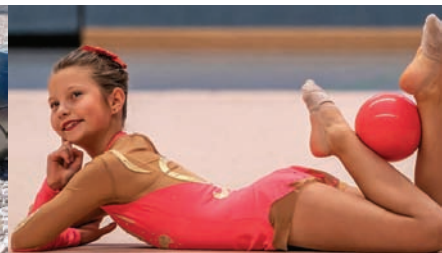


TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2020

Januar - Juli



www.TuS-Friedrichsdorf.de



Profi werden ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

**Wenn man einen Finanz-
partner hat, der einen auch
im Sport unterstützt und
weiterbringt.**

**Informieren Sie sich in Ihrer
Sparkasse.**

 **Sparkasse
Gütersloh-Rietberg**

Die Öffnungszeiten des Vereinsbüros

in der Avenwedder Straße 513

Montags 17:30 - 18:30 Uhr
Mittwochs 15:30 - 18:00 Uhr

Telefonische Anfragen

Montags 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr



Bei einem Blick in die Kursbroschüre finden Sie neben den Kursen auch Informationen über Trainingszeiten und Ansprechpartner aus unserem umfangreichen Sportangebot.

In den Schulferien bleibt unser Büro geschlossen.

Telefon: 05209 / 98 19 18

Fax: 05209 / 981921

E-Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

www.tus-friedrichsdorf.de



Unsere Postanschrift:
TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.
Postfach 6027
33281 Gütersloh



Tanja Geyer, Brigitte Brummel, Gabi Kahmen-Schröder (vlnr.)

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



Inhaltsverzeichnis

NEU

NEU

	Seite
Zumba® Fitness / Haltung und Bewegung	4
Kondition & Fitness - Stepmix / Power Fit Mix	5
Yoga / Pilates	6
Haltung und Bewegung - Rückenfit	7
Walken mit XCO / XCO Walking - Brasil Workout	8
Detox Pilates / HipHop	9
Bodyforming / Gymnastik für Sie	10
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletreff / Männerfitness	11
Fit am Morgen / Aktiv im Ruhestand / Nordic Walking	12
Wanderungen 2020	13
Familieturnen / Eltern Kind Turnen / Kinderturnen	14
Kooperationsangebote mit der OGS	15
Wochenüberblick	16/17
physio-fit / stretch for men	18
Kursanmeldung	19
Rehasport / Herzsport	20/21
60 Plus	22
Abteilungsleitungen	23
Dauersportprogramm	24-29
Kooperation TC 71 & TuS	30
Notfalldose	31
Adresse Sportstätten / Vorstand	32



© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann



Do. 09.01.2020
19:00 - 20:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Mit Zumba® Fitness erlebt ihr eine Tanz-Fitness-Party für alle. Unbemerkt verbrennt ihr jede Menge Kalorien und steigert eure Fitness. Eine Mischung aus nachvollziehbaren Choreographien in hoher und niedriger Intensität ermöglicht ein intervallartiges Training für den ganzen Körper. Mitreißende Latino- und Welt-rhythmen lassen den Alltag für mindestens 1 Stunde vergessen. Mit jeder Menge Spaß & guter Laune bringt ihr euren Körper in Form und könnt euch auf ein tolles Körpergefühl freuen.

Kurs:	2003
Dauer:	19 Wochen
Kursgebühr:	58,- € / 115,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Melanie Dinse



Di. 07.01.2020
18:00 - 19:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Haltung & Bewegung

(durch Ganzkörpertraining/Rückentraining)

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:	2004
Dauer:	19 Wochen
Kursgebühr:	48,50€ / 115,00€ ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Petra Schomaker



Mi. 08.01.2020
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: 2005
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 41,- € / 121,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker



Mi. 08.01.2020
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: 2006
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 41,- € / 121,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker



© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann



Mo. 13.01.2020
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:	2007
Dauer:	20 Wochen
Kursgebühr:	71,- € / 121,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Andrea Schrottenloher



Di. 07.01.2020
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:	2008
Dauer:	18 Wochen
Kursgebühr:	46,- € / 109,- € ohne Mitgliedschaft
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 2009

