

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2018

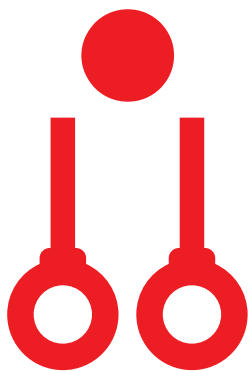
September- Dezember



www.TuS-Friedrichsdorf.de



Aufschwung ist einfach.



Wenn man einen starken Finanzpartner an seiner Seite hat. Wir sorgen für den notwendigen Schwung. Damit Sie alle Ihre Ziele erreichen.

Sprechen Sie mit uns.

Die Öffnungszeiten des Vereinsbüros in der Avenwedder Straße 513

Montag: 17:30 - 18:30 Uhr

Mittwoch 15:30 - 18:00 Uhr

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

www.tus-friedrichsdorf.de

<http://www.facebook.com/tusfriedrichsdorf>

Unsere Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

Postfach 6027

33281 Gütersloh





Wir bringen Sie in Schwung

Als Mitglied der Bertelsmann BKK profitieren Sie von sportlichen Extras:

- ✓ Exklusives Aktivwochenangebot
- ✓ Attraktive Zuschüsse für zertifizierte Gesundheitskurse
- ✓ Kostenfreier Zugang zu vielen Angeboten im Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm

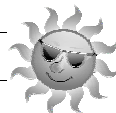
Viele weitere Vorteile unter: → www.bertelsmann-bkk.de



Inhaltsverzeichnis

NEU

FITNESS	Seite
Walking mit XCO's	4
Zumba® Fitness , Haltung und Bewegung	5
Step Fit Mix und HIIT Fatburner	6
Yoga, Pilates	7
Exklusiv für TuS Mitglieder	8
Fit am Morgen, Body Forming	8
Männerfitness	8
Gymnastik für Sie	8
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
Unser SOMMERFERIENSPORTANGEBOT	13
Wanderungen beim TuS Friedrichsdorf	14
Beitrittserklärung	15
Kursplan	19
Kooperation mit Wanderfreunden	20
Rehasport, Herzsport (zusätzliches Angebot)	21
Präventionssportangebote / Kursanmeldeformular	22, 23
Dauersportprogramm	ab 24
Tippe Hotline	31
Abteilungsleitungen	32





Fr. 07.09.2018
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: 1853
Dauer: 13 Wochen
Kursgebühr: 27 € / 79 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Annette Dücker





Zumba®



Do. 06.09.2018
19.00 - 20.00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

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: 1854
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 37 € / 73 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Melanie Meier

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining



Di. 4.09.2018
18.00—19.00 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. Den Abschluss einer Kursstunde bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

Kurs: 1855
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 31,00 € / 73 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: N.N.



Step Fit Mix



Mi. 12.09.2018
18.30 - 19.30 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: 1856
Dauer: 11 Wochen
Kursgebühr: 23 € / 67 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker

HIIT Fatburner

NEU



Mi. 12.09.2018
19.30 - 20.30 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

HIIT steht für High Intensity Intervall Training bei dem zwischen maximaler und normaler körperlicher Belastung gewechselt wird. Nach dem Warm-up folgt ein intensives Kraft- und Ausdauertraining. Die Kurseinheit endet mit einer Stretchingphase und/oder einem Entspannungsteil. Da die Trainingsintensität selbst bestimmt werden kann, eignet sich dieses Workout für jedes Fitnesslevel. Körperliche Grundfitness ist allerdings empfehlenswert.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

Kurs: 1857
Dauer: 11 Wochen
Kursgebühr: 23 € / 67 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker



Yoga



Mo. 10.09.2018
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:	1858
Dauer:	12 Wochen
Kursgebühr:	42 € / 73 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung:	Andrea Schrottenloher



Di. 04.09.2018
19.30 - 20.30 Uhr



Sozialraum
Sporthalle
Alte Ziegelei

Pilates

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:	1859
Dauer:	13 Wochen
Kursgebühr:	33,50 € / 79 € 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. Schnuppern jederzeit erwünscht.

