

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2019

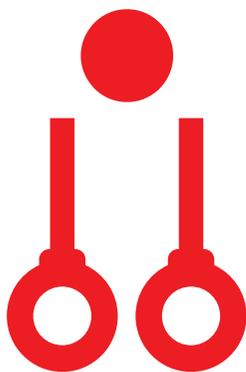
Januar - Juli



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 17:00 - 18:00 Uhr

Info und Beratung Kurse + Rehasport- Brigitte Brummel

Mittwoch: 15:30 - 18:00 Uhr

Gabi Kahmen-Schröder

Mittwoch und Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr

Tanja Geyer (Mitgliederverwaltung) ist telefonisch erreichbar



Während der Büroöffnungszeiten werden Sie umfassend informiert oder beraten. Ansonsten sprechen Sie bitte eine Nachricht auf Band, wir werden Sie dann schnellstmöglich zurückrufen. In dieser Broschüre finden Sie neben den Kursangeboten auch Informationen über Trainingszeiten und Ansprechpartner aus unserem umfangreichen Sportangebot.

Gabi Kahmen-
Schröder

Brigitte
Brummel

Tanja
Geyer

Telefon: 05209 / 98 19 18

Fax: 05209 / 981921

E-Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de



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
- ✓ Zugang zu vielen Angeboten im Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm

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



NEU

Inhaltsverzeichnis

NEU

	Seite
Walking mit XCO's	4
Zumba® Fitness , Haltung und Bewegung	5
Kondition & Fitness - Stepmix oder Power Fit Mix	6
Yoga, Pilates	7
Haltung und Bewegung	8
XCO Walking - Brasil Workout Hip Hop	9
Fit am Morgen, Bodyforming	10
Gymnastik für Sie, Männerfitness	10
Bouletreff, Er & Sie Fit wie nie	11
Nordic Walking, Aktiv im Ruhestand	11
Familieturnen, Eltern Kind Turnen	12
Ballspiele für Kinder	13
Kinderturnen	13
Wanderungen 2019	14
Beitrittserklärung	15-18
Herzsport	19
Rehasport	20
Wochenüberblick	21
Kursanmeldung	22
60 Plus	23
physio –fit & stretch for men	24
Dauersportprogramm	25-30
Tippe Hotline	31
Abteilungsleitungen	32



Walken mit XCO



Fr. 11.01.2019
8:00 - 9:00 Uhr



Sportplatz
Paderborner
Straße

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: 1903
Dauer: 23 Wochen
Kursgebühr: 47 € / 139 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Annette Dücker

Haltung & Bewegung d. Ganzkörpertraining/Rückentraining



Di. 08.01.2019
18:00 - 19:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Einseitige Bewegungsabläufe führen immer häufiger zu Rückenproblemen. Durch gezieltes Training und mehr Bewegung ist man den Belastungen des Alltags besser gewachsen. In diesem Kurs geht es um ein klassisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Kraftausdauer. Rücken, Arme, Schultern, Bauch, Beine, Po werden gezielt trainiert. Durch den Einsatz von Kleingeräten bietet sich die Möglichkeit das Training individuell zu gestalten. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Entspannungs- und Dehnübungen runden das Training ab.

Kurs: 1904
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 51 € / 121 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker





ZUMBA



Do. 10.01.2019
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:	1905
Dauer:	21 Wochen
Kursgebühr:	64 € / 127 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung:	Melanie Meier





Mi. 09.01.2019
18:30 - 19:30 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Kondition & Fitness—Stepmix

Dieser Kurs ist eine Kombination aus intensivem Ausdauer und Kraftausdauertraining auf dem Step und anschließendem Workout zum Muskelaufbau für den ganzen Körper. Es werden einfache und mittelschwere Schrittkombinationen eingeübt, die dann auch in Form eines Intervalltrainings durchgeführt werden. Muskelkräftigung/Step-Aerobic) Wer Anstrengung nicht scheut und seine Ausdauer mal anders fordern möchte, ist hier genau richtig !

