Sport für Frauen in Münster

Eine Übersicht des Projektes „Integration of Women in Sports“ (IoWiS) im Frauensportverein (FSV) Münster

- mit zahlreichen Informationen rund um das Thema Sport für Frauen in Münster.
- mit einer Liste – nach Stadtteilen geordnet – der Sportvereine in Münster, die gesonderte Angebote für Frauen in ihrem Programm haben.

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB
Anerkannter Stützpunktverein
Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Zonta International
Zonta Club Münster

Liebe Leser*innen,

auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Informationen rund um das Thema Sport für Frauen in Münster.

Dies beinhaltet:

Seite 3 - die Grafik „Warum Sport?“
Seite 4 - eine allgemeine Einführung zu **Sport und Sportvereinen in Münster**,
Seite 5 - einen Überblick über die **Angebote des Projektes „Integration of Women in Sports“** im Frauensportverein Münster,
Seite 6 - eine Liste aller **Schwimmbäder**,
Seite 7 - einen Überblick zu den Anbietern von **Schwimmkursen für Frauen** sowie
ab Seite 7 - eine Liste – nach Stadtteilen geordnet – **der Sportvereine in Münster**, die gesonderte Angebote für **Frauen in ihrem Programm** haben.

Seit Anfang 2017 gibt es schon die Angebote des Projektes „Integration of Women in Sports“. In dieser Zeit haben sich die Mitarbeiterinnen und Ehrenamtlichen intensiv mit den Sportlerinnen ausgetauscht und einen Einblick in die Fragen erhalten, die unsere Sportlerinnen bewegt.
Auf dieser Grundlage haben wir unsere Schnuppertrainings für Frauengruppen entworfen. Diese bieten wir kostenlos auf Anfrage an. In eineinhalb Stunden wird gemeinsam ein Sport nach Wahl gemacht, um anschließend in lockerer Atmosphäre Fragen zum Thema Sport für Frauen in Münster zu beantworten.
Die folgenden Seiten sind ein Überblick und ein Nachschlagewerk zu häufig gestellten Fragen – für unsere Ehrenamtlichen wie auch für die Besteller*innen unserer Schnuppertrainings.

Viel Freude bei der Lektüre!

Kontakt bei weiterführenden Fragen:

Laura Verweyen, Projektleiterin von IoWiS
Tel.: 0176 20496363
iowis@frauensport-muenster.de

www.frauensport-muenster.de
https://www.facebook.com/IowisMuenster

Sport im Verein - Was ist der Mehrwert?

Gesundheit

Sport tut dir gut:

- Du fühlst dich gut in deinem Körper
- Du stärkst Herz und Kreislauf
- Du machst deinen Körper kräftig und flexibel
- Du hast weniger Schmerzen und Verspannungen

Persönlicher Gewinn

Das findest du beim Sport:

- Zeit für dich
- Zeit mit anderen Frauen
- Du fühlst dich glücklicher
- neue Freundinnen und Bekannte
- Sprechen über verschiedene Themen
- Üben der deutschen Sprache

Warum Sport?

Engagement

Du bist Teil einer Gemeinschaft:

- Bring deine Fähigkeiten ein z.B. als Trainerin, Kinderbetreuerin oder Sportmittlerin
- Du entwickelst neue Ideen
- Du arbeitest im Team
- Du lernst etwas Neues

Einführung: Sport und Sportvereine in Münster

- In Münster gibt es viele Möglichkeiten, Sport zu machen. Dazu zählen u.a. Fitnessstudios, Sportvereine (z.B. der Frauensportverein (FSV) Münster) und andere Vereine (z.B. Mütter- und Mehrgenerationen-Haus (MuM) in Gievenbeck).

- Sportvereine gibt es in Münster in allen Stadtteilen, die angebotenen Sportarten sind vielfältig: von Gymnastik, Fitness und Yoga über Ballsportarten (z.B. Volleyball, Basketball Fußball) bis hin zu Kampfsport (z.B. Karate, Boxen, JuJutsu) ist alles dabei.

- Es gibt Sportangebote für Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche.

- Im Leistungssport sind die Gruppen nach Männern und Frauen getrennt, im Breitensport sind viele Angebote häufig für Frauen und Männer gemeinsam.

- Jedoch bieten viele Sportvereine in Münster auch spezielle Sportgruppen nur für Frauen.

- Eine begleitende Kinderbetreuung haben jedoch nur wenige Sportangebote für Frauen: Im TuS Hiltrup gibt es Sport für Frauen mit Kinderbetreuung, bei IoWiS/FSV und beim MuM.

- Für die Nutzung der meisten Angebote ist eine Vereinsmitgliedschaft nötig: ca. 100 bis 200 Euro pro Jahr pro Person. Häufig gibt es Ermäßigungen, wenn mehrere Mitglieder einer Familie in einem Sportverein angemeldet sind. Zum Vergleich: Fitnessstudios haben kosten pro Person pro Monat meist zwischen 20 bis 80 Euro.

- Einige Sportvereine bieten jedoch auch (offene) Sportkurse/Trainings an, für die keine Vereinsmitgliedschaft nötig ist oder die besonders günstig oder sogar kostenfrei sind.

- Du weißt nicht welche Sportart dir gefällt? Normalerweise kannst du bei Sportvereinen drei- bis viermal kostenfrei ein Sportangebot mitmachen, bevor ein Eintritt in den Sportverein nötig ist – am besten einfach im Büro des Sportvereins nachfragen!

