

# Die Öffnungszeiten des Vereinsbüros

in der Avenwedder Straße 513

**Montag: 17:30—18:30 Uhr + Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr**

Info und Beratung Kurse + Rehasport- Brigitte Brummel

**Mittwoch: 15:30 - 18:00 Uhr**

Karin Schubert



Während der Büroöffnungszeiten werden Sie

umfassend informiert oder beraten. Ansonsten sprechen Sie bitte eine Nachricht auf Band, wir werden Sie dann baldmöglichst zurückrufen.

In dieser Broschüre finden Sie neben den Kursangeboten auch Informationen über Trainingszeiten und Ansprechpartner aus unserem umfangreichen Sportangebot.

**Telefon: 05209 / 981918**

**Fax: 05209 / 981921**

**E-Mail: [vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de](mailto:vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de)**

Unsere Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.


Postfach 6027

33281 Gütersloh



# Sommerferiensportprogramm 2017

## für TuS Mitglieder immer Mittwoch

Mittwoch 19.07.2017	Christa Bennemann 18.30 - 20.00 Uhr  Rücken Fit und mehr	16.15 – 17.30 Uhr EKT  Christina Bradler als  Vertretung für Mechthild
Mittwoch 26.07.2017	Melanie Meier 19.00 – 20.00 Uhr  Zumba Fitness	16.15 – 17.30 Uhr EKT  Christina Bradler als  Vertretung für Mechthild
Mittwoch 02.08.2017	Jeannette Paul	
Mittwoch 09.08.2017	Andrea Handke- Schrottenloher  18 – 19.30 Uhr Yoga	
Mittwoch 16.08.2017	Anette Dücker  18 – 19.30 Uhr  XCO Walken <u>draußen</u> und anschließend Sporthalle	
Mittwoch 23.08.2017	Petra Schomaker 18.00 - 19.30 Uhr Power Zirkel mit  Bauch Spezial	

in der Sporthalle der Waldorfschule



# Inhaltsverzeichnis

**NEU**

<b>FITNESS</b>	Seite
Walking mit XCO's und Hip Hop <b>NEU</b>	4
Zumba® Fitness , Bewegung und Ernährung <b>NEU</b>	5
Step Fit Mix und Power Zirkel	6
Yoga, Pilates	7
<b>Exklusiv für TuS Mitglieder</b>	8
Fit am Morgen, Body Forming	8
Männerfitness	8
Gymnastik für Sie	8
<b>Er &amp; Sie Fit wie nie</b>	9
Nordic Walking	9
Aktiv im Ruhestand	9
Bouletreff	9
Familieturnen, Eltern Kind Turnen	10
Ballspiele für Kinder	11
Kinderturnen	11
60Plus	12
Hinweise zur Kursanmeldung	13
Kursübersicht	14
Beitrittserklärung	15
Kursanmeldung	19
Shaolin Kempo	20
<b>Rehasport, Herzsport</b>	21
<b>Präventionssportangebote und Entspannung</b> <b>NEU</b>	22, 23
<b>Dauersportprogramm</b>	ab 24
Tippe Hotline	30
Abteilungsleitungen	31



Fr. 01.09.2017  
8.00 - 9.00 Uhr



Sportplatz  
Paderborner  
Straße

## Walken mit XCO

Das XCO-Walking ist eine ideale Ergänzung zum herkömmlichen Walking oder Nordic-Walking. Durch das dynamische Hin- und Herschwingen der Schwungmasse in den XCO kommt es zu einem schonenden Ganzkörpertraining. Besonders Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur werden intensiv beansprucht.