Kurs: 1906
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 41€ / 121 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker



Mi. 09.01.2019
19:30 - 20:30 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Kondition & Fitness - Power Fit-Mix

Dieser Kurs ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und ein interessantes Allroundtrainingsprogramm für den ganzen Körper. Abwechslung durch Einsatz unterschiedlicher Trainingsgeräte und motivierender Musik ist garantiert. Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, der Ausdauer und Beweglichkeit, dynamische Übungsformen zur Kräftigung und Straffung des Gewebes, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Entspannungs- und Dehnübungen runden das Training ab.

Kurs: 1907
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 41 € / 121 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker



Mo. 07.01.2019
19:00 - 20:30 Uhr



Eurythmie Raum
Waldorfschule

Yoga...

...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: 1908
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 78,- € / 133 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Andrea Schrottenloher



Di. 08.01.2019
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: 1909
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56,- € / 133 für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Jeannette Paul

Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining - Rückenfit -

Einseitige Bewegungsabläufe führen immer häufiger zu Rückenproblemen. Durch gezieltes Training und mehr Bewegung ist man den Belastungen des Alltags besser gewachsen. Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Training zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur. Das Training mit und ohne Kleingeräte ist abwechslungsreich und motivierend. Mobilisationsübungen für die Gelenke und Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen können helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich zu lösen.

Kurs 1910

Mo. 07.01.2019
17:00 - 18:00 Uhr
Sporthalle
GS Große Heide

Kurs: 1910
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 € / 133 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs 1911

Di. 08.01.2019
8:45 –10:00 Uhr
Sporthalle Alte
Ziegelei

Kurs: 1911
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 €/ 133 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 1912

Mi 09.01.2019
18:30 –19:45 Uhr
Sporthalle
Waldorfschule

Kurs: 1912
Dauer: 22 Wochen
Kursgebühr: 56 € / 133 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs 1913

Do. 10.01.2019
19:00 -20:00 Uhr
Eurythmie Raum
Waldorfschule

Kurs: 1913
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 51 € / 121 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Petra Schomaker



NEU

XCO-Walking – Brasil Workout

In dieser Kurseinheit beginnen wir mit Walken mit den XCO's und runden die Stunde mit einer Workout-Einheit mit den Brasils in der Halle ab. Das Walken mit den XCO's hat sowohl kräftigende als auch lockernde Auswirkungen besonders auf den Oberkörper mit Schultergürtel und Armen, Nacken- Hals- und Brustbereich. Durch das Workout mit den Brasils, die ein wesentlich geringeres Eigengewicht aufweisen (270 gr) ist mit kleinem Kraftaufwand ein gezieltes Tiefenmuskulaturtraining möglich. Die Schüttelbewegungen ('mini moves') in unterschiedlichen Ausgangsstellungen sprechen gezielt die tiefe Rumpfmuskulatur an und sorgen für eine stabile Mitte.

Ein optimales Figurentrainingsprogramm erwartet euch.



Mo. 09.01.2019
18:00 - 19:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Kursgebühr: Verein 0,00 € / 6 € pro Einheit
für Nichtvereinsmitglieder

Kursleitung: Annette Dücker

NEU



Mi. 23.01.2019
16:30 - 17:30 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Hip Hop für 8-12 Jahre

Kurs: 1914

Dauer: 12 Wochen

Kursgebühr: Verein 0,00 € / 60 € für Nichtvereinsmit-

Kursleitung: Maike Twelker

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.



Fit am Morgen



Jeden Donnerstag
8:45 - 9:45 Uhr

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

Kinder und Enkelkinder sind herzlich Willkommen

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
20.00 - 21.00 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

Für Frauen und Männer

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei

60^{Plus}



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

Mi.

16:15 - 17:30 Uhr

Fr.

9:15 - 10:30 Uhr

Eltern Kind Turnen

Kinder ab dem Krabbelalter 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



Hinweis



Do.