Mo. 13.01.2020
17:00 - 18:00 Uhr
Sporthalle
GS Große Heide

Kurs: 2009
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 51,- € / 121,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs 2010

Di. 07.01.2020
8:45 - 10:00 Uhr
Sporthalle
Alte Ziegelei

Kurs: 2010
Dauer: 18 Wochen
Kursgebühr: 46,- € / 109,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 2011

Mi. 08.01.2020
18:30 - 19:45 Uhr
Sporthalle
Waldorfschule

Kurs: 2011
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 51,- € / 121,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Christa Bennemann

Kurs 2012

Do. 09.01.2020
19:00 - 20:00 Uhr
**Eurythmie Raum
Waldorfschule**

Kurs: 2012
Dauer: 18 Wochen
Kursgebühr: 46,- € / 109,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker





Walken mit XCO



Ein optimales Figurentrainingsprogramm

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.



Fr. 10.01.2020
8:00 - 9:00 Uhr



Sportplatz
Paderborner
Straße

Kurs:	2013
Dauer:	21 Wochen
Kursgebühr:	43,- € / 121,- € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Annette Dücker

XCO-Walking – Brasil Workout

In dieser Sporteinheit beginnen wir mit Walken mit den XCO's und runden die Stunde mit einer Workout-Einheit mit den Brasils in der Halle ab.

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 uns sorgen für eine stabile Mitte.

Für Vereinsmitglieder kostenfrei
Ohne Mitgliedschaft: 6,- € pro Einheit

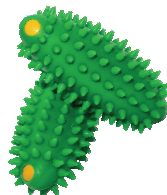
Kursleitung: Annette Dücker



Mo. 13.01.2020
18:00 - 19:15 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide





NEU



An ausgesuchten
Freitagen



Sozialraum
Sporthalle
Alte Ziegelei

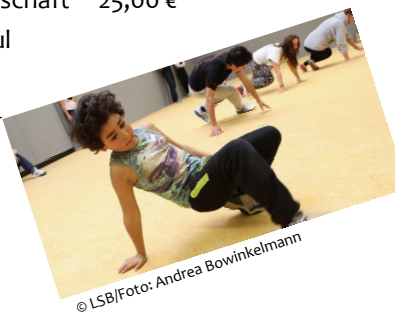
Detox Pilates, ein Kurs mit einfachen, ruhigen und kraftvollen Übungen, verbunden mit intensiver Atemtechnik. Detox Pilates kann die Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse im Körper anregen. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und perfekt um auf den Sommer vorzubereiten. Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungsphase.

Kurs: 2014
Dauer: **4 Einheiten:**

18:30- 19:30 Uhr 29.05.2020
05.06.2020
12.06.2020
19.06.2020

Kursgebühr: TuS Mitglied 15,00 €
ohne Mitgliedschaft 25,00 €

Kursleitung: Jeannette Paul



© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann

Hip Hop für 8-12 Jahre

Kurs: 2015

Dauer: ?

Kursgebühr: TuS Mitglied 0,00 €
ohne Mitgliedschaft pro Einheit 6,00 €

Kursleitung: Maike Twelker



Tag und Uhrzeit stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Exklusiv für TuS Mitglieder

Einige Sportangebote sind exklusiv für Mitglieder des TuS Friedrichsdorf.

Diese Sportangebote können Sie als TuS Mitglied kostenfrei nutzen - so oft und so viele Sie wollen und schaffen.

Schnuppern jederzeit erwünscht.



