

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2017

Januar - Juli



www.TuS-Friedrichsdorf.de



Stolz sein ist einfach.



sparkasse.de

Wenn man im Verein lernt,
gemeinsam an einem
Strang zu ziehen. Auf die
Vereinsförderung der Spar-
kasse kann man sich dabei
verlassen.

Sprechen Sie uns darauf an.

 Sparkasse
Gütersloh

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

Unsere Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

Postfach 6027

33281 Gütersloh



60 Plus
Aktiv im Ruhestand
Badminton
Ballspiele
Bodyforming
Boule
Eltern-Kind-Turnen
Er & Sie Sport
Familieturnen
Fit am morgen
Frauengymnastik
Fußball
Gerätturnen
Herzsport
Kinderturnen
Männerfitness
Nordic Walking
Pilates
Power Zirkel
RehaSport
RSG
Rücken Fit
Shaolin Kempo
Sportkegeln
Step Fit Mix
Tischtennis
Volleyball
Walken mit XCO
Yoga
Zumba

Sport Schnuppertag

Der **TuS Friedrichsdorf** will seine Sport-
angebote vorstellen und zum
Mitmachen und Ausprobieren



lich einladen

Sonntag 02.04.2017

von 15 - 18 Uhr

Sporthalle Alte Ziegelei

Kaffee und Kuchen, sowie
Snacks und Getränke
werden angeboten.



Inhaltsverzeichnis

	FITNESS	Seite
	Walking mit XCO's	4
	Zumba® Fitness und Zumba® Gold	5
NEU	Step Fit Mix und Power Zirkel	6
	Yoga, Pilates	7
	Exklusiv für TuS Mitglieder	8
	Fit am Morgen, Body Forming	8
	Männerfitness	8
	Gymnastik für Sie	8
NEU	Er & Sie Fit wie nie	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
	Rehasport, Herzsport	21
NEU	Präventionssportangebote	22, 23
	Dauersportprogramm	ab 24
	Tippe Hotline	30
	Abteilungsleitungen	31



Fr. 13.01.2017
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: 1701
Dauer: 25 Wochen
Kursgebühr: 51 € / 126 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Annette Dücker



Mi. 26.04.2017
16.45 - 17.45 Uhr



Sportplatz
Paderborner
Straße

Kurs: 1702
Dauer: 20 Wochen **April bis Oktober**
Kursgebühr: 41 € / 101 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Annette Dücker





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.

Kurs: 1703
Dauer: 21 Wochen
Kursgebühr: 64 € / 106 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Melanie Meier



Do. 12.01.2017
19.00 - 20.00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Erwachsene und aktive Junggebliebene, die nach einem Zumba® Kurs suchen, der es ihnen ermöglicht, in ihrer eigenen Geschwindigkeit in Form zu kommen. Angepasste Choreographien zu Rhythmen aus der ganzen Welt lassen sich schnell erlernen und runden den Zumba® Gold Kurs zusammen mit anregenden Bewegungen und positiver Energie zu einem Ganzkörpertraining in niedrigerer Intensität ab. Der Kreislauf kommt in Schwung - ihr werdet den Kurs mit einem Lachen und ein paar (mehr) Tropfen Schweiß auf der Stirn verlassen.

Kurs: 1704
Dauer: 21 Wochen
Kursgebühr: 64 € / 106 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Melanie Meier



Mo. 09.01.2017
18.00 - 19.00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide



Step FitMix



Mi. 11.01.2017
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: 1705
Dauer: 21 Wochen
Kursgebühr: 43 € / 106 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker

Power Zirkel

NEU



Mi. 11.01.2017
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: 1706
Dauer: 21 Wochen
Kursgebühr: 43 € / 106 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker



Yoga



Mo. 09.01.2017
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: 1707
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 78 € / 111 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: A. Handke Schrottenloher

Pilates



Di. 10.01.2017
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: 1708
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 € / 111 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
8.30 - 9.30 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

Männerfitness

Für Männer ab 40

Leitung: Henrike Keil
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



ACHTUNG: Die "alte Zeit" (18.00 - 19.00 Uhr) in der Grundschule bleibt bestehen.



Jeden Mittwoch
15.00 - 17.00 Uhr

Bouletreff

Leitung: Herbert Zielinski
Ort: Boulebahn Lucas-Cranach-Weg
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

NEU



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



Do. 15.00 - 16.00
Uhr

Familieturnen

Für Kinder ab 2 Jahren mit Eltern und größeren Geschwistern

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Tanja Welp



Di. 10.15 - 11.30 Uhr
Fr. 9.00 - 10.15 Uhr

Eltern Kind Turnen

Kinder ab 1 Jahr mit einem Erwachsenen, auch Oma oder Opa, Onkel oder Tante sind herzlich Willkommen.