Kurs: 1750  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 25 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Annette Dücker



Do. 23.11.2017  
17 - 18 Uhr



Sporthalle  
Waldorfschule

## Hip Hop für 8-12 Jahre

Kurs: 1751  
Dauer: 6 Wochen  
Kursgebühr: 18 € / 24 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Maike Twelker





## Zumba®

Mit Zumba® Fitness erlebt ihr eine Tanz-Fitness-Party für jedermann/frau, bei der ihr unbemerkt einen Haufen Kalorien verbrennt und eure Fitness steigert. Eine Mischung aus nachvollziehbaren Choreographien in hoher und niedriger Intensität ermöglicht so ein intervallartiges Training für den ganzen Körper. Mitreißenden Latino- und Weltrhythmen lassen euch den Alltag für (mindestens) 1 Stunde vergessen, mit einer Menge Spaß in Form kommen und mit einem fantastischen Körpergefühl aus dem Kurs gehen.



Do. 07.09.2017  
19.00 - 20.00 Uhr



Sporthalle  
Grundschule  
Große Heide

Kurs: 1752  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 37 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Melanie Meier

## Bewegung und Ernährung

**NEU**



Do. 07.09.2017  
18.00 - 19.00 Uhr



Eurythmieraum  
Waldorfschule +  
Außengelände

Dieser Kurs richtet sich an motivierte SporteinsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen. Er beinhaltet abwechslungsreiche Cardio- und Kräftigungseinheiten, sowie Ernährungsempfehlungen für eine dauerhafte Ernährungsumstellung und Gewichtskontrolle. Der Spaß an der Bewegung steht an oberster Stelle und soll die TN animieren, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren und das Wohlbefinden zu fördern.

Kurs: 1753  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 37 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Jeannette Paul



## Step FitMix



Mi. 06.09.2017  
17.30 - 18.30 Uhr



Sporthalle  
Grundschule  
Große Heide

Dieser Kurs ist eine Kombination aus intensivem Ausdauertraining auf dem Step und anschließendem Workout zum Muskelaufbau. Die Schrittkombinationen auf dem Step sind einfach bis mittelschwer. Für das anschließende Muskeltraining zur Rumpfstabilisation ist der Körper optimal vorbereitet. Wer Lust hat, seine Ausdauer mal anders zu fordern, ist in diesem Kurs richtig.

Kurs:	1754
Dauer:	12 Wochen
Kursgebühr:	25 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung:	Petra Schomaker

## Power Zirkel

**NEU**



Mi. 06.09.2017  
18.30 - 19.30 Uhr



Sporthalle  
Grundschule  
Große Heide

HIIT (High Intensity Intervall Training) wird in 4-Minuten-Einheiten absolviert. In dieser Zeit wechseln sich Belastungs- und Entspannungsphasen im Verhältnis 20 zu 10 Sekunden ab. Die Stunde schließt mit einem intensiven Stretching. Da die Trainingsintensität selbst bestimmt werden kann, eignet sich das Workout für jedes Fitnesslevel. Eine körperliche Grundfitness ist allerdings empfehlenswert. Das Angebot richtet sich an **Frauen und Männer.**

Kurs:	1755
Dauer:	12 Wochen
Kursgebühr:	25 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung:	Petra Schomaker



## Yoga



Mo. 11.09.2017  
19.00 - 20.30 Uhr



Eurythmie Raum  
Waldorfschule

Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen und eine anschließende Entspannungseinheit bewirken körperliche und geistige Entspannung, reduzieren Muskelverspannungen, verhelfen zu mehr Energie und Vitalität und verbessern die Konzentrationsfähigkeit.

Kurs: 1756  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 43 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: A. Handke Schrottenloher

---

## Pilates



Di. 05.09.2017  
19.30 - 20.30 Uhr



Sozialraum  
Sporthalle  
Alte Ziegelei

ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Geist. Es zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, eine kräftige Körpermitte aufzubauen, Muskeln zu formen und zu stärken, sowie die Körperwahrnehmung und Haltung zu verbessern. Die Übungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der „Pilates- Atmung“ ausgeführt. Pilates ist für Frauen u. Männer in jedem Alter geeignet.

Kurs: 1757  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 31 € / 61 für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Jeannette Paul

# Exklusiv für TuS Mitglieder

Einige Sportangebote sind exklusiv für Mitglieder des TuS Friedrichsdorf. Diese Sportangebote können Sie als TuS Mitglied kostenfrei besuchen - so oft und so viele Sie wollen und schaffen.