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
17.30-18.30 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
14.00 - 16.00 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

Er & Sie Fit wie nie

Hast du Lust deine Fitness zu erhalten oder wieder FIT zu werden und dabei Spaß zu haben, 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 und Männer
Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



Kiddies



Familieturnen

Für Kinder ab 2 Jahren mit Eltern und größeren Geschwistern



Do. 15.00 - 16.00
Uhr

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Tanja Welp



Di. 10.15 - 11.30 Uhr
Mi. 16.15-17.30 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 + Freitag
Sporthalle Alte Ziegelei
Mittwoch Sporthalle Waldorfschule
Kursleitung: Mechthild Schöngarth

Für das Eltern-Kind-Turnen kann für Nichtvereinsmitglieder im TuS Büro eine 10er Karte für 60,- € erworben werden.

Gilt nur für Kinder bis 3 Jahre.





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

Kinderturnen

Für Kinder 4 - 7 Jahre
Für Kinder ab 8 Jahre

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Christina Pascher



NEU



1. und 2. Schuljahr
Di. 15.00 - 16.00 Uhr

Ballspiele

für Jungen 1. - 4. Schuljahr

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Christina Brummel



*Eine Kooperation mit
dem offenen Ganzttag*

3. - 4. Schuljahr
Di. 14.00- 15.00 Uhr

Sport & Spaß mit & ohne Ball für Mädchen von 6 - 10



Mo. 15.00 - 16.00 Uhr

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 Vereinsbüros. Dieses Angebot kann auch von Nichtvereinsmitgliedern als Kurs gebucht werden.

Kursgebühr 35,00 € für das ganze Jahr

- Fahrradtour über mehrere Tage zu verschiedenen Zielen (in diesem Jahr sind wir nach Hann. Münden gefahren)



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		

Sommerferiensportprogramm 2018

für Mitglieder immer Mittwoch in der Sporthalle der Waldorfschule

Anette Dücker

18.07.2018

Mechthild Schöngarth

18.30 – 19.30 Uhr

16.15 - 17.30 Uhr

XCO Walken draußen, anschließen Sporthalle

Eltern –Kind –Turnen

Christa Bennemann

25.07.2018

Mechthild Schöngarth

18.30 – 20.00 Uhr

16.15 - 17.30 Uhr

Rücken Fit und mehr

Eltern –Kind –Turnen

Petra Schomaker

01.08.2018

Jugendteam des TuS Friedrichsdorf

18.00 – 19.00 Uhr

16.00 - 17.45 Uhr

FitMix, Workout mit Tubes

Offene Sporthalle für Sport, Spiel und Spaß

Melanie Meier

08.08.2018

Jugendteam des TuS Friedrichsdorf

18.00 – 19.00 Uhr

16.00 - 17.45 Uhr

Zumba

Offene Sporthalle für Sport, Spiel und Spaß

Andrea Schrottenloher

15.08.2018

18.00 - 19.30 Uhr

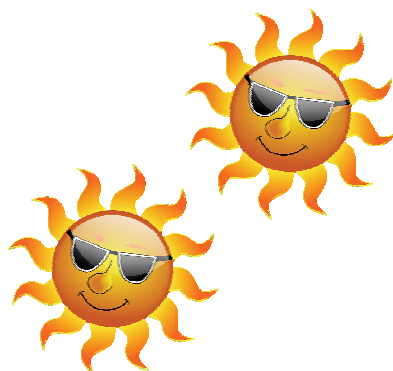
Yoga

Jeannette Paul

22.08.2018

18.30 – 20.00 Uhr

Fit Mix, ein Ganzkörpertraining



**Ein Sparschwein wird aufgestellt für
einen freiwilligen Obolus**



„Schnupperangebot“ Wandern

Schon seit längerem ist geplant, Wanderungen in unser vielfältiges Vereinsprogramm aufzunehmen. Jetzt können wir Vollzug melden und über erste konkrete Angebote informieren. Wir bieten in den Sommerferien als „Schnupperangebote“ 3 von Maureen Marquis-Eldag ausgearbeitete und geführte Wanderungen für Jung und Alt in der näheren Umgebung an.