8.45 - 9.45 Uhr

Fit am Morgen

sportbegeisterte Erziehungsberechtigte sind mit ihren Kindern herzlich eingeladen

(Die Aufsichtspflicht liegt bei Ihnen)





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 Waldorfschule

Kursleitung: Christina Pascher



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

Sport und Spaß mit und ohne Ball

Für Mädchen 6 bis 10 Jahre

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: Jeannette Paul



Wanderungen 2019

Aufgrund des regen Interesses an unseren bisherigen Wanderaktivitäten haben wir für 2019 das Angebot nochmals erweitert. Neben den Tagesausflügen gibt es jetzt auch Wochenendausflüge und Wanderurlaube. Hier die aktuellen Termine:

28.04.2019 Prälatenweg

Vorbei an den Klöstern Herzebrock,
Clarholz und Marienfeld
Streckenwanderung ca. 16 km

19.05.2019 Donoper Teich – Hermanns Denkmal und zurück

Rundwanderung ca. 15 km

16.06.2019 Jakobsweg von Brakel nach Bad Driburg

Streckenwanderung ca. 14 km

21. bis 30. Juni 2019

Wanderurlaub im Engadin

14.07.2019 Oerlinghausen ab Archäologisches Museum

Rundwanderung ca. 21 km

11.08.2019 Wilderer Wanderweg Lichtenau

Rundwanderung ca. 19 km

14./15.09.19 Hermanns Weg

1. Etappe von Rheine bis Hörstel

2. Etappe von Hörstel bis Tecklenburg
Streckenwanderungen von je 19km -
Übernachtung in Hörstel

13.10.2019 Warburg Desenbergweg Rundwanderung ca. 16 km

Informationen gibt es hier:

Tages- u. Wochenendausflüge:

Maureen Marquis-Eldag

Tel.: 05209-980 813

Mail: m.marquis-eldag@t-online.de

Wanderurlaube:

TuS-Vereinsbüro

Tel.: 05209-981 918

Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Beitrittserklärung



TuS Friedrichsdorf 1900 e. V.

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

Hiermit 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 Sozialhilfepfänger/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 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.

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: DE

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, Telefonnummern, 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)

Weiter auf Seite 2



Rehasport

Rehasport ist ein Gemeinschaftssportangebot bei dem in einer Gruppe verschiedene Muskulaturschwerpunkte und die Körperwahrnehmung trainiert werden, um dieses im Alltag später selbstständig umsetzen zu können. Teilnehmen

kann jede(r), mit einer Reha Sportverordnung, aber auch ebenso jede(r), der für sich selbst und seine Gesundheit etwas tun möchte.

Gesundheit stärken auf Rezept: Wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dort erhalten Sie eine Verordnung für den Rehabilitations-sport (Muster 56). Nach Bewilligung der Verordnung durch Ihre Krankenkasse ist die Teilnahme an unserem Reha Sportangebot für Sie kostenfrei. Eine Mitgliedschaft im Verein ist für die Dauer der Verordnung nicht verpflichtend, gleichwohl auf freiwilliger Basis möglich und im Sinne des Rehabilitationserfolges auch empfehlenswert.



Jeden Donnerstag
18:00 - 18:45 Uhr



SH Waldorfschule



Jeden Freitag
8:15 - 9:00 Uhr



SH Alte Ziegelei

Wirbelsäule und Rückenwahrnehmung

Kurs:	1901+1902
Dauer:	fortlaufend
Kursleitung:	Sieglinde Höker am Freitag
Kursleitung:	Petra Schomaker am Donnerstag

SKECHERS
FOOTWEAR

adidas

PUMA
FOREVER FASTER

CONVERSE →



SCHUHHAUS TEUTRINE

Avenwedder Str. 518 • 33335 Gütersloh/Friedrichsdorf

www.ps-schuh.de



Rehasport

Gesundheit stärken auf Rezept: Wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dort erhalten Sie eine Verordnung für den Rehabilitationssport (Muster 56). Nach Bewilligung der Verordnung durch Ihre Krankenkasse ist die Teilnahme an unserem Reha-Sportangebot für Sie kostenfrei. Eine Mitgliedschaft im Verein ist für die Dauer der Verordnung nicht verpflichtend, gleichwohl auf freiwilliger Basis möglich und im Sinne des Rehabilitationserfolges auch wünschenswert.

Speziell qualifizierte Übungsleiterinnen führen diese Angebote durch und gestalten so Übungsstunden, die kompetent, umsichtig und variantenreich gehalten werden.