Jeden Donnerstag
19:15 - 20:15 Uhr

Bodyforming

Leitung:
Ort:

Jeannette Paul
Sporthalle Waldorfschule



Jeden Mittwoch
17:30 - 8:30 Uhr

Gymnastik für Sie

Für Frauen ab 45

Leitung:
Ort:

Maria Reker-Luthe
Sporthalle Grundschule Große Heide



© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann



© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann

Er & Sie - Fit wie nie



Jeden Mittwoch
20:00 - 21:00 Uhr

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 und 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 Mittwoch
14:00 - 16:00 Uhr
15:00 - 17:00 Uhr

Bouletreff

Leitung:

Heinz Schomaker

Ort:

Boulebahn Lucas-Cranach-Weg

Winter 14-16 Uhr / Sommer 15-17 5€



Jeden Mittwoch
19:00 - 20:00 Uhr
Jeden Freitag
18:00 - 19:00 Uhr

Männerfitness

Leitung:

Mittwoch Henrike Keil

Ort:

Sporthalle Alte Ziegelei

Leitung:

Christian Andraczek

Ort:

Sporthalle Grundschule Große Heide





© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann

Exklusiv für TuS Mitglieder



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 können mitgebracht werden!

Leitung:
Ort

Mechthild Schöngarth
Sporthalle Alte Ziegelei



Jeden Dienstag
9:00 - 10:00 Uhr

Aktiv im Ruhestand

Für Frauen und Männer

Leitung:
Ort

Mechthild Schöngarth
Sporthalle Alte Ziegelei

60^{plus}



Jeden Dienstag
18:00 - 19:00 Uhr

Nordic Walking Treff

Leitung:

Ulrike Halfpap-Hönisch

Ort

Parkplatz Kunstrassenplatz





Für das Jahr 2020 können sich interessierte
TuS Mitglieder wieder auf tolle Wanderungen freuen.

Hier die aktuellen Termine:

17.05.2020 Emsquellenweg und Furlbachtal

Rundwanderung ca. 17km

07.06.2020 Hermannsweg

Von Halle nach Bielefeld

Streckenwanderung ca. 16km

12.07.2020 Durbeke-Steig Altenbecken

Rundwanderung ca. 15km



Ankündigung für das 2. Halbjahr:

16.08.2020 Rhedaer Forst und Flora Westfalica

Rundwanderung ca. 19km

20.09.2020 Sennestadt-Lämershagen-Oerlinghausen

Rundwanderung ca. 17km

11.10.2020 Paderweg

Von Paderborn bis zum Lippesee

Rundwanderung ca. 18km

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 - 98 19 18

Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de



Kiddies



Do.

15:00 - 16:00 Uhr

Familieturnen

Für Kinder ab 12 Monaten mit Eltern und Geschwistern bis 6 Jahre

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Zuzanna Heintz / Christine Burr



Di. 10:15 - 11:30 Uhr

Mi. 16:15 - 17:30 Uhr

Fr. 9:15 - 10:30 Uhr

10er Karten möglich

Eltern-Kind-Turnen

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

Ort: Sporthalle Waldorfschule (**Dez. - ca. März**)
Sporthalle Alte Ziegelei (**April-Nov.**)

Kursleitung: Mechthild Schöngarth



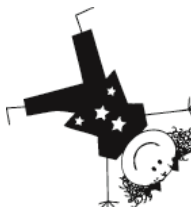
Di. 16:00 - 17:00 Uhr

Di. 17:00 - 18:00 Uhr

Kinderturnen

Für Kinder 4 - 6 Jahre
Für Kinder ab 7 - 11 Jahre

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Sabrina Dallmann





Kooperationsangebote mit der OGS



Mo. 14:00 - 16:00 Uhr

für Mädchen **und** Jungen

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Christina Brummel

Januar	versch. Bewegungsangebote / Tanzen
Februar-März	Turnen mit/ohne Geräte
April-Juni	Leichtathletik
	Laufen/Springen/ Werfen



2. - 4. Schuljahr
Di. 15:00 - 16:00 Uhr

für Mädchen **und** Jungen

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Jeannette Paul

Yoga	Januar bis März
Drums alive	April bis Juni



TuS Kinder ohne OGS:

Bitte unbedingt zu diesem Angebot anmelden!