Eine Beitrittserklärung finden Sie im Mittelteil.



Jeden Donnerstag  
8.45 - 9.45 Uhr

## Fit am morgen

Für Männer und Frauen um in fröhlicher Runde etwas für die Gesundheit zu tun.

Leitung: Mechthild Schöngarth  
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



Jeden Donnerstag  
19.15 - 20.15 Uhr

## Bodyforming

Für Frauen ab 20

Leitung: Jeanette Paul  
Ort: Sporthalle Waldorfschule



Jeden Mittwoch  
19.30-20.30 Uhr

## Gymnastik für Sie

Für Frauen ab 45

Leitung: Maria Reker-Luthe  
Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide



Jeden Mittwoch  
19.00 - 20.00 Uhr  
Jeden Freitag  
18.00-19.00 Uhr

## Männerfitness

Für Männer ab 40

Leitung: Mittwoch Henrike Keil  
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei  
Leitung: Christian Andraczek  
Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide







Jeden Mittwoch  
15.00 - 17.00 Uhr

## Bouletreff

Leitung: Herbert Zielinski  
Ort: Boulebahn Lucas-Cranach-Weg  
Im Sommer 15—17 Uhr in der Winterzeit 14—16 Uhr



Jeden Mittwoch  
20 - 21 Uhr

**NEU**

## Er & Sie Fit wie nie

Hast du Lust deine Fitness zu erhalten oder wieder FIT zu werden, dabei Spaß zu haben und Teil einer **"neuen Gruppe"** zu sein, dann bist du bei uns genau richtig! Mit den unterschiedlichsten Geräten wie z.B. Flexi-Bar, Thera-Band, Pezzi Ball....Medizinball werden wir etwas für unsere allgemeine Fitness tun und unseren ganzen Körper trainieren. Natürlich wird auch ein Zirkeltraining nicht fehlen!

Leitung: Henrike Keil  
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



Jeden Dienstag  
18.00-19.00 Uhr

## Nordic Walking Treff

Leitung: Ulrike Halfpap-Hönisch  
Ort: Parkplatz Kunstrasenplatz



Jeden Dienstag  
9.00 - 10.00 Uhr

## Aktiv im Ruhestand **60** Plus

Für Frauen ab 50

Leitung: Mechthild Schöngarth  
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



# Kiddies



## Familieturnen



Do. 15.00 - 16.00  
Uhr

Für Kinder ab 2 Jahren mit Eltern und größeren Geschwistern

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide  
Kursleitung: Tanja Welp



Di. 10.15 - 11.30 Uhr  
Mi. 16.00-17.15 Uhr  
Fr. 9.00 - 10.15 Uhr

## Eltern Kind Turnen

Kinder ab 10 Monaten mit einem Erwachsenen, auch Oma oder Opa, Onkel oder Tante sind herzlich Willkommen.

Ort: Dienstag Sporthalle Alte Ziegelei  
Mittwoch + Freitag SH Waldorfschule

Kursleitung: Mechthild Schöngarth





Di. 15.15 - 16.00 Uhr  
 Di. 16.00 - 17.00 Uhr  
 Di. 17.00-18.00 Uhr

## Kinderturnen

Für Kinder 3 - 5 Jahre  
 Für Kinder 5 - 8 Jahre  
 Für Kinder 9 -11 Jahre

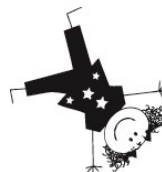
Ort: Sporthalle Waldorfschule  
 Kursleitung: Lisa und Leeann Bittner



1. Schuljahr  
 2. Schuljahr  
 Di. 15.00 - 16.00 Uhr  
 3. - 4. Schuljahr  
 Di. 14.00- 15.00 Uhr

## Ballspiele

für Jungen 1. - 4. Schuljahr



Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide  
 Kursleitung: Christina Brummel

*Eine Kooperation mit  
 dem offenen Ganzttag*



Mo. 15.00 - 16.00 Uhr

für Mädchen 6 - 10 Jahre

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide  
 Kursleitung: Jeannette Paul



*Die größte sportliche Herausforderung ist  
der Sprung über den eigenen Schatten.*

## 60 Plus

- regelmäßige Fahrradtouren finden alle 14 Tage statt. Ein Aushang befindet sich im Schaufenster des TuS Büros. Dieses Angebot kann auch von Nichtvereinsmitgliedern als Kurs gebucht werden.