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: 1900
Kursleitung: A. Borges & A. Dücker
Details bitte im Vereinsbüro erfragen

Wochenübersicht

Montag	
15:00	Ballspiele für Mädchen
17:00	Rücken Fit
18:00	XCO Walking und
19:00	Yoga

Mittwoch	
14 / bzw. 15:00	Bouletreff
16:15	Eltern Kind Turnen
16:30	Hip Hop
17:30	Gymnastik für Sie
18:30	Step Mix
18:30	Rücken Fit
19:00	Männerfitness
19:30	Power Fit Mix
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 & 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

**Von April - Oktober jeden 2. Donnerstag
Fahrradtouren**

**Von April bis Oktober einmal im Monat
Sonntags eine Wanderung**

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:
Mandatsreferenz:

DE 25 ZZZ 00000561246
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



Aktiv und Fit im TuS

60 plus



- verschiedene Kurs- und Dauersportangebote
- Boule spielen am Mittwoch
- RehaSport
- regelmäßige Fahrradtouren finden alle 14 Tage Donnerstags statt. Ein Aushang befindet sich im Schaufenster des TuS Vereinsbüros. Dieses Angebot kann auch von Nichtvereinsmitgliedern als Kurs gebucht werden.

Kursgebühr für Nichtvereinsmitglieder 40,00 € für das ganze Jahr



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



Di. 15.01.2019
 Di. 30.04.2019
 19:00 - 20:00 Uhr



Sporthalle
 Grundschule
 Große Heide

physio-fit & stretch for men

Physio – und Rückenfitness sowie
 Mobilisation



Dauer + Kursge- 12 Wochen ab Januar = 144,- €

10 Wochen ab April = 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





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



Kunstturnen

Kunstturnen Leistungsgruppe			
Wer	Wann	Wo	Leitung
Wettkampfgruppe	Dienstag 14:30 - 19:00 Uhr Donnerstag 16:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Franziska Tweer Julia Laske
Mädchen Leistungsgruppe ab 6 Jahren	Samstag 10:00 - 13:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Katharina Schröder
Geräteturnen-Fördergruppe/Talentsuche			
Kinder 4-6 Jahre	Donnerstag 14:30 - 16:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Franziska Tweer
Mädchen ab 7 Jahre	Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Julia Laske
Geräteturnen ohne Wettkampfteilnahme			
Kinder ab 6 Jahren	Mittwoch 16:00 - 18:00 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
Anfängergruppe Talentsuche	Donnerstag 16:15 - 18:15 Uhr	Sporthalle Grundschule	A.-S Bongartz Miriam Kuhrs
Leistungsmädchen	Freitag 15:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Miriam Kuhrs
Leistungsmädchen und Nachwuchs Leis- tungsmädchen	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

Auskunft erteilt:

Anna Sophie Bongartz

siehe Abteilungsleitungen Seite 32



Fußball Senioren

Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:15 Uhr Freitag 18:30 - 20:00 Uhr	Hans Grundmann
2. Mannschaft	Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr Freitag 18:30 - 20:15 Uhr	Ricardo Alvarez Thomas Schiller
A Jugend	Dienstag & Donnerstag	Thorsten Lammert Thomas Rüschtroer
Alte Herren Ü 32/40	Montag 19:00 - 20:30 Uhr	Benedikt Kleeberg- Biegerl
Alte Herren Ü 50	Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	Roland Hark

Bei Fragen zur **Fußballjugend** 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

Fußball Jugend



Wer	Wann	Leiter
B Jugend + C2 Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Sebastian Gössling Rico Weber Andre Mattick
C 1 Jugend + D Jugend	Montag & Mittwoch 17:30 –19 Uhr Freitag 18:00 - 19:00 Uhr	Michael Olms Rene Beck
E Jugend	Mittwoch & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Matthias Wehmhöner Christian Liebold
F Jugend	Freitag 17:00 –18:30 Uhr	Rico Weber
G Jugend Minikicker	Freitag 16.00—17.00 Uhr	Lennarth Knitter + Unterstützer



Sportkegeln

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



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 Jahr	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



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	Roland Hark	Fon: 05209 / 4776
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



*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