Ort: Dienstag Sporthalle Alte Ziegelei
Freitag Sporthalle Waldorfschule

Kursleitung: Mechthild Schöngarth



Vorankündigung: ab Mittwoch 3. Mai findet ein

Eltern Kind Turnen von 16 -17.15 Uhr in der Sporthalle der Waldorfschule mit Mechthild statt.



Di. 15.30 - 16.30 Uhr
Di. 16.30 - 17.30 Uhr

Kinderturnen

Für Kinder 3 - 5 Jahre
Für Kinder 6 - 9/10 Jahre

Ort: Sporthalle Waldorfschule
Kursleitung: Lisa Bittner



1. Schuljahr
Mi. 15—16 Uhr
2. Schuljahr
Di. 15 - 16 Uhr
3. - 4. Schuljahr
Di. 14- 15 Uhr

Ballspiele

für Jungen 1. - 4. Schuljahr

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Corinna Heimsoth



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:

Montag	Yoga	Rücken Fit		
Dienstag	Rücken Fit	Aktiv im Ruhestand	Herzsport	Walking/Nordic Walking
Mittwoch	Gymnastik für Frauen	Boulespielen	Männnergymnastik	
Donnerstag	Fit am morgen	Rücken Fit	Fahrradtouren	
Freitag	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 Anmeldedaten im Internet unter 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

Montag	
15.00	Ballspiele Girls
17.00	Rücken Fit
18.00	Zumba Gold
19.00	Yoga

Mittwoch	
15.00	Bouletreff
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

Dienstag	
9.00	Rücken Fit
9.00	Aktiv im Ruhestand
10.15	Eltern Kind Turnen
14.00	Ballspiele Boys
15.00	Ballspiele Boys
15.30	Kinderturnen
16.00	Ballspiele Boys
16.30	Kinderturnen
18.00	Walking/ Nordic Walking
18.00	Herzsport
18.00	Rücken Fit und Bauch
19.30	Pilates
19.30	Herzsport

Donnerstag	
8.45	Rücken Fit
8.30	Fit am Morgen
15.00	Familieturnen
19.00	ZUMBA
19.00	Rücken Fit
19.15	Bodyforming

Freitag	
8.00	Walken mit XCOs
8.15	ReHa Sport
9.15	Eltern Kind Turnen
18.00	Männerfitness

Beitrittserklärung

(Bei Anmeldung von mehreren Personen bitte für jede Person 1 Formblatt ausfüllen)

Ich ermächtige den TuS Friedrichsdorf die in Zusammenhang mit der Mitgliedschaft stehenden Daten zu speichern, soweit dies zur üblichen Betreuung des Ermächtigten oder zur ordnungsgemäßen Durchführung der Mitgliedschaft 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:.....

..... **X**

Ort:

Datum:

Unterschrift

Neue!!! Mitgliedsbeiträge im TuS Friedrichsdorf 1900 e.V. (Beschluss JHV 2014)

Zahlen Sie bereits Kinder-, Erwachsenen-, Familien- oder Ehepaar(Paar) Beitrag?

ja

nein

Wenn Sie **ja** angekreuzt haben, führen Sie bitte nachfolgend die Familienangehörigen auf, die bereits Mitglied im TuS sind.

Name: Vorname: Geb:

Ich wähle die mit einem **X** gekennzeichnete Mitgliedschaft:

Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) **57 €** Erwachsene (ab 18 Jahre) **87 €**

Ehepaare/Paare **150 €** Familien ab 3 Personen **168 €**

Ehepaare/Paare 2 Rentner **126 €**

sofern ein Mitglied das 60. Lebensjahr vollendet, beträgt der Rentner/innen ab 60. Lebensjahr **63 €**

Mitgliedsbeitrag für das Ehepaar/Paar **138,00 €**

Die Aufnahmegebühr beträgt zusätzlich einmalig **€ 10** und wird mit der ersten Lastschrift eingezogen. Bei bestehender Familienmitgliedschaft wird bei weiteren Neuanmeldungen zum Familienbeitrag **keine** Aufnahmegebühr erhoben.

Wichtiger Hinweis: Die Abteilungen sind lt. Satzung berechtigt, Zusatzbeiträge festzulegen und von den Abteilungsmitgliedern einzufordern. Nähere Auskünfte erhalten Sie über die Abteilungen oder das Vereinsbüro des TuS Friedrichsdorf.

Beginn und Ende der Beitragspflicht ergeben sich aus den §§ 3 und 4 der Satzung des TuS Friedrichsdorf 1900e.V.

Die Einzugsermächtigung wird bei ordnungsgemäßer schriftlicher Austrittserklärung an den TuS Friedrichsdorf 1900 e.V. automatisch gelöscht.

Um Fehleinzüge im Lastschriftverfahren zu vermeiden, bitten wir um unmittelbare Information bei Änderungen der Bankverbindung, der IBAN oder BIC. Hier reicht eine telefonische Nachricht aus.

Im Eintrittsjahr errechnet sich der zu zahlende Beitrag anteilig plus Aufnahmegebühr.