Folgende Termine sind geplant:

15. Juli

Wandern in der Senne
Furlbachtal, Emsquelle (ca. 17 km)

29. Juli

Panoramatour Paderborner
Höhenweg (ca. 14 km)

12. August

Rundtour Bad Salzuflen (ca. 13 km)

Treffpunkt zur Bildung von Fahrge-
meinschaften ist jeweils um 9:00 Uhr
der Parkplatz am
Kunstrasenplatz auf dem Sportplatz-
gelände.

Die Teilnehmergebühr beträgt pro
Wanderung 5,00 € (Nichtmitglieder 10
€).

Eine Einkehr wird jeweils organisiert.
Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen
begrenzt.

Information und Anmeldung: Maureen
Marquis-Eldag - Tel.: 05209-980 813 -
Mail: m.marquis-eldag@t-online.de
oder im Vereinsbüro.



Beitrittserklärung

TuS Friedrichsdorf 1900 e. V.



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

Hiernit beantrage ich meinen Beitritt als Mitglied im TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

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

Name: (*) _____ Vorname: (*) _____

Geb.-Datum: (*) _____ Straße: (*) _____

PLZ: (*) _____ Ort: (*) _____

Tel-Festnetz: _____ Tel-Mobil: _____

E-Mail: _____ Sportart: (*) _____

(*) = Pflichtangaben

Durch meine Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins an. (Die Satzung ist auf der Homepage www.tus-friedrichsdorf.de oder im Vereinsbüro einsehbar)

Mitgliedsbeiträge im TuS Friedrichsdorf 1900 e.V. (Beschluss der Jahreshauptversammlung 2018)

Zahlen Sie bereits einen Beitrag? ja nein

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

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

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

		Monat	Quartal	Jahr
<input type="checkbox"/>	Kinder / Schüler / Azubi / Studenten	8,00 €	24,00 €	96,00 €
<input type="checkbox"/>	Erwachsene	12,50 €	37,50 €	150,00 €
<input type="checkbox"/>	Rentner	10,00 €	30,00 €	120,00 €
<input type="checkbox"/>	Familie Typ A 1 Erw. / 1 Kind	18,33 €	55,00 €	220,00 €
<input type="checkbox"/>	Familie Typ B 1 Erw. / 2 oder mehr Kinder	22,50 €	67,50 €	270,00 €
<input type="checkbox"/>	Familie Typ C 2 Erw. / 1 Kind	27,50 €	82,50 €	330,00 €
<input type="checkbox"/>	Familie Typ D 2 Erw. / 2 oder mehr Kinder	30,00 €	90,00 €	360,00 €
<input type="checkbox"/>	Fördermitglied	5,00 €	15,00 €	60,00 €
Stand 01.04.2018				

Für Sozialhilfempfänger/innen gelten gesonderte Regelungen (bitte nachfragen)

Der Einzug des Beitrages erfolgt viermal jährlich jeweils zu Quartalsbeginn.

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

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.

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Ident.-Nr. des Vereins: **DE 25 ZZZ 00000561246** Mandatsreferenz: **wird vom Verein vergeben**

Ich ermächtige den Verein TuS Friedrichsdorf 1900 e.V., Zahlungen wiederkehrend von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug des Beitrages erfolgt vierteljährlich jeweils zu Quartalsbeginn.

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

Kreditinstitut: _____ Kto-Inhaber: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Der Verein erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen zur Erfüllung der in der Satzung aufgeführten Zwecke und Aufgaben (z.B. Name, Anschrift, Bankverbindung, Telefonnummer, Email-Adressen, Geburtsdatum, Lizenzen und Funktionen im Verein).