- Weiterführende Informationen zu Sprachkursen, Beratungs- und Sportangeboten für Zugewanderte in Münster gibt es auf der **Onlinekarte der Stadt Münster:** **https://geo.stadt-muenster.de/Sprache_Sport_Beratung_Zugewanderte/**
  Oder beim Stadtsportbund Münster, Kathrin Dette, Fachkraft für Integration durch Sport, 0251 30335 oder kathrin.dette@stadtsportbund-ms.de

Projekt IoWiS und der FSV Münster

Der Frauensportverein (FSV) Münster:
Der Frauensportverein Münster wurde 1982 von Frauen für Frauen und Mädchen gegründet. Der FSV bietet Sport- und Bewegungsangebote von Frauen für Frauen und Mädchen die einen besonderen Fokus darauf legen, sich für ein selbstbestimmtes Leben und zum Schutz vor sexualisierter Gewalt zu stärken und einzusetzen.

Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS) im FSV Münster

Das Besondere:
- Bei allen Angeboten ist eine Kinderbetreuung mit dabei.
- Sportmittlerinnen geben einen Einblick in die Perspektive zugewanderter Frauen, die in Münster Sport machen und stehen Frauen bei Übersetzungsbedarf zur Seite.
- Teilnahme an Frauenwanderungen
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten: Kino, Museum, Picknicks etc.
- Fortbildung zu Übungsleiterinnen (über den Stadtsportbund Münster)

Wöchentliche Trainings:
- **Fitness und Yoga** in der Marienschule oder im Schlosspark
- **Sport und Sprache** in der Gesamtschule Mitte

Aktuelle Kurse (in Kooperation):
- **Dance Fitness-Kurs:** ca. zweimal / Jahr in der Marienschule
- **Dance Fitness-Kurs** für Mädchen an der Hauptschule Coerde
- **Schwimmkurs** im aqua maris
- **Tanzkurs** im Dreiraum (in Kooperation mit Refugio)
- **Coerde läuft** (in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Coerde)
- **Kostenfreie Schnuppertrainings** für Frauengruppen in Unterkünften für Geflüchtete, für Migrantenselbstorganisationen
- **Workshops und Vorträge** zum Projekt, zum Thema Sport und Frauen
- Ab 2021: **Anfängerinnen-Fahrradkurs** für Frauen (in Kooperation mit dem ADFC)

Weitere Angebote im FSV Münster:
- Yoga
- Karate
- Aikido
- Ju-Jutsu
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Fitness und Entspannung
- Volleyball

Kontakt und Informationen zum FSV bei
Agnieszka Janowska, Bürokoordinatorin
02 51 - 51 90 66
Achtermannstr. 10 - 12
48143 Münster (montags 10:30 - 15:30 Uhr)
kontakt@frauensport-muenster.de
www.frauensport-muenster.de

Kontakt und Informationen zu IoWiS bei
Laura Verweyen, Projektleiterin von IoWiS
0176 20 49 63 63
iowis@frauensport-muenster.de
www.frauensport-muenster.de
https://www.facebook.com/IowisMuenster

Die Angebote des Frauensportvereins Münster und des Projektes IoWiS finden in verschiedenen Stadtteilen statt. Daher sind sie in der folgenden Übersicht nach Stadtteilen nicht mehr mit aufgeführt.

Schwimmbäder in Münster

Eintrittspreise bei allen:
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/eintrittspreise.html
• Erwachsene: 4 Euro
• Kinder unter vier Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: frei
• Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren: 2 Euro
• Schüler, Studierende und Auszubildende unter 27 Jahren (bei Vorlage des Nachweises): 2 Euro
• Menschen mit Behinderungen (bei Vorlage des Ausweises ab Behinderungsgrad 50 %): 2 Euro
• Einzeleintritt Ostbad Sole kombiniert: 7 Euro
• Inhaber des Münster-Passes erhalten bezogen auf die einzelnen Tarife 50 Prozent Ermäßigung. Wer bereits Anspruch auf ermäßigten Eintrittspreis hat, erhält keinen weiteren Preisnachlass.
• Außerdem: Bonus-Karten, Jahres-Karten und Saison-Karten erhältlich

Hallenbad Mitte
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/hallenbad-mitte.html
Badestr. 8
48149 Münster
Busverbindung: Linien 11, 12, 13, 22 und N80, Haltestelle Landgericht

Hallenbad Ost
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/hallenbad-ost.html
Mauritz-Lindenweg 101
48145 Münster
Busverbindung: Linie: 14, Haltestelle 08-Stadion

Hallenbad Kinderhaus
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/hallenbad-kinderhaus.html
Idenbrockplatz 8
48159 Münster
Busverbindung: Linien 9, 16, 17, 19, N81, Haltestelle Idenbrockplatz

Hallenbad Roxel
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/hallenbad-roxel.html
Tilbecker Straße 36
48161 Münster
Busverbindung: Linien 1, 10, N80, 562, R63, Haltestelle Roxel Hallenbad

Hallenbad Wolbeck
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/hallenbad-wolbeck.html
Brandhoveweg 101
48167 Münster
Busverbindung: Linien: 6, 8, N85, Haltestelle Wolbeck Schulzentrum

Hallenbad Hiltrup
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/hallenbad-hiltrup.html
Westfalenstraße 201
48165 Münster
Busverbindung: Linien: 1, 5, 6, 9, 18, N81 und N82, Haltestelle Hiltrup Schulzentrum / Stadthalle

Bürgerbad Handorf
https://brgerbad-handorf---bba.chayns.net/Ticker
Zeiten für die Öffentlichkeit: samstags von 7 bis 16 Uhr und sonntags von 7 bis 14 Uhr; ansonsten buchbare Kurse
Heriburgstraße 17
48157 Münster