Kursgebühr 35,00 €

- für Wanderungen suchen wir noch einen Ansprechpartner
- Boulespielen am Mittwoch



### Weitere bestehenden Sportangebote für diese Altersgruppe sind:

<b>Montag</b>	Yoga	Rücken Fit		
<b>Dienstag</b>	Rücken Fit	Aktiv im Ruhestand	Herzsport	Walking/Nordic Walking
<b>Mittwoch</b>	Gymnastik für Frauen	Boulespielen	Männnergymnastik	
<b>Donnerstag</b>	Fit am morgen	Rücken Fit	Fahrradtouren	
<b>Freitag</b>	Rehasport	Männnergymnastik		



## Hinweise zur Kursanmeldung

Anmeldungen zu allen Kursen des TuS Friedrichsdorf von 1900 e.V. erfolgen durch:

1. Persönliche Anmeldung während der Öffnungszeiten im Vereinsbüro
2. Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular in der Kursbroschüre
3. Eingabe der Anmeldeinformationen im Internet unter [www.tus-friedrichsdorf.de](http://www.tus-friedrichsdorf.de)

Mit der Anmeldung erklärt sich die / der Anmeldende damit einverstanden, dass ihre / seine Daten mittels EDV gespeichert und verarbeitet werden. Die Daten werden ausschließlich für das Vereinsprogramm verwendet und vom Verein gegen Missbrauch gesichert.

Zahlungsbedingungen:

**Der Kursbeitrag richtet sich nach der angebotenen Anzahl der Kursstunden im Halbjahr.** Mit Beginn des Kurses wird die Kursgebühr fällig. Sie wird von Ihrem angegebenen Konto per Sepalastschrift innerhalb der ersten drei Monate abgebucht. Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen möglich und muss vor Kursbeginn im Vereinsbüro beglichen werden.

Haftung:

Eine Haftung für Beschädigungen oder Verlust von persönlichem Eigentum können wir nicht übernehmen. Jeder angemeldete Kursteilnehmer ist bei der Sporthilfe e.V. versichert.

# Wochenübersicht Kursplan

<b>Montag</b>	
15.00	Ballspiele Girls
17.00	Rücken Fit
19.00	Yoga

<b>Mittwoch</b>	
15.00	Bouletreff
16.00	Eltern Kind Turnen
16.45	Walken mit XCOs
17.30	Step Fit Mix
18.30	Power Zirkel
18.30	Rücken Fit
19.00	Männerfitness
19.30	Gymnastik für Sie
20.00	Er & Sie Fit wie nie

<b>Donnerstag</b>	
8.45	Rücken Fit
8.30	Fit am Morgen
15.00	Familieturnen
17.00	Hip Hop
18.00	Bewegung & Ernährung
19.00	ZUMBA
19.00	Rücken Fit
19.15	Bodyforming

<b>Dienstag</b>	
9.00	Rücken Fit
9.00	Aktiv im Ruhestand
10.15	Eltern Kind Turnen
14.00	Ballspiele Boys
15.00	Ballspiele Boys
15.15	Kinderturnen
16.00	Ballspiele Boys
16.00	Kinderturnen
17.00	Kinderturnen
18.00	Walking/ Nordic Walking
18.00	Herzsport
18.00	Rücken Fit u. Bauch
19.30	Pilates
19.30	Herzsport

<b>Freitag</b>	
8.00	Walken mit XCOs
8.15	Reha Sport
9.15	Eltern Kind Turnen
18.00	Männerfitness
19.00	Entspannt ins WE

# Kursanmeldung

Ich ermächtige den TuS Friedrichsdorf die in Zusammenhang mit der Kursbuchung stehenden Daten zu speichern, soweit dies zur üblichen Betreuung des Ermächtigten oder zur ordnungsgemäßen Durchführung der Kursanmeldung erforderlich ist. Die Vorschriften des Bundesdatenschutzes zur Datenübermittlung bleiben unberührt.