Durch die Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung der Satzung stimmen die Mitglieder der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung und Übermittlung) sowie Nutzung ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Erfüllung der satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecke des Vereins zu. Eine anderweitige Datenverwendung (z. B. Datenverkauf) ist nicht statthaft.

Durch die Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung der Satzung stimmen die Mitglieder außerdem der Veröffentlichung von Bildern und Namen in Print- und Telemedien sowie elektronischen Medien zu, soweit dies den satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecken des Vereins entspricht.

Jedes Mitglied hat im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften der DSGVO das Recht auf

- Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten und deren Empfängern, sowie den Zweck der Speicherung.
- Berichtigung seiner Daten im Falle der Unrichtigkeit
- Löschung oder Sperrung seiner Daten

Ich habe Interesse an ehrenamtlicher Mitarbeit und bitte um Kontaktaufnahme. ja nein

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds (der/des gesetzlichen Vertreter/s)

Wochenübersicht Kursplan

Montag	
15.00	Sport & Spaß mit & ohne Ball f. Mädels
17.00	Rücken Fit
19.00	Yoga
Mittwoch	
14 / bzw. 15.00	Bouletreff
16.15	Eltern Kind Turnen
17.30	Gymnastik für Sie
18.30	Step Mix
18.30	Rücken Fit
19.00	Männerfitness
19.30	HIIT
20.00	Er & Sie Fit wie nie

Donnerstag	
8.30	Fit am Morgen
15.00	Familieturnen
18.00	Reha Sport
19.00	ZUMBA
19.00	Rücken Fit
19.15	Bodyforming

Dienstag	
8.45	Rücken Fit
9.00	Aktiv im Ruhestand
10.15	Eltern Kind Turnen
14.00	Ballspiele für Jungen
15.00	Ballspiele für Jungen
16.00	Kinderturnen
17.00	Kinderturnen
18.00	Walking/ Nordic Walking
18.00	Herzsport
18.00	Haltung und Bewegung
19.30	Pilates
19.30	Herzsport

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



Themenabend
 „Wandern beim TuS“
11. September 19:30 Uhr
 Gaststätte Taubenschlag

NEU: Wandern beim TuS

Endlich haben wir in unser vielfältiges Vereinsprogramm in Zusammenarbeit mit der „Interessengemeinschaft Engadiner Wanderfreunde“ Wanderungen aufgenommen. Seit über 20 Jahren organisieren Elisabeth und Wolfgang Krane aus Avenwedde Wanderurlaube im Schweizer Oberengadin. Jeweils zweimal jährlich fahren die Wanderfreunde in den rätoromanischen Teil Graubündens mit seiner unverfälschten Natur und traditionellen Dörfern. Übernachtet wird in diesen Tagen im beschaulichen Ort Pontresina in unmittelbarer Nachbarschaft zu St. Moritz. Unter Führung wird in zwei Gruppen mit den Erfahrungen „leicht“ und „geübt“ gewandert. Wir laden alle „Wanderfreunde“ (auch Nichtmitglieder) zu unserer Informationsveranstaltung im Tau-

bschlag ein. Hier möchten wir weitere Ideen sammeln und u.a. unseren neuen Kooperationspartner vorstellen. Wolfgang Krane und Klaus Päpenmöller stellen an diesem Abend in einem sehenswerten und inspirierenden Lichtbildvortrag die eindrucksvolle Landschaft Graubündens vor und informieren über ihre bisherigen Wandertouren. *„Wir wollen an diesem Abend bei den Friedrichsdorfern und allen weiteren Interessierten die Lust aufs Wandern wecken“*. Der Vortrag mit rund 300 sehenswerten und einmaligen Aufnahmen dauert ca. 90 Minuten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich über die nächsten Reisen im **Herbst 2018** und im **Sommer 2019** zu informieren.