Freibad Stapelskotten
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/freibad-stapelskotten.html
Laerer Werseufer 2
48157 Münster
Busverbindung: Linien: 22, R22 und R32, Haltestelle Freibad Stapelskotten

Freibad Hiltrup
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/freibad-hiltrup.html
Zum Hiltruper See 171 48165 Münster

Freibad Coburg
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/freibad-coburg.html
Grevener Straße 125/127
48159 Münster
Busverbindung: Linien: 15, 16 und N81, Haltestelle Meßkamp

Schwimmkurse für Frauen in Münster

Projekt „Integration of Women in Sports" im FSV Münster
Montags von 12.20 bis 13.30 Uhr
Ort: aqua maris, Gasselstiege 21 a, Münster
Anmeldung: Laura Verweyen, 0176 20496363 oder iowis@frauensport-muenster.de
Kosten: 50 Euro, 30 Euro für IoWiS-Ehrenamtliche

MuM Gievenbeck
https://www.mum-muenster.de/angebote/interne-kurse-angebote-au%C3%9Fer-haus/schwimmkurs-f%C3%BCr-frauen/
Donnerstags von 9 bis 10 und 10 bis 11 Uhr
Ort: Schwimmhalle Horstmarer Landweg 51, Zugang zur Halle ab 9:45 Uhr
Leitung: Maike Brüggemann
Anmeldung: MuM e.V. 0251-13348799 und TSC Gievenbeck, Tel. 0251/867783
Kosten: 50 Euro für 10 Termine (Mitglieder TSC /MuM-Mitglieder 30 Euro)

SC Westfalia Kinderhaus
https://www.westfalia-kinderhaus.de/sportangebote/schwimmen/index.html
Der SC Westfalia Kinderhaus hatte in der Vergangenheit Schwimmkurse für Frauen in der Papst-Johannes-Schule in Kinderhaus, ein Nachfragen beim Verein nach aktuellen Angeboten lohnt sich!

Begegnungszentrum in Kinderhaus
https://www.gutes-morgen.ms/de/schwimmkurs-fuer-frauen/ mittwochs von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Sprickmannplatz 7, 48159 Münster

Angebote für Frauen in Sportvereinen in Münster nach Stadtteilen

- Angebote vom Frauensportverein (FSV) Münster und von IoWiS finden an verschiedenen Orten in Münster statt: siehe Seite 5

Aaseestadt

- **SV Blau-Weiß Aasee e.V.:**
  https://www.blau-weiss-aasee.de/?c=news
  Bonhoefferstraße 54, 48151 Münster,
  info@blau-weiss-aasee.de,
  Tel.: 0251 79 92 19

  Sportarten:
  Fußball, Volleyball, Laufen, Tischtennis, Badminton, Crossminton, Schwimmen, Zumba, Funktionelles Training, Step Aerobic, Full Body Workout, Thai Bo, Ü50: Fit und Aktiv, Ü50: Tanzen, Fit ab 60, Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Shaolin Kempo, Kung Fu, Laufen, Walking

  — Davon für Frauen:
  • Fußball: Mädchen U11
  • Volleyball: Damen I bis VII, Mädchen U12 bis U20

Albachten

SV Concordia Albachten 1955 e.V.:
https://www.concordia-albachten.de
Sportanlage Hohe Geist 7, 48163 MS,
heinrich.schulzeblasum@concordia-albachten.de, Tel.: 02536 6224

Sportarten:
Fußball, Volleyball, Kinderhandball, Badminton, SB/SV/Karate, Kinderturnen, Faustball, Fitness- und Gymnastikkurse (Body und Step, Rückengymnastik, Pilates, Skigymnastik), Radsport, Laufsport, Tischtennis, Ski/Nordic Walking

— Davon für Frauen:
Fußball: Damen U 17: dienstags und donnerstags 18:30-20 Uhr; Trainer: Thomas Essmann, Tel.: 0170/2754207, thomasessmann@aol.com und Melanie Auerweg, Tel.: 0160/6352120;
Seniorinnen: montags 19 bis 21.30 Uhr, donnerstags 19 bis 21.30 Uhr; Trainer: Thomas Essmann, Tel.: 0170/2754207, thomasessmann@aol.com und Max Heimsath, Tel.: 0157/39356934, max.willem.heimsath@web.de

Volleyball: Mädchen ab 9 Jahren: donnerstags 17.30 bis 19 Uhr; Trainerin: Jennifer Fugmann: jennifer_morgan@web.de

Amelsbüren

DJK GrünWeiß Amelsbüren 1928 e.V.:
www.djk-gwa.eu
Zum Häpper 24, 48163 MS djk.gwa@t-online.de

Sportarten:
Schwimmen (Hallenbad Hiltrup), Fußball, Tennis, Tischtennis, Fitness, Volleyball, Turnen, Judo, Boule

— Davon für Frauen:
• Fußball für Mächen: U9, U11; U13; U15, U17 und Damen I-II
• Fitnessraum vorhanden
• Großes Angebot an Fitness, Pilates und Yoga, nicht klar, ob auch eine Gruppe nur für Frauen existiert
• Eltern-Kind-Turnen, montags 9.30 bis 11 Uhr, Gymnastikhalle, dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr, große Halle

Angelmodde

TSV Angelmodde 1967 e.V.:
http://tsv-angelmodde.de/neu/

Sportarten:
Badminton, Tennis, Volleyball, Handball, Gymnastik, Kinder-Turnen, Tennis, Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Tanz & Akrobatik, Yoga, Tischtennis