**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 25 ZZZ 00000561246 SEPA –  
Lastschriftmandat**

**Mandatsreferenz: wird vom Verein vergeben**

Ich ermächtige den TuS Friedrichsdorf 1900 e.V. bis auf Widerruf, fällige Zahlungen von meinem Konto per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger TuS Friedrichsdorf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**HINWEIS:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname  
des Kontoinhabers:

.....

Straße, Postleitzahl, Ort:

.....

IBAN: DE

BIC.....

Gütersloh.....

.....

Datum:

**Unterschrift**

## **A N M E L D U N G** zum Kursangebot TuS Friedrichsdorf

Herr / Frau / Fräulein / Kind / Familie (zutreffendes bitte unterstreichen)

Name: ..... Vorname:

.....

Straße: ..... Hausnummer:

.....

PLZ: ..... Wohnort:

.....

E-Mail-Adresse: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon: .....



## Neues aus der Shaolin Kempo Abteilung

Bei der Kampfkunst wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die Fähigkeit sich zu wehren wird gefördert. In vier unterschiedlichen Kampfkunstausrichtungen ist für jeden das Richtige dabei.

**Shaolin Kempo Hsinshih**, eine anspruchsvolle Kampfkunst, ist für Personen, die sich gern mit runden und weichen Bewegungen auseinandersetzen möchten.

**Ip Man Wing Chun System**, ein Kung Fu Stil der sich durch sehr effiziente und einfache Bewegungen auszeichnet. Beim Wing Chun werden fast nur die Hände und Arme eingesetzt und es ist sehr effektiv in der Selbstverteidigung.

**Jiu Jutsu**, ein Verteidigungssystem bestehend aus Judo, Karate und Aikido Techniken, um sich in brenzligen Situationen zu behaupten.

**Kickboxen**, ist eine sehr junge Kampfsportart, für Personen die sich sportlich messen möchten. Sie erfordert Kondition und Disziplin.

**Training: freitags von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr in der Sporthalle der Waldorfschule**

**Reinschnuppern erwünscht. Lockere Straßenbekleidung reicht völlig aus zum Training.**



Freitag

19.30 - 21.00 Uhr



Sporthalle  
Waldorfschule

## Selbstverteidigung für Erwachsene

Kurs:	1758
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	0 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung	Herbert Zielinski







# Rehasport

Rehasport ist ein Gemeinschaftssportangebot bei dem in einer Gruppe verschiedene Muskulatur-schwerpunkte und die Körperwahrnehmung trainiert werden, um dieses im Alltag später selbstständig umsetzen zu können. Teilnehmen kann jede/jeder, mit einer Reha Sportverordnung, aber auch ebenso jede/jeder, der für sich selbst und seine Gesundheit etwas tun möchte



Jeden Dienstag  
18.00 - 19.30 Uhr  
19.30 - 20.45 Uhr



Sporthalle  
Waldorfschule

## Herzsport

Durch sportliche Betätigung wieder Freude am Leben finden. Zu erfahren, wie sich die Belastbarkeit durch regelmäßige, kontrollierte Bewegung wieder steigert, Kontakte knüpfen und den Austausch mit Gleichgesinnten durch Sport zu erleben ist der Anspruch dieses Angebotes.

