrumertv.de






Parkour




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

Parkour in Speldorf

-  **ab 12 Jahre**
-  Mittwoch 18.00–21.00 Uhr | TH Hochfelder Straße
-  Turnerschaft 1912 e. V. Saarn
Telefon: 0208 / 48 10 80
E-Mail: info@turnerschaft-saarn.de

Parkour in Styrum

-  **6 bis 10 Jahre** (für Probetraining anmelden)
-  Freitag 16.15–17.15 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße
-  Styrumer Turnverein 1880 e. V.
Belmin Ibrovic
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styrumertv.de




-
-  **ab 11 Jahre** (für Probetraining anmelden)
 -  Freitag 17.15–18.15 Uhr | SH Von-der-Tann-Straße
 -  Styrumer Turnverein 1880 e. V.
siehe oben



Ringen

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

Ringen in Styrum

-  **5 bis 14 Jahre**
-  Montag 18.00–19.30 Uhr | TH Zastrowstraße
-  KSV Mülheim-Styrum 1911 e. V.
Ralf Zickler
Mobil: 0176 / 62 68 79 86
E-Mail: ralf.zickler@dvag.de



Rudern

Rudern bezeichnet allgemein die Fortbewegung eines Wasserfahrzeugs durch menschliche Kraft.

Rudern in Holthausen / Menden




-  **ab 8 Jahre**
-  Montag 18.00–20.00 Uhr | Bootshaus WSV e. V.
Samstag 11.00–13.30 Uhr | Bootshaus WSV e. V.
-  Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e. V.
Tom Herzberg
E-Mail: tom@wsv-muelheim.de



Schach

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

Schach in Stadtmitte


-  **ab 5 Jahre**
-  Freitag 17.30–19.00 Uhr | Schachzentrum Mülheim
-  Schachverein Mülheim-Nord 1931 e. V.
Kevin Schmidt
Mobil: 0178 / 161 01 40
E-Mail: kevin.schmidt@svmuehheimnord.de






Schwimmen

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



Schwimmen in Dümpten




-  **7 bis 15 Jahre**
-  Donnerstag 16.30–18.30 Uhr | Hallenbad Nord
-  TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
Julia Sunten
Telefon: 0208 / 75 89 46
E-Mail: vorstand@tv-einigkeit-06.de




Schwimmen in Heißen




-  **ab 6 Jahre**
-  Montag 19.00–20.00 Uhr | Friedrich-Wennmann-Bad
-  DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V. –
Wasserwacht
Telefon: 0208 / 45 00 60
E-Mail: kv@drk-muelheim.de

Schwimmen in Holthausen / Menden

-  **ab 4 Jahre** (Anfänger*innen)
-  Donnerstag 13.30–14.30 Uhr | Rembergbad
Donnerstag 14.30–15.30 Uhr | Rembergbad
Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | Rembergbad
-  VBGS Mülheim e. V.
Alfred Beyer
Telefon: 0208 / 995 70 85
E-Mail: info@vbgs-muelheim.de

-  **ab 4 Jahre** (Fortgeschrittene)
-  Donnerstag 18.00–19.00 Uhr | Rembergbad
-  VBGS Mülheim e. V.
siehe oben

-  **4 bis 12 Jahre** (mit Bewegungsspielen für Anfänger*innen)
-  Montag 17.30–18.30 Uhr | Rembergbad
-  VBGS Mülheim e. V.
siehe oben

-  **5 bis 12 Jahre (Kinderschwimmausbildung inklusives Angebot)**
-  Donnerstag 16.00–17.00 Uhr | Rembergbad
Freitag 17.30–18.30 Uhr | Rembergbad
-  Lebenshilfe e. V.
Alexa Witt
Telefon: 0208 / 409 95 82 03
E-Mail: bfs@lebenshilfe-muelheim.de



Schwimmen in Stadtmitte

➤ **ab 4 Jahre** (Anfänger*innen)

🕒 Freitag 19.15–20.00 Uhr | Hallenbad Süd
Samstag 16.00–19.00 Uhr | Hallenbad Süd

😊 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
siehe Seite 48

➤ **4 bis 6 Jahre**

🕒 Dienstag 17.00–19.15 Uhr | Hallenbad Süd
Donnerstag 16.15–19.15 Uhr | Hallenbad Süd

😊 Wassersportfreunde 1912 e. V.
Elke Hitzigrath
Telefon: 0208 / 44 53 80 23
E-Mail: info@wsf1912.de