— Davon für Frauen:
• Aquafitness für Damen: montags 20 bis 21 Uhr, Hallenbad Wolbeck; Kontakt Anke Glanemann 0163 8686445
• Damengymnastik: Damen ab 60, dienstags 18.30 bis 19.30 Uhr, Turnhalle Eichendorffschule; Kontakt Christel Kramski info@tsv-angelmodde.de

Berg Fidel

Eisenbahner-Sportverein Schwarz-Weiß Münster e.V.
www.esv-muenster.de
Robert-Bosch-Straße 1B, 48153 MS esv-muenster@t-online.de

Sportarten:
Fußball, Tennis, Kegeln, Leichtathletik, Kinder-Turnen

— Davon für Frauen:
• Kegeln
• Mutter-Vater-Kind Turnen, donnerstags von 16 bis 18 Uhr, in der Margaretenschule, Brentanoweg 18; Ansprechpartner*innen Gruppe 3 – 6 Jahre: Annika Wellermann (Kinderturnen1@esv-muenster.de) und Gruppe 6 – 9 Jahre: Jürgen Deutschkämer (Kinderturnen2@esv-muenster.de)

BFV Münster 1972 e.V.
www.bfvolley72ms.de
bfvolley72@muenster.de

Sportarten:
Volleyball, Gymnastik

— Davon für Frauen:
• Gymnastik, montags 19 bis 20.30 Uhr, Damen ohne Altersbegrenzung, Grundschule Berg Fidel, Hogenbergstr. 160
• Gymnastik, mittwochs, 19 bis 20 Uhr, Seniorinnen, Josefschule, Hermannstr. 58

Coerde

SV Teutonia Coerde
https://sv-teutonia-coerde.de/

Sportarten:
Fußball, Schwimmen, Funktionsgymnastik, Aerobic, Eltern-Kind-Turnen, BodyStyling, Gymnastik ab 50, Rückentraining, Basketball Ü30, Tischtennis, Wassergymnastik, Sporteln am Wochenende

— Davon für Frauen:
• Gymnastik: Funktionsgymnastik, montags, 18.30 Uhr, TH Melanchtonschule;
• Bodystyling, dienstags, 18 Uhr, Sporthalle Norbert-Hauptschule; Gymnastik ab 50, dienstags, 19 Uhr, Sporthalle Norbert-Hauptschule;
• Fit in Form, mittwochs, 18 Uhr, TH Melanchtonschule

Gelmer

DJK Grün-Weiß Gelmer e.V.
www.gw-gelmer.de
info@gw-gelmer.de

Sportarten:
Fußball, Tennis, Volleyball, Gymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Zumba,

Badminton, Tischtennis, Boule, FIT für Jedermann, Kartenspielen

— Davon für Frauen:
• Fußball 1. Damen: montags und mittwochs 19 bis 21 Uhr, Heidestadion: Trainer Ralph Riechmann
• Gymnastik: montags 20 bis 22 Uhr, Mehrzweckhalle (keine Info, ob nur für Frauen)
• Eltern-Kind-Turnen: mittwochs 15.30 bis 17 Uhr, Turnhalle Westerheide

• Zumba: montags 19 bis 20 Uhr (keine Info, ob nur für Frauen)
• Tanzen für Kinder: mittwochs von 17 bis 19 Uhr (keine Info, ob nur für Mädchen)

Gievenbeck

TSC Münster-Gievenbeck e.V.
www.tsc-muenster-gievenbeck.de
tsc@muenster.de

Sportarten:
Badminton, Basketball, Fitness, Fußball, Turnen (Mädchen), Kinder-Turnen, Handball, Judo, Kung Fu, Kindersport, Taekwondo, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Trampolin, Volleyball, Gesundheitssport (Qi Gong, Yogilates, Ausgleichsgymnastik, Kundalini Yoga, Hockergymnastik mit Lachyoga, Fließendes Yoga, Ganzheitliches Gymnastik zur Stärkung von Gleichgewicht und Koordination, Ganzheitliches Körpertraining; Wassergymnastik, Rückenfit, Yinyasa Yoga)

— Davon für Frauen:
• Viele Angebote im Bereich Fitness, keine Information, ob einige davon nur mit Frauen sind
• Geräteturnen für Mädchen von 5 bis 9 Jahren, montags von 16 bis 17.30 Uhr, für Mädchen ab 10 Jahren, montags von 17.30 bis 19 Uhr, für Mädchen ab 6 Jahren, dienstags 16 bis 18 Uhr, für Mädchen ab 4 Jahren, mittwochs 16 bis 18 Uhr, Freiherr vom Stein Gymnasium
• Ganzheitliches Körpertraining für Frauen, mittwochs 16 bis 17 Uhr, Pfarrheim St. Michael, donnerstags 17.15 bis 18.15 Uhr, Gartenbreie 1
• Kinderturnen mit Eltern, verschiedene Termine
• Schwimmen, donnerstags 9 bis 10 Uhr, Lehrschwimmbecken der Uni, Horstmarer Landweg 51
• Sporteln für Kinder, sonntags von 10 bis 13 Uhr
• Orientalischer Tanz, donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr, Freiherr vom Stein Gymnasium
• Volleyball: 5 Mannschaften von Kreis- bis Verbandsliga; Mädchen U12, U13, U14, U16, U18, U20

Gremmendorf

SC Gremmendorf 1946 e.V.
www.sc-gremmendorf.de
info@sc-gremmendorf.de

Sportarten:
Badminton, Boule, Fußball, Gymnastik, Handball, Tennis, Tischtennis, Volleyball