Kurs: 1700  
Kursleitung: A. Borges & A. Dücker  
Details bitte im Vereinsbüro erfragen



Fr. 01.09.2017  
8.15 - 9.00 Uhr



Sporthalle  
Alte Ziegelei

## Wirbelsäule und Rückenwahrnehmung

Kurs: 1759  
Dauer: fortlaufend

Kursleitung: Sieglinde Höker

**Für diese Angebote können Sie nach einer ärztlichen Verordnung fragen.**

# Fitnessgymnastik - mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken

Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem



## Kurs 1760

Mo. 04.09.2017  
17 - 18 Uhr  
Sporthalle  
GS Große Heide

## Kurs 1761

Di. 05.09.2017  
8.45 - 10.00 Uhr

## Kurs 1762

Do 07.09.2017  
8.45 - 10.00 Uhr  
Sporthalle Alte  
Ziegelei

## Kurs 1763

Mi 06.09.2017  
18.30 - 19.45 Uhr  
**Sporthalle**  
Waldorfschule

## Kurs 1764

Do. 07.09.2017  
19 - 20 Uhr  
**Eurythmieraum**  
Waldorfschule

Dieses Ziel erarbeiten wir durch Kräftigung sowie Dehnung entscheidender Muskelgruppen. Gymnastik, Schulung von Alltagsbewegungen und Entspannung sind ebenso Hauptbestandteile dieses Kurses.

Kurs: 1760  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 31€ / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs: 1761 für 10 Wochen  
Kurs: 1762 für 12 Wochen  
Kursgebühr: 26/31 € / 51/61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs: 1763  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 31 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs: 1764  
Dauer: 12 Wochen  
Kursgebühr: 31 € / 61 € für Nichtvereinsmitglieder  
Kursleitung: Petra Schomaker



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Dieser Kurs ist ein ausgewogenes Training der gesamten Rumpfmuskulatur und der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Ziele sind die Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur für ein muskuläres Gleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur und eine starke Körpermitte. Zusätzliche intensive Übungen für Beine und Po kräftigen und straffen die Muskulatur für ein ganzheitliches Training. Zur Abwechslung kommen auch verschiedene Handgeräte zum Einsatz und der Spaß soll beim Trainieren auch nicht zu kurz kommen.

Kurs: 1765  
 Dauer: 10 Wochen  
 Kursgebühr: 26 € / 51 € für Nichtvereinsmitglieder  
 Kursleitung: Jeannette Paul



**Kurs 1765**

Di. 05.09.2017  
 18 - 19 Uhr



Sporthalle GS  
 Große Heide



**Kurs 1766/1767**

Fr. 13.10.2017  
 oder/ und  
 Fr. 17.11.2017  
 19 - 20.30 Uhr



Eurythmieraum  
 Waldorfschule

## Entspannt ins Wochenende

Lerne unterschiedliche Entspannungstechniken kennen. z. B. achtsamkeitsbasierte Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Lass den Stress der Woche hinter dir und beginne gelöst das Wochenende.

Kurs: 1766/1767  
 Dauer: 2 Termine  
 Kursgebühr: 5 € / 7,50 € für Nichtvereinsmitglieder **je Termin**  
 Kursleitung: Christa Bennemann



Di. 05.09.2017  
19.00 Uhr



Sporthalle  
Grundschule  
Große Heide

## physio-fit & stretch for men

Physio- und Rückenfitness sowie Mobilisation  
und gezieltes Stretching

Dauer: 10 Wochen  
Kursgebühr: 100 €  
Kursleitung: Sandra Berfelde

**MÄNNERABEND**

Infos zu diesem Angebot erhalten Sie bei Sandra Berfelde

## Sandra Berfelde

### Physiotherapie Personal Training Entspannungstherapie

#### Physiotherapie

- Cyriax
- PNF
- Krankengymnastik
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Feldenkrais
- Beckenbodengymnastik
- Fußreflexzonen-therapie
- Dorn-Breuß-Fleig
- Akkupressur

#### Personal Training

- Individuelles Fitness-  
und Krafttraining
- Indoor | Outdoor
- Pilates
- Stretching
- Bodyforming

#### Entspannung

- Progressive  
Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Qigong

#### Einzel- und Gruppentherapie

Kuckucksweg 28 · 33335 Gütersloh · Tel.: 05209 597172  
sandraberfelde@physiotherapie-guetersloh.com · www.physiotherapie-guetersloh.com