Ich habe Interesse an ehrenamtlicher Mitarbeit im TuS und bitte um Kontaktaufnahme.

ja nein

Wird vom Verein ausgefüllt

Anmeldegebühr:€

Erstbeitrag (anteilig):€ Gesamtbetrag Beitrittsjahr:€

Mitgliedsnummer Mandatsreferenz:

ANMELDUNG zum TuS Friedrichsdorf

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

Name: Vorname:

Straße: Hausnummer:

PLZ: Wohnort:

E-Mail-Adresse:

Geburtsdatum: Beruf (freiwillige Angabe):

Telefon: gewünschte Sportart:

Die Satzung des TuS Friedrichsdorf 1900 e.V. erkenne ich an. (Satzung kostenfrei im Vereinsbüro erhältlich.)

X.....

--- **Unterschrift** ---

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:

gewünschter Kurs:.....

Kursgebühr.....

.....
Datum --- Unterschrift ---



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:	1715
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. 13.01.2017
8.15 - 9.00 Uhr



Sporthalle
Waldorfschule

Wirbelsäule und Rückenwahrnehmung

Kurs: 1716
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 1709

Mo. 09.01.2017
17 - 18 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

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

Kurs: 1709
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 31€ / 61 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Christa Bennemann



Kurs 1710

Mi. 11.01.2017
18.30 - 19.45 Uhr

Kurs 1711

Do. 12.01.2017
19 - 20 Uhr



Eurythmie Raum
Waldorfschule

Kurs: 1710 **Sporthalle der Waldorfschule**
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 € / 111 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs: 1711
Dauer: 21 Wochen
Kursgebühr: 53,50 € / 106 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker



Kurs 1712

Di. 10.01.2017
9 - 10.15 Uhr

Kurs 1713

Do. 12.01.2017
8.45 - 10 Uhr



Sporthalle Alte
Ziegelei



Kurs: 1712 + 1713
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 € / 111 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Erwin Buhler

NEU

Rücken Fit und Bauch Power

NEU



Kurs 1714

Di. 10.01.2017
18 - 19 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

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: 1714
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 € / 111 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Jeannette Paul



Di. 10.01.2017
Di. 02.05.2017
19.00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

physio-fit & stretch for men

Physio- und Rückenfitness sowie Mobilisation und gezieltes Stretching

Dauer: **Kurs 1:** 12 Wochen für 120 €
Kursgebühr: **Kurs 2:** 10 Wochen für 100 €
Kursleitung: Sandra Berfelde



Infos zu diesem Angebot erhalten Sie bei Sandra Berfelde

Sandra Berfelde

Physiotherapie
Personal Training
Entspannungstherapie

Physiotherapie

- Cyriax
- PNF
- Krankengymnastik
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Feldenkrais
- Beckenbodengymnastik
- Fußreflexzonenstherapie
- 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 Sjuzanna Siokevica
Mädchen Leis- tungsgruppe ab 6 Jahren	Samstag 10.00 - 13.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Ana-Sofia Weihermann
Geräteturnen-Fördergruppe/Talentsuche			
Kinder 4-7 Jahre	Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Sjuzanna Siokevica
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 17.00 - 19.30 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 Grundschule	Karola Luthe
Leistungsmädchen und Gruppe	Samstag 10.00 - 13.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	A.-S. Bongartz Karola Luthe Kerstin Tews
Anfängergruppe Talentsuche	Samstag 12.00 - 14.00 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 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 Ju Jutsu, SK Kem- po, Wing Chun,



Fußball Senioren

Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag & Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr Freitag 18.30 - 20.00 Uhr	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 Sven O'Connor
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

Koordinator G – E Jugend - Rico Weber
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

Vereinsbüro Avenwedder Str. 513	Karin Schubert Email: vereinsbuero@tus-friedrichdorf.de	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
2. Vorsitzender	Klaus Bünemann	Fon: 05209 / 44 77
Geschäftsführer	Jochen Wesemann	Fon: 05209 / 49 16
stellv. Geschäftsführer	Jens Twelker	Fon: 05209 / 32 37
Kassiererin	Corinna Heimsoth	Fon: 05209 / 91 88 33
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

Abteilungsleiter/-innen

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 Sven O'Connor	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



*Mit Sport beim TuS
bleiben **Sie** fit.*

*Wir halten **Ihr Auto** fit!*

AUTOHAUS KFZ-MEISTERBETRIEB
BEINLING

Südwestweg 1 - 33335 Gütersloh
Telefon: 05209 / 5793 - Fax: 05209 / 980426
autohausbeinling@gmx.de

Bäckerei **Feiertag** Konditorei

Bei uns kommt die Ware nicht vom Band,
wir backen noch mit Herz und Hand!



**Wir sorgen für Ihre
gesunde Ernährung!**

**Schauen Sie
doch mal rein!**

Bäckerei Feiertag
Inh. W. de Boer
Zur Großen Heide 62

33335 GT-Friedrichsdorf
Telefon: 0 52 09 / 21 05