— **Davon für Frauen**:
• Mädchenfußball U9 bis U17, Damenfußball 1. und 2. Mannschaft
• Eltern-Kind-Turnen: montags 16 bis 17.15 Uhr, dienstags 9.30 bis 10.45 Uhr, donnerstags 16.30 bis 17.45 Uhr, Dreifachhalle, Anton-Knubel-Weg 24
• Viele Angebote zu Gymnastik, Fitness, Yoga, jedoch nicht bekannt, ob eine Gruppe nur für Frauen

Handorf

Tennisclub Handorf e.V.:
www.tc-handorf.de
Hobbeltstraße 100,
48157 Münster

Sportarten:
Tennis

Davon für Frauen:
• Tennis Damenmannschaften im Ligabetrieb und im Breitensport
• Tennis Mädchenmannschaft U18

TSV Handorf
http://website.tsv-handorf.de/

Sportarten:
Basketball, Fußball, Judo, Karate, Schwimmen, Tischtennis, Leichtathletik, Turnen, Volleyball

— **Davon für Frauen:**
• Turnen für Mädchen ab 12 Jahren, dienstags 17.30 bis 19 Uhr
• Gymnastik für Frauen, dienstags 19 bis 20.30 Uhr
• Fitnessgymnastik für Frauen, dienstags 20.30 bis 21.30 Uhr
• Fun Fitness für Frauen, mittwochs 20.30 bis 21.30 Uhr
• Volleyball für Mädchen U20, montags 17.30 bis 19 Uhr und donnerstags 16.45 bis 18.15 Uhr
• Volleyball für Mädchen U18, donnerstags 17.30 bis 19 Uhr
• Volleyball für Frauen ab 20 Jahren, donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr und freitags 17.30 bis 19 Uhr

SG DJK Dykburg
https://djk-dyckburg.de/startseite.html

Sportarten:
Fußball, Karate, Volleyball, Laufen, Walking, Wandern, Indiaka, Aerobic, Damengymnastik, Kinderturnen, Pilates, FunTone, Eltern-Kind-Turnen

— **Davon für Frauen:**
• Damengymnastik, mittwochs von 20 bis 21 Uhr, Turnhalle „Im Sundern“
• Eltern-Kind-Turnen, mittwochs von 16 bis 17 Uhr, Turnhalle Dyckburgschule (Im Sundern)

Hiltrup

TUS Hiltrup 1930 e.V.:
www.tus-hiltrup.de
geschaeftsstelle@tushiltrup.de

Sportarten:
Basketball, Fußball, Leichtathletik, Speckbrett, Judo, Boule, Reha-Sport, Taekwondo, Fitness, Schwimmen, Tanzen, Laufen, Walking, Seniorensport, Tischtennis, Badminton, Fit Kids

— Davon für Frauen:
• Damengymnastik, montags 20 bis 21 Uhr, TuS-Zentrum
• Mama und Baby fit (TuS-Zentrum): Workout dienstags 10:45 bis 12 Uhr und mittwochs 10:15 bis 11:30 Uhr; Outdoor donnerstags 9.45 bis 11.15 Uhr

DJK Eintracht Hiltrup
1964 e.V.: www.eintracht-hiltrup.de
info@eintracht-hiltrup.de

Sportarten
Handball, Fußball

— Davon für Frauen:
• Handball für Damen, dienstags 20.30 bis 22 Uhr, Kanthalle
• Handball für Mädchen, E-Jugend, dienstags 16 bis 17 Uhr und freitags, 17 bis 18.30 Uhr, Marienschule

Kinderhaus

SC Westfalia Kinderhaus:
https://www.westfalia-kinderhaus.de/

Sportarten:
Badminton, Basketball, Billard, Boule, Europäischer Schwertkampf, Fußball, Gymnastik, Handball, Indiaka, Judo, Kinder in Bewegung, Leichtathletik, Schwimmen, Sporteln am Wochenende, Taekwondo, Tanzsport, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Wassergymnastik

— Davon für Frauen:
• Basketball: Damen I bis Damen III, U 16/U18 Mädchen, freitags 18:30 bis 20 Uhr, Sporthalle Waldschule
• Fußball: Mädchen U5 bis U17, Damenmannschaft
• Handball: Damen I bis Damen III, E- und D-Jugend Mädchen
• Volleyball: U14 und U18 Mädchen, Trainingshalle: Uppenbergschule, Bröderichweg 36, 48159 Münster
• Gymnastik: Ausgleichsgymnastik: donnerstags, 19 bis 20 Uhr; Darüber hinaus ein großes Angebot im Bereich Gymnastik/Gesundheitssport, für die Teilnahme an den fortlaufenden Trainings ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Für die Kurse über 10 Termine ist entweder eine Vereinsmitgliedschaft plus eine Kursgebühr von 35 Euro oder einen Kursbeitrag von 70 Euro erforderlich; Turnhalle der Uppenbergschule/Bröderichweg

Mauritz

DJK SV Mauritz 1906 e.V.
www.sv-mauritz.de
Coppenrathsweg 21 oder Sportanlage am Schifffahrter Damm 315,
gf@sv-mauritz.de

Sportarten:
Fußball, Futsal, Taekwondo, Tennis, Handball, Kampfsport, Volleyball, Darts

— Davon für Frauen:
• Damenfußball: Mittwoch v. 19:00Uhr - 20:30Uhr
Freitag v. 19:00Uhr - 20:30Uhr
• Mädchenfußball: U11 bis U 17 (Kontakt: Thorsten Schulz-Adler 0176 - 572 431 53)
• Handball für Frauen: montags 19 bis 20.30 Uhr, freitags 18 bis 20 Uhr, Mauritzgymnasium (Per Thormann: 02512100475)