## Kunstturnen

Kunstturnen Leistungsgruppe			
Wer	Wann	Wo	Leitung
Mädchen ab 6 Jahren	Dienstag & Donnerstag 15.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Ana-Sofia Weihermann Franziska Tweer Julia Laske
Mädchen Leis- tungsgruppe ab 6 Jahren	Samstag 10.00 - 13.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Katharina Schröder Ana-Sofia Weihermann
Geräteturnen-Fördergruppe/Talentsuche			
Kinder 4-7 Jahre	Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder
Geräteturnen ohne Wettkampfteilnahme			
Kinder ab 6 Jahren	Mittwoch 16.00 - 18 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Tanja Deppe und Helferinnen



## Rhythmische Sportgymnastik

Wer	Wann	Wo	Leiter
Leistungsmädchen	Montag 16.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Karola Luthe Kerstin Tews
Nachwuchs- Leistungsmädchen	Donnerstag 16.15 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule	Karola Luthe
Leistungsmädchen	Freitag 15.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Miriam Kuhrs
Leistungsmädchen und Nachwuchs Leistungsmädchen	Samstag 10.00 - 13.30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	A.-S. Bongartz Karola Luthe
Anfängergruppe Talentsuche	Donnerstag 16.15 - 18.15 Uhr	Sporthalle Grundschule	A.-S. Bongartz Miriam Kuhrs
Hobbygruppe ohne Wettkampf- teilnahme	Samstag 14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule	Miriam Kuhrs

Auskunft erteilt: Anna Sophie Bongartz – siehe Tippe Hotline Seite 32

## Sportkegeln

Mixed ab 14 Jahre	Samstag 10 .00 Uhr	Hotel Schützenhof	Gerald Kunze
-------------------	-----------------------	----------------------	--------------



## Badminton Sporthalle Alte Ziegelei

Wann	Wer	Info
16:00 - 18:00 Uhr	Mini Team	Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr	Jugend Hobbyspieler	Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr	Mini Team / Schüler	Dienstag
19:30 - 22:00Uhr	Senioren / Hobbyspieler	Dienstag
19:00 - 22:00 Uhr	Senioren	Donnerstag
20:00 - 22:00 Uhr	Hobbyspieler	Donnerstag
16:00 - 18:00 Uhr	Mini Anfängertraining	Freitag
17.30 - 19:30 Uhr	Mini Team Schüler	Freitag
18:00—20:00 Uhr	Jugend Hobbyspieler	Freitag





## Shaolin Kempo

... ist eine asiatische Kampfkunst der Selbstverteidigung ohne Waffen. Durch Kempo werden die Kondition, Koordination, das Reaktionsvermögen und die Beweglichkeit verbessert. Bei einem regelmäßigen Training wird man in der Lage sein sich effektiv verteidigen zu können. Kempo ist für beide Geschlechter aller Altersgruppen geeignet. Shaolin Kempo erhöht das Selbstbewusstsein.

Wer	Wann	Wo	Leiter
	Montag		
Kinder 6-10 Jahre	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Britta Schütz Shaolin Kung Fu
Jugendliche 11-17 Jahre	17.30—18.30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
Erwachsene 18—99 Jahre	18.30—19.30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Helmut Hunger Kyusho Aiki Jutsu
	Freitag		
Kinder 6-10 Jahre	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Britta Schütz Shaolin Kung Fu
Jugendliche 11-17 Jahre	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
Erwachsene 18—99 Jahre	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Helmut Hunger Ju Jutsu, SK Kempo, Wing Chun, Kick Boxen





## Fußball Senioren

Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag & Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr Freitag 18.30 - 20.00 Uhr	Evrans Cinar Markus Förster Siggi Meyer
2. Mannschaft	Dienstag 19.00 - 20.15 Uhr Freitag 18.30 - 20.15 Uhr	Ricardo Alvarez Thomas Schiller
Alte Herren Ü 32/40	Montag 19.00 - 20.30 Uhr	Benedikt Kleeberg-Biegerl
Alte Herren Ü 50	Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr	Manfred Wiederhold

## Fußball Jugend

Die verschiedenen Trainingszeiten der Fußballjugendmannschaften (Halle oder draußen) können auf der Internetseite des TuS Friedrichsdorf / Fußballjugend nachgeschaut werden.