➤ **7 bis 15 Jahre**

🕒 Samstag 16.00–19.00 Uhr | Hallenbad Süd

😊 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
siehe Seite 48



Taekwondo

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

Taekwondo in Stadtmitte

➤ **6 bis 14 Jahre** (Anfänger*innen)

🕒 Dienstag 17.30–18.15 Uhr | Westenergie Sporthalle
Dienstag 18.15–19.30 Uhr | Westenergie Sporthalle
Donnerstag 17.30–18.15 Uhr | Westenergie Sporthalle
Donnerstag 18.15–19.30 Uhr | Westenergie Sporthalle

😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
E-Mail: info@tsv-viktoria.de

➤ **ab 14 Jahre**


🕒 Dienstag 19.30–20.15 Uhr | Westenergie Sporthalle
Dienstag 20.15–21.30 Uhr | Westenergie Sporthalle


😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim e. V.
siehe oben


Tanzen

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

Tanzen in Dümpten

 **3 bis 5 Jahre**

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

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


 **ab 4 Jahre**

 Donnerstag 17.00–18.30 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.


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


 **4 bis 10 Jahre (Tanzakrobatik)**

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

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

 **6 bis 9 Jahre**


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

 Dümptener Turnverein 1885 e. V.
siehe oben




 **6 bis 10 Jahre (Mädchen)**

 Mittwoch 16.30–17.30 Uhr | TH Barbarastraße

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


 **ab 8 Jahre**

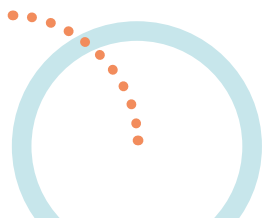
 Mittwoch 17.00–19.00 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e. V.

 TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e. V.
Birgit Baaske und Susanne v. d. Brüggen
siehe Seite 52




 **ab 10 Jahre**

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



 Dümptener Turnverein 1885 e. V.
siehe Seite 52






-  **10 bis 16 Jahre** (Mädchen)
-  Mittwoch 17.30–18.30 Uhr | TH BarbarasträÙe
-  DJK Tura 05 Dümpten e.V.
siehe Seite 53

-
-  **ab 11 Jahre** (Tanzakrobatik)
 -  Freitag 18.00–19.15 Uhr | FIGU TV Einigkeit 06 e.V.
 -  DJK Tura 05 Dümpten e.V.
siehe Seite 53




Tanzen in Holthausen / Menden

-  **3,5 bis 6 Jahre**
-  Freitag 15.00–15.45 Uhr | Clubhaus TTC e.V.
-  Tanz-Turnier-Club Mülheim e.V.
Mobil: 0162 / 383 71 21
E-Mail: jugendwart@ttc-muelheim.de

-
-  **6 bis 9 Jahre**
 -  Freitag 16.00–17.00 Uhr | Clubhaus TTC e.V.
 -  Tanz-Turnier-Club Mülheim e.V.
siehe oben

-
-  **9 bis 12 Jahre**
 -  Freitag 17.00–18.00 Uhr | Clubhaus TTC e.V.
 -  Tanz-Turnier-Club Mülheim e.V.
siehe oben




Tanzen in Stadtmitte

-  **5 bis 8 Jahre**
-  Freitag 15.30–16.30 Uhr | Gymnastikraum des Südbads
-  Amateur-Sport-Club Mülheim e.V.
Vanessa Böhm
E-Mail: v.boehm@asc-muelheim.de

Tauchen

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

Tauchen in Stadtmitte

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



Tennis

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

Tennis in Dümpten

-  **ab 5 Jahre**
-  Termine nach Absprache |
Tennisanlage des Dümptener Turnvereins 1885 e.V.
-  Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Telefon: 0208 / 751 05 60
E-Mail: info@dtv1885.de



Tennis in Holthausen / Menden



3 bis 6 Jahre



Donnerstag Zeiten auf Anfrage (Sommer) |
Clubhaus MTV Kahlenberg



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



ab 6 Jahre



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



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



ab 6 Jahre (inklusives Angebot)



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



TC Raadt e. V.
siehe oben



Tischtennis

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

Tischtennis in Holthausen / Menden



7 bis 17 Jahre



Montag 18.00–19.30 Uhr | TH An den Buchen
Mittwoch 18.00–19.30 Uhr | TH An den Buchen



TTC Union 1969 Mülheim e. V.
Niels Sadlowski
Mobil: 0157 / 80 78 50 27
E-Mail: niels.sadlowski@gmx.de

Tischtennis in Saarn



6 bis 10 Jahre



Zeiten und Halle siehe Website



DJK-VfR Saarn e. V.
siehe Seite 10

Turnen

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

Turnen in Dümpten

➤ **bis 3 Jahre** (mit Eltern)

🕒 Freitag 16.00–17.00 Uhr | TH Hügelstraße

😊 Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.