SC Münster 08 e.V.
www.scmuenster08.de
Info@scm08.de

Sportarten:
Fußball, Badminton, Handball, Ultimate Frisbee, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik-Dance

— Davon für Frauen:
• Damenfußball, dienstags und donnerstags 19.30 bis 21 Uhr
• Mädchenfußball Mädchen A donnerstags ab 19:30; Mädchen C freitags 16:30 bis 18:00; Mädchen D freitags 16:30 bis 18:00
• Handball: donnerstags 20.30 bis 22 Uhr
• Volleyball: montags 18 bis 20 Uhr, mittwochs und freitags 18.30 bis 20.30 Uhr, 08Halle
• Gymnastik-Dance: dienstags 18.30 bis 19.30 Uhr, Zweifachhalle; Gruppe besteht aus Frauen ab 65 Jahren

Eintracht Münster e.V.
www.eintracht-muenster.de
Pleistermühlenweg 119, 48155 MS,
info@eintracht-muenster.de

Sportarten:
Fußball, Boule, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Aerobic & Gymnastik

— Davon für Frauen:
• Eltern-Kind-Turnen, donnerstags 16 bis 17 Uhr, Pleisterschule
• Aerobic und Gymnastik für Erwachsene, montags 20 bis 21 Uhr, donnerstags 19 bis 20 Uhr, nicht klar, ob nur für Frauen

TUS Saxonia Münster von 1883 e.V.
www.tussaxonia.de
geschaeftsstelle@tussaxonia.de

Sportarten:
Fußball, Volleyball, Tennis, Tischtennis, Badminton

— Davon für Frauen:
• Fußball: Damen 1 mittwochs 19 bis 21 Uhr und freitags 19.30 bis 21 Uhr; Damen 2 freitags 19.30 bis 21 Uhr und montags 19 Uhr bis 20:30; außerdem Juniorinnen U11 bis U15
• Volleyball: 1. Damen Landesliga dienstags 18 bis 20.15 Uhr, Hittorfgymnasium, donnerstags 20 bis 22.30 Uhr, Ratsgymnasium; 2. Damen Bezirksliga dienstags 20:15 bis 22.30 Uhr Hittorfgymnasium, donnerstags 18 bis 20.15 Uhr Ratsgymnasium

Mecklenbeck

DJK Wacker Mecklenbeck 1956 e.V.:
https://djk-wacker.de/
Egelshove 1, 48163 MS
geschaeftsstelle@wacker-djk.de

Sportarten:
Fußball, Tennis, Tischtennis, Kinderturnen, Gymnastik, Kampfsport (Taekwondo, Aikido), Pilates, Yoga, Zumba, Lauftreffen, Basketball oder Volleyball

— Davon für Frauen:
• Fußball: Damen I, dienstags, 18.30 bis 20 Uhr, donnerstags 18.30 bis 20 Uhr und freitags 18 bis 19.30 Uhr; Damen II: dienstags und freitags 19.30 bis 21 Uhr; Damen III: dienstags 20 bis 21.30 Uhr und freitags 19.30 bis 21 Uhr; Jugend weiblich: U 11 bis U 17
• Eltern-Kind-Turnen: ab ca. 1 Jahr: Montag 10.00 – 11.00 Uhr (Wacker-Sporthalle) ÜL Ulrike Beckschulte; ab ca. 2 – 4 Jahren: Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr (Peter-WustSchule) ÜL Uta Wiens, Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr (Peter-Wust-Schule) ÜL Uta
Wiens, Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr (Peter-Wust-Schule) ÜL Melanie Klosterkämper, Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr (Peter-Wust-Schule) ÜL Nina Schmidt
• Gymnastik für Frauen: Hier geht's bei flotter Musik an unterschiedlichste gymnastische Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung von Muskeln und Gelenken. Die Teilnehmerinnen der Gymnastikgruppen sind zwischen 17 und 70 Jahren alt, es ist also für jede etwas dabei!
Trainingszeit: Montag 18.30 -19.30 Uhr (Sporthalle Peter-Wust-Schule)

Münster Mitte

1. American Football Club Münster Mammuts e.V.
www.mammuts.com
Schifffahrter Damm 315,
info@mammuts.com

Sportarten: Football, Cheerleading

— Davon für Frauen:
• Football „Ladies": dienstags und alle zwei Wochen freitags 20 bis 22 Uhr
• Cheerleading: je nach Altersklasse; Seniors montags und donnerstags von 19:45 bis 22 Uhr

DJK SV Borussia Münster e.V.
https://www.borussia-ms.de/de/unser-verein/djk-borussia-muenster/
Tischtennis: www.borussiamuenster.de, info@borussia-ms.de

Sportarten:
Fußball, Badminton, Kinder-Turnen, Tischtennis, Handball, Gymnastik, Boule, Calisthenics

— Davon für Frauen:
• Tischtennis: 1. Damen und 2. Damen, viele Trainingszeiten, alle gemischt
• Eltern-Kind-Turnen: dienstags 16.15 bis 17.45 Uhr, freitags 15.45 bis 17 Uhr, Geistschule
• Fußball für Mädchen: U11, U13, U15
• Fußball für Damen: dienstags 20.15 bis 21.45 Uhr, donnerstags 20 bis 21.30 Uhr, Borrussen-Stadion