Bei Fragen bitte an Email an:

**Koordinator D - B Jugend - Sebastian Gössling**  
[sebastian.goessling@tus-friedrichsdorf.de](mailto:sebastian.goessling@tus-friedrichsdorf.de)

**Koordinator G – E Jugend - Rico Weber**  
[rico.weber@tus-friedrichsdorf.de](mailto:rico.weber@tus-friedrichsdorf.de)



## Tischtennis

Wer	Wann	Wo	Leiter
Herren ab 17 Jahren	Montag 19.00 - 22.00 Uhr Freitag 19.30 - 22.00 Uhr	Grundschule Große Heide	Jürgen Born Dirk Hoffmann

## Volleyball

Wer	Wann	Wo	Leiter
Hobby Mix	Mittwoch 20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Alte Zieglei	Karin Schubert

CONVERSE

***Viel Erfolg  
beim Sport !***

*wünscht*  
**Schuhhaus Teutrine**  
*Friedrichsdorf*

WEAR  
SNEAKERS

# Tippe Hotline

<b>Vereinsbüro</b> Avenwedder Str. 513	Karin Schubert  <b>Email: vereinsbuero@tus-friedrichdorf.de</b>	Fon: 05209 / 98 19 18 Fax: 05209 / 98 19 21
Kursangebote + Rehasport	Brigitte Brummel	Fon: 05209 / 50 88



## Der Vorstand

1. Vorsitzender	Hubert Brummel	Fon: 05209 / 50 88
<b>2. Vorsitzender</b>	<b>Leider nicht besetzt</b>	
Geschäftsführer	Jochen Wesemann	Fon: 05209 / 49 16
stellv. Geschäftsführer	Jens Twelker	Fon: 05209 / 32 37
<b>Kassierer/in</b>	<b>Leider nicht besetzt</b>	
Stellv. Kassierer	Josef Nix	Fon: 05241 / 2122788
Beisitzer	Brigitte Brummel	Fon: 05209 / 50 88
Beisitzer	Karin Schubert	Fon: 05241 / 22 07 486
Beisitzer	Werner Stegemann	Fon: 05209 / 7849940



## Abteilungsleitung



Badminton	Dirk Redder	Fon: 05241 / 70 49 36 9
Frauen + Männer Fitness	H. Keil Maria Reker-Luthe	Fon: 05209 / 70 40 36 Fon: 05209 / 51 23
Frauen Fitness, Eltern-Kind und Kinderturnen	Mechthild Schöngarth	Fon: 05209 / 91 82 50
Fußball Alte Herren Ü32/40	Benedikt Kleeberg-Biegerl	Fon: 0176 / 311 791 64 Fon: 0178 / 210 90 49
Fußball Alte Herren Ü50	Manfred Wiederhold	Fon: 05209 / 3664
Fußball Jugend	Sebastian Gößling Rico Weber	Fon: 0172/5624026 Fon: 0151/70048022
Fußball Senioren	Werner Meyer	Fon: 05246 / 93 03 66
Kegeln	Heinz Petersen	Fon: 05209 / 41 16
Kunstturnen	Timo Landherr	Fon: 05209 / 91 90 54
Nordic Walking / Walking	Ulrike Halfpap-Hönisch	Fon: 05209 / 4623
Rhythmische Sportgymnastik	Anna-Sophie Bongartz	Fon: 0176 / 64626163
Shaolin Kempo	Britta Schütz	Fon: 05209 / 91 68 96
Tischtennis	Dirk Hoffmann	Fon: 0152 / 33699156
Volleyball	Karin Schubert	Fon: 05241 / 22 07 486