Annelore Tinnefeld

E-Mail: am@tinnefeld.com

➤ **bis 3 Jahre** (mit Eltern)

🕒 Montag 16.15–17.15 Uhr | TH Nordstraße

Mittwoch 14.45–15.45 Uhr | TH Hügelstraße

Mittwoch 16.15–17.15 Uhr | TH Gathestraße

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

Carmen Wächter

Telefon: 0208 / 75 89 46

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

➤ **3 bis 4 Jahre**

🕒 Montag 15.45–16.45 Uhr | TH Schildberg

😊 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

Telefon: 0208 / 751 05 60

E-Mail: info@dtv1885.de

➤ **ab 4 Jahre**

🕒 Montag 17.15–18.30 Uhr | TH Nordstraße

Mittwoch 15.45–16.45 Uhr | TH Hügelstraße

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

siehe oben

➤ **4 bis 7 Jahre**

🕒 Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Hügelstraße

😊 Mellinghofer Turnverein 1893 e. V.

siehe Seite 58

➤ **5 bis 6 Jahre**

🕒 Montag 16.45–17.45 Uhr | TH Schildberg

😊 Dümptener Turnverein 1885 e. V.

siehe Seite 58

➤ **ab 6 Jahre**

🕒 Mittwoch 16.45–18.15 Uhr | TH Hügelstraße

Mittwoch 17.15–18.30 Uhr | TH Gathestraße

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

siehe Seite 58

➤ **6 bis 8 Jahre**

🕒 Montag 17.45–18.45 Uhr | TH Schildberg

😊 Dümptener Turnverein 1885 e. V.


siehe Seite 58







Turnen in Heißen


 **ab 3 Jahre** (mit Eltern)

 Dienstag 16.30–18.00 Uhr | TH Heinrichstraße


 Amateur-Sport-Club Mülheim e. V.
Vanessa Böhm
E-Mail: v.boehm@asc-muelheim.de


 **3 bis 5 Jahre**

 Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Blücherstraße
Dienstag 17.00–18.00 Uhr | TH Blücherstraße

 SV Heißen Mülheim e. V.
Sabine Uhren
Telefon: 0208 / 49 20 08
E-Mail: sabineuhren@aol.com

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

 Samstag 11.00–12.00 Uhr | TH Kleiststraße

 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
Anna Regner
Mobil: 0175 / 443 48 73
E-Mail: anna.regner@tsv-heimaterde.de

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

 Donnerstag 17.30–18.45 Uhr | TH Kleiststraße

 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
siehe Seite 60


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

 Samstag 12.00–13.00 Uhr | TH Kleiststraße


 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
siehe Seite 60


 **5 bis 9 Jahre**

 Montag bis Freitag 15.00–17.00 Uhr | TH Mühlenfeld

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

 **ab 6 Jahre**

 Dienstag 15.00–16.30 Uhr | TH Heinrichstraße

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

 **6 bis 8 Jahre**

 Donnerstag 17.00–18.00 Uhr | TH Blücherstraße

 SV Heißen Mülheim e. V.
siehe Seite 60

 **8 bis 10 Jahre**

 Mittwoch 17.00–18.00 Uhr | TH Kleiststraße

 TSV Heimaterde 1925 Mülheim e. V.
siehe Seite 60

Turnen in Holthausen / Menden

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

 Donnerstag 17.00–18.00 Uhr | TH Hölterschule


 SV Heißen Mülheim e. V.

Melanie Rühl-Spieker

Telefon: 0208 / 377 06 77

E-Mail: melanie.ruehl1@gmx.de

 **ab 8 Jahre**

 Montag 17.00–18.00 Uhr | TH Hölterschule

 SV Heißen Mülheim e. V.