ImpulsWerk Münster e.V.
www.impulswerk-muenster.de
info@impulswerk-muenster.de

Sportarten:
Turnen, Tanzen, Yoga, Pilates, Aqua-Fitness, Schwimmen

— Davon für Frauen:
• Sporteln am Wochenende, sonntags 10 bis 13 Uhr, Josefhalle, Thomas-MorusSchule Ost, Overberg-Schule, Bodelschwingh-Schule
• Bewegter Sonntag, 9.30 bis 11.30 Uhr, Ketteler-Berufskolleg oder Bodelschwinghschule; unklar, ob es aktuell stattfindet
• Eltern-Kind-Turnen: montags von 15 bis 16:15 Uhr im Hansaviertel; dienstags von 16:45 bis 18 Uhr im Mauritzviertel; für Kinder von 2 bis 4 Jahren
• Viele Angebote in Schwimmen, Tanzen, Fitness und Gesundheit, aber keine Information, ob nur unter Frauen

Ski-Club Münster e.V.
www.ski-klub-muenster.de
ski-klub@muenster.de

Sportarten:
Skifahren, Wandern, Langlauf, Gymnastik, Walking; Kombi-Touren wie Rad- oder Inlinefahrten

— Davon für Frauen:
• Ski- und Fitnessgymnastik: dienstags von 20.30 bis 22 Uhr, Turnhalle der ErichKlausener-Schule, Bismarckallee 55

Turngemeinde Münster von 1862 e.V
https://tg-muenster.de/
Lotharingerstr. 17, 48147 Münster
info@tg-muenster.de

Sportarten:
Aikido, Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Gymnastik, Fechten, Inlinehockey, Judo, Aikido, Schwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis, Leichtathletik, Paddeln, Schwertkampf, Trampolinturnen, Turnen, Fitness, Rhythmische Sportgymnastik, Cheerleading, Federfußball

Davon für Frauen:
• Cheerleading: Seniors donnerstags 18.30 bis 20 Uhr und sonntags 18 bis 20 Uhr; Peewees (8-12 Jahre) sonntags 14 bis 16 Uhr; Juniors (12-16 Jahre) sonntags von 16 bis 18 Uhr; Halle in der Lotharinger Straße 17
• Eltern-Kind-Turnen von 2 – 4 Jahren: dienstags und donnerstags von 15 bis 16 Uhr; mittwochs und donnerstags von 16 bis 17 Uhr
• Sporteln am Wochenende, sonntags von 10 bis 13 Uhr
• Turnen für Frauen: donnerstags 19.30 bis 22 Uhr, sonntags 14 bis 18 Uhr, TH Kreuzschule
• Viele Fitness- und Gymnastikangebote, keine Info, ob nur für Frauen

UBC Münster e.V.
www.wwubaskets.ms
info@ubc.ms

Sportart:
Basketball

— Davon für Frauen:
• Basketball für Frauen: Oberliga, zweimal Landesliga, Bezirksliga, viele Trainingszeiten
• Basketball für Mädchen: U14, U16 und U18, viele Trainingszeiten

USC Münster e.V.
www.usc-muenster.de
uscmuenster@lvm.de

Sportart:
Volleyball

— Davon für Frauen:
• Volleyball für Frauen: Bezirksklasse, -liga, Verbandsliga, 3. Liga West, Bundesliga, viele Trainingstermine
• Volleyball für Mädchen: U13, U14, U16, U18, U20, viele Trainingstermine

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.
www.vgsmuenster.de
info@vgsmuenster.de

Sportarten:
Reha-Sport: Fitness, (Wasser-) Gymnastik

— Davon für Frauen:
• Viele Angebote im Bereich Prävention, Rehasport, Fitness, Gymnastik, Entspannung, unklar, ob nur für Frauen
• Auch Angebote für Kinder

Verein für Mototherapie und Psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.
www.mototherapie-muenster.de
info@mototherapie-muenster.de

Sportarten:
Parkour, Selbstbehauptung, Bewegungsförderung

— Davon für Frauen:
• SB/SV: Starke Mädels: 6-8-Jährige, donnerstags 16.15 bis 17.15 Uhr; 10-12-Jährige, donnerstags 17.30 bis 18.30 Uhr, Gesundheitshaus
• SB/SV: Starke Mädels-Starke Mütter: 7-12 Jahre und ihre Mütter; Einzeltermine
• Selbsterfahrung durch Psychomotorische Körpertherapie, montags 17.30 bis 18.45 Uhr, Gesundheitshaus

Münster West

Tennis- und Hockeyclub Münster e.V.
https://www.thc-muenster.de/
Dingbängerweg 349,
48161 Münster,
info@thc-muenster.de

Sportarten:
Tennis, Hockey

— Davon für Frauen:
• Hockey Mädchen: aktuell nur Mädchen B; Trainingszeiten unklar
• Hockey Damen: 1. Damen dienstags 19:45 bis 22 Uhr und donnerstags 18.15 bis 20.30 Uhr; 2. Damen freitags 14 bis 15 Uhr und donnerstags 20 bis 21 Uhr

Sparta Münster e.V.
www.sparta-muenster.de
Turnhalle an der Sentruper Höhe und Turnhalle der Hans-Böckler-Schule

Sportart:
Handball

— Davon für Frauen:
• Handball Damen: 1. Damen: dienstags und donnerstags 19 bis 20.30 Uhr, Sentruper Höhe und Hans-Böckler-Schule, 2. Damen: dienstags und donnerstags 19 bis 20.30
Uhr, Hans-Böckler-Schule und Sentruper Höhe, 3. Damen: dienstags 17:30 bis 19 Uhr und donnerstags 19 bis 20.30 Uhr, Sentruper Höhe und Osthalle
• Handball Mädchen: A-, B- und C-Jugend
• Eltern-Kind-Gruppe Sport: donnerstags 15:30 bis 16:30 Uhr, verschiedene Altersklassen, Sporthalle Sentruper Höhe, Sentruper Straße 151
• Fitness, Sport und Gesundheit für Frauen ab 40 +, montags 20 bis 21 Uhr, Sporthalle Sentruper Straße 151
• Gesund und bewegt älter werden für Frauen ab 65 + Jahren, dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr, Sporthalle Sentruper Straße 151