SKECHERS
 FOOTWEAR

adidas®

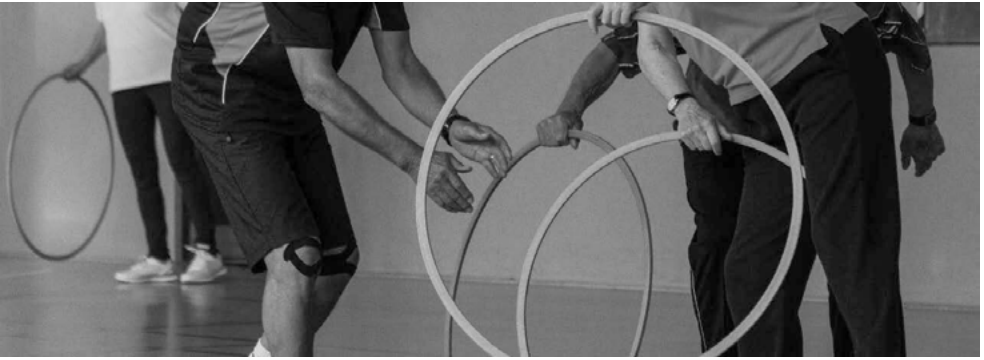
PUMA
 FOREVER FASTER

CONVERSE →

P.S.

SCHUHHAUS TEUTRINE
 Avenwedder Str. 518 • 33335 Gütersloh/Friedrichsdorf

www.ps-schuh.de



Rehasport

Rehasport ist ein Gemeinschaftssportangebot bei dem in einer Gruppe verschiedene Muskulatschwerpunkte und die Körperwahrnehmung trainiert werden, um dieses im Alltag später selbstständig umsetzen zu können. Teilnehmen kann jede/jeder, mit einer Reha Sportverordnung, aber auch jede/jeder, der für sich selbst und seine Gesundheit etwas tun möchte. **Die Kurse sind für Männer und Frauen jeden Alters gleichermaßen geeignet.**



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: 1850
Kursleitung: A. Borges & A. Dücker
Details bitte im Vereinsbüro erfragen



Jeden **Freitag**
8.15 - 9.00 Uhr
SH Alte Ziegelei
Jeden **Donnerst.**
18.00—18.45 Uhr
SH Waldorfschule

Rücken- und Gelenkgymnastik

Kurs: 1851 + 1852
Dauer: fortlaufend
Kursleitung: Sieglinde Höker am **Freitag**
Kursleitung: Petra Schomaker am **Donnerstag**

NEU

NEU

**Mit einer ärztlichen Verordnung
ist dieses Angebot kostenfrei.**

Fitnessgymnastik - mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken

Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem



Kurs 1860

Mo. 03.09.2018

17 - 18 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

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

Kurs: 1860

Dauer: 13 Wochen

Kursgebühr: 33,50 € / 79 € für Nichtvereinsmitglieder

Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs 1861

Di. 04.09.2018

8.45 –10.00 Uhr

Kurs: 1861

12 Wochen

Kursgebühr: 31,00 € / 73 € für Nichtvereinsmitglieder

Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 1862

Mi 05.09.2018

18.30 –19.45 Uhr

Sporthalle

Waldorfschule

Kurs: 1862

Dauer: 12 Wochen

Kursgebühr: 31,00 € / 73 € für Nichtvereinsmitglieder

Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs 1863

Do. 13.09.2018

19 - 20 Uhr

Eurythmieraum

Waldorfschule

Kurs: 1863

Dauer: 11 Wochen

Kursgebühr: 28,50 € / 67 € für Nichtvereinsmitglieder

Kursleitung: Petra Schomaker

Anmeldung zum Kursangebot TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

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

Name (*) Vorname (*)

Straße (*) Nr: (*)

PLZ: (*) Wohnort: (*)

Geb-Datum: (*) Telefon:

E-Mail-Adresse:

gew. Kurs: (*) Kursgebühr: (*)

(*) = Pflichtangaben

Ich ermächtige den TuS Friedrichsdorf, die in Zusammenhang mit der Kursbuchung stehenden Daten zu speichern, soweit dieses zur üblichen Betreuung des Ermächtigten oder zur ordnungsgemäßen Durchführung der Kursanmeldung erforderlich ist.