Sabine Uhren

Telefon: 0208 / 49 20 08

E-Mail: sabineuhren@aol.com

Turnen in Saarn

 **ab 1 Jahr** (mit Eltern)

 Montag 16.00–17.15 Uhr | TH Klostermarkt

Freitag 16.00–17.00 Uhr | TH Klostermarkt

Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Klostermarkt

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

Telefon: 0208 / 48 10 80

E-Mail: info@turnerschaft-saarn.de

 **3 bis 6 Jahre**


 Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Ernst-Tommes-Straße

Dienstag 17.00–17.50 Uhr | TH Ernst-Tommes-Straße

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

siehe oben

 **4 bis 6 Jahre** (Mädchen)

 Dienstag 16.00–17.00 Uhr | TH Klostermarkt

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

siehe Seite 62


 **4 bis 6 Jahre**

 Zeiten und Halle siehe Website

 DJK-VfR Saarn e. V.

siehe Seite 10

 **5 bis 7 Jahre** (Erlebnisturnen Mädchen)

 Freitag 15.00–16.30 Uhr | TH Oemberg

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

siehe Seite 62

 **5 bis 10 Jahre** (Mädchen)

 Donnerstag 16.30–18.00 Uhr | SH Lehnerstraße

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

siehe Seite 62

 **6 bis 8 Jahre**

 Zeiten und Halle siehe Website

 DJK-VfR Saarn e. V.

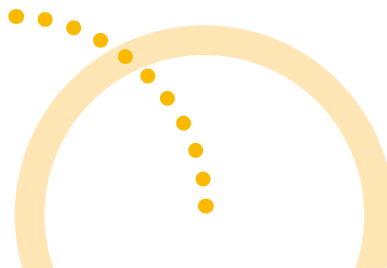
siehe Seite 10

 **8 bis 12 Jahre** (Erlebnisturnen Mädchen)

 Freitag 16.30–18.00 Uhr | TH Oemberg

 Turnerschaft 1912 e. V. Saarn

siehe Seite 62



Turnen in Stadtmitte

- **2 bis 4 Jahre** (mit Eltern)
- 🕒 Montag 15.30–16.30 Uhr | Jahnhalle
Dienstag 15.30–16.30 Uhr | Jahnhalle
Donnerstag 15.15–16.15 Uhr | Jahnhalle
- 😊 Mülheimer Turngemeinde 1856 e. V.
Telefon: 0208 / 39 08 53
E-Mail: info@mtg1856.de

Turnen in Styrum

- **2 bis 3 Jahre**
- 🕒 Montag 14.45–15.30 Uhr | TH Neustadtstraße
- 😊 Styruer Turnverein 1880 e. V.
Tanja Westhöfer-Häde
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styrumertv.de

- **3 bis 4 Jahre**
- 🕒 Montag 15.45–16.30 Uhr | TH Neustadtstraße
- 😊 Styruer Turnverein 1880 e. V.
siehe oben

- **4 bis 5 Jahre**
- 🕒 Montag 16.45–17.30 Uhr | TH Neustadtstraße
- 😊 Styruer Turnverein 1880 e. V.
siehe oben

Trampolin & Akrobatik

- **8 bis 11 Jahre**
- 🕒 Freitag 17.00–18.00 Uhr | TH Neustadtstraße
- 😊 Styruer Turnverein 1880 e. V.
Klaus Fitzner
Telefon: 0208 / 377 97 84
E-Mail: info@styrumertv.de

- **ab 12 Jahre**
- 🕒 Freitag 18.00–19.00 Uhr | TH Neustadtstraße
- 😊 Styruer Turnverein 1880 e. V.
siehe oben




Volleyball

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

Volleyball in Dümpten

 **ab 10 Jahre** (Mädchen)

 Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr | TH Springweg

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

Stefanie Klimpel

Telefon: 0208 / 75 89 46

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



Übersicht der Sportanlagen

Schwimmbäder

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

Sporthallen

Sporthalle	Adresse
Jahnhalle	Kaiserstraße 72 45468 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Boverstraße	Boverstraße 150 45473 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Kleiststraße	Kleiststraße 50 45472 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Lehnerstraße	Lehnerstraße 65 45481 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße	Ludwig-Wolker-Straße 35 45468 Mülheim an der Ruhr
Sporthalle Von-der-Tann-Straße	Von-der-Tann-Straße 10 45476 Mülheim an der Ruhr
Turnhalle An den Buchen	An den Buchen 36 45470 Mülheim an der Ruhr

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

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

Sportplätze

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

Sonstige

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