Nienberge

DJK SC Nienberge e.V.
www.djk-sc-nienberge.de
info@djk-sc-nienberge.de

Sportarten:
Aikido, Badminton, Fitness, Bogenschießen, Fußball, Gymnastik, Karate, Turnen, Laufen, Pilates, Rhönrad, Schwimmen, Speedball, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Wandern, Yoga, Zumba

— Davon für Frauen:
• Damen Gymnastik: mittwochs 17.30 bis 18.30 Uhr, Grundschulturnhalle, Kirmstr. 1,
Leitung/Anmeldung: Sigrid Wortmann, Tel. 0173 6811191
• Damen Fitness: dienstags 19 bis 20 Uhr, Grundschulturnhalle, Kirmstr. 1,
Leitung/Anmeldung: Hildegard Farwick, Tel. 02533 3032
• Lauf- und Walkingtreff für Damen: dienstags und donnerstags 8.30 Uhr, montags 18 Uhr SCN Sportplatz an der Feldstiege, Leitung/Anmeldung: Brigitte Daut, Tel.
02533 919377
• Turnen, aber Wettkampfsport: drei Altersgruppen und viele verschiedene Trainingszeiten

Roxel

BSV Roxel e.V.
www.roxel-online.eu/bsv-roxel
Tillbecker Str. 34, 48161 Münster
buero@bsv-roxel.de

Sportarten:
Volleyball, Tennis, Handball, Fußball, Floorball, Badminton, Basketball, Cheerleading, Zumba, Cheerleading, Kinderyoga, Sporteln am Wochenende, Fitness, Gymnastik, Reha-Sport, Leichtathletik, Tischtennis, Kinder-Turnen

— Davon für Frauen:
• Volleyball: Anfängerinnen und fortgeschrittene Anfängerinnen, dienstags 18.45 bis
20.15 Uhr, Marienschule Roxel, Trainerin: Daniela Hartwig Dahartwig@gmx.de
• Sportkegeln für Frauen, dienstags (alle 4 Wochen), 16.30 bis 19 Uhr, Gaststätte Brintrup, Roxel
• Floorball, montags von 20.30 bis 22 Uhr in der neuen Sporthalle am Schulzentrum Roxel in der Tilbecker Straße 26, 48161 Münster
• Rückenschonende Gymnastik für Seniorinnen, montags von 19 bis 20 Uhr, BSVVereinsheim
• Allgemeine Fitnessgymnastik für Damen, montags 19.30 bis 20.30, Turnhalle der Mariengrundschule in Roxel
• Sporteln am Wochenende, sonntags 10 bis 13 Uhr, Dreifachhalle im Schul- und Sportzentrum Roxel
• ZUMBA, freitags von 19 bis 20 Uhr, Marienschulhalle, Leitung Manuela Koch (nicht klar, ob nur für Frauen)
• Eltern-Kind-Turnen und Mädchenturnen, viele Termine

Sprakel

SC Sprakel 1930 e.V.
www.scsprakel.de
info@scsprakel.de
Im Draum 34, 48159 Münster

Sportarten:
Turnen, Kampfsport, Pilates, Gymnastik, Aerobic, Wandern, Radfahren, Boule, Fußball, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Karate Do, Eltern-Kind-Turnen, Step Airobic

— Davon für Frauen:
• Tennis Damen 40 plus: montags und dienstags 18 bis 20 Uhr, Sportplatz des SCSprakel
• Eltern-Kind-Turnen: montags 16.15 bis 17.15 Uhr, mittwochs 16 bis 17 Uhr, Turnhalle der Grundschule Sprakel
• Sportgymnastik, Rückengymnastik, Pilates, Latin Fit, Step and Shape verschiedene Termine; keine Info, ob reine Frauengruppen; Ansprechpartnerin Yvonne Friedrich yvonne.friedrich@scsprakel.de

Wolbeck

TV Wolbeck von 1962 e.V.
www.tvwolbeck.de
Wersetimpen 54, 48157 MS
info@tvwolbeck.de

Sportarten:
Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Fitness & Gymnastik, Kindertanz & -Ballett, Reha-Sport, Leichtathletik, Laufen, Judo, Karate, Boule, Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Tischtennis, Volleyball, Eltern-Kind-Turnen, Trampolin, Parkour

— Davon für Frauen:
• Eltern-Kind-Turnen: mittwochs 16 bis 17.30 Uhr, Nikolaihalle
• Sporteln am Sonntag, 10 bis 13 Uhr, Eintritt: 2 Euro/Person oder 5 Euro/Familie ab drei Personen
• Volleyball für Mädchen ab 12 Jahren: montags und mittwochs 18 bis 20 Uhr, 2-fachHalle, Trainer Jonas Wolbeck
• Gymnastik für Damen: donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr, Nikolaihalle, Trainerin Gabi Brüggemann
• Viele weitere Fitness-, Yoga-, Pilateskurse, die aber vermutlich mit Männern und Frauen stattfinden
• Fitnessraum für alle: montags bis freitags 8 bis 22 Uhr, samstags und sonntags 10 bis 18 Uhr, feiertags 10 bis 14 Uhr