Ich stimme der Veröffentlichung von Bildern und Namen in Print- und Telemedien sowie elektronischen Medien zu.

Jeder Teilnehmer hat im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften der DSGVO das Recht auf Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten und deren Empfängern, sowie den Zweck der Speicherung, die Berichtigung seiner Daten im Falle der Unrichtigkeit und Löschung oder Sperrung seiner Daten

Ort, Datum Unterschrift

Gläubiger-Ident.-Nr. des Vereins: **DE 25 ZZZ 00000561246**
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 gezogene Lastschriften einzulösen.

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

Kto-Inhaber: Kreditinstitut:

IBAN: BIC:

Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers



Di. 04.09.2018

19—20 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

physio-fit & stretch for men

Physio- und Rückenfitness sowie Mobilisation und gezieltes Stretching

Dauer: 12 Wochen

Kursgebühr: 120 €

Kursleitung: Sandra Berfelde



Infos zu diesem Angebot erhalten Sie bei Sandra Berfelde

Sandra Berfelde

Physiotherapie
Pilates
Yoga

Heilpraktiker PT



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

Physiotherapie

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

Entspannung

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Qigong

Pilates

Yoga

- Personal Training
- Group Workout
- Indoor/Outdoor



Kunst- turnen



Kunstturnen Leistungsgruppe			
Wer	Wann	Wo	Leitung
Wettkampf gruppe	Dienstag 14.30 - 19.00 Uhr Donnerstag 16.00 - 19.00 Uhr Samstag 10.00 - 13.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Ana-Sofia Weihermann Franziska Tweer Julia Laske Katharina Schröder
Geräteturnen-Fördergruppe/Talentsuche			
Mädchen ab 7 Jahre	Donnerstag 15.00 -17.00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Ana-Sofia Weihermann
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	A.-S Bongartz Kerstin Tews
Nachwuchs- Leistungsmädchen	Donnerstag 16.15 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule	Karola Luthe
Anfängergruppe Talentsuche	Donnerstag 16.15 - 18.15 Uhr	Sporthalle Grundschule	A.-S Bongartz Miriam Kuhrs
Leistungsmädchen	Freitag 16.00 - 19 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Miriam Kuhrs
Leistungsmädchen und Nachwuchs Leistungsmädchen	Samstag 10.00 - 13.30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	A.-S. Bongartz Karola Luthe
Hobbygruppe ohne Wettkampf- teilnahme	Samstag 14.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule	Miriam Kuhrs

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	17.30 - 18.30 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 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	Hans Grundmann 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 Klee- berg-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 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

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Bitte wenden Sie sich an unseren Werbe- und Sponsorbeauftragten

Reinhard Brummel

reinhardbrummel@hotmail.com

Telefon: 05209 2208

Mobil: 0176 47344920



Tippe Hotline

Vereinsbüro Avenwedder Str. 513	Brigitte Brummel Fon: 05209 / 981918 Gabi Kahmen-Schröder Fax: 05209 / 98 19 21	
Email: vereinsbuero@tus-friedrichdorf.de		

Bilder der JHV



Die neu gewählte Kassiererin
Maureen Marquise-Eldag



Der vom Beisitzer zum 2. Vorsitzenden „aufgestiegene“
Werner Stegemann



Ein dickes Lob und Danke-
schön an die ausscheidende
Karin Schubert

Der Vorstand

1. Vorsitzender	Hubert Brummel	Fon: 05209 / 50 88
2. Vorsitzender	Werner Stegemann	Fon: 05209. 7849940
Geschäftsführer	Jochen Wesemann	Fon: 05209 / 49 16
stellv. Geschäftsführer	Jens Twelker	Fon: 05209 / 32 37
Kassiererin	Maureen Marquis-Eldag	Fon: 05209./ 980813
Stellv. Kassierer	Josef Nix	Fon: 05241 / 2122788
Beisitzer	Brigitte Brummel	Fon: 05209 / 50 88

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



*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