Montag	
14:00	Bewegungsangebot Kooperation OGS
17:00	Rücken Fit
18:00	XCO Walking und Brasil Workout
19:00	Yoga

Dienstag	
8:45	Rücken Fit
9:00	Aktiv im Ruhestand
10:15	Eltern Kind Turnen
15:00	Bewegungsangebot Kooperation OGS
16:00	Kindturnen

Mittwoch	
1400 bzw. 15:00	Bouletreff
16:15	Eltern Kind Turnen
17:30	Gymnastik für Sie
18:30	Kondition & Fitness Stepmix
18:30	Rücken Fit
19:00	Männerfitness
19:30	Kondition & Fitness Power Fit-Mix
20:00	Er & Sie "Fit wie nie"

Donnerstag	
8:45	Fit am Morgen
15:00	Familieturnen
18:00	Reha Sport
19:00	ZUMBA

17:00	Kinderturnen
18:00	Haltung & Bewegung (durch Ganzkörpertraining/Rückentraining)
18:00	Nordic Walking
18:00	Herzsport
19:30	Pilates
19:30	Herzsport

19:00	Rücken Fit
19:15	Bodyforming

Freitag	
8:00	Walken mit XCOs
8:15	Reha Sport
9:15	Eltern Kind Turnen
15:00	HipHop
18:00	Männerfitness

Von April bis Oktober jeden 2. Donnerstag Fahrradtouren

Von April bis Oktober einmal im Monat Sonntags eine Wanderung



A: Di. 07.01.2020

B: Di. 21.04.2020

19:00 - 20:00 Uhr

Sporthalle
Grundschule
Große Heide



physio-fit & stretch for men

Physio – und Rückenfitness sowie Mobilisation
und gezieltes Stretching

Kurs **A** 07.01. 12 Wochen 156 €

Kurs **B** 21.04. 10 Wochen 130 €

Kursleitung: Sandra Berfelde

MÄNNERABEND

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
- Fußreflexzonenmassage
- Dorn-Breuß-Fleig
- Akkupressur

Entspannung

- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Qi Gong

Pilates

Yoga

- Personal Training
- Group Workout
- Indoor/Outdoor

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

Friedrichsdorf, _____
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: DE

Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

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 Rehasportverordnung, aber auch ebenso jede/jeder, die/der für sich selbst und seine Gesundheit etwas tun möchte.



Jeden **Donnerstag**
18:00 - 18:45 Uhr
SH Waldorfschule

Jeden **Freitag**
8:15 - 9:00 Uhr
SH Alte Ziegelei



Wirbelsäule & Rückenwahrnehmung

Kurs:	2001-2002
Dauer:	fortlaufend
Kursleitung:	Petra Schomaker am Donnerstag
Kursleitung:	Sieglinde Höker am Freitag

SCHUHHAUS TEUTRINE

Avenwedder Str. 518 • 33335 Gütersloh/Friedrichsdorf

www.ps-schue.de



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 gestaltet werden.



Herzsport



Jeden Dienstag
18:00 - 19:30 Uhr
19:30 - 20:45 Uhr



Sporthalle
Waldorfschule

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: 2000
Kursleitung: A. Borges & A. Dücker
Details bitte im Vereinsbüro erfragen



- 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

- Fahrradtour über mehrere Tage zu verschiedenen Zielen

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



Abteilungsleitung

Badminton	Dirk Redder	Fon: 05241 / 70 49 36 9
Frauen + Männer Fitness	Henrike 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	Heiner 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





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	Leitung
	Montag		
Kinder 6 - 10 Jahre	17:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Britta Schütz Shaolin Kempo
Jugendliche 11 - 17 Jahre & Erwachsene 18 - 99 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
	Freitag		
Kinder 6 - 10 Jahre	17:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Britta Schütz Shaolin Kempo
Jugendliche 11 - 17 Jahre & Erwachsene 18 - 99 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo



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	A.-S Bongartz
Anfängergruppe	Donnerstag 16:15 - 18:15 Uhr	Sporthalle Grundschule Große Heide	Indira Schomann & Finja Steinmeier
Anfängergruppe Talentsuche	Donnerstag 18:00 - 19:00	Sporthalle Grundschule Große Heide	Indira Schomann & Finja Steinmeier
Leistungsmädchen	Freitag 15:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Karola Luthe
Gruppe	Freitag 17:30 - 20:00	Sporthalle Alte Ziegelei	A.-S Bongartz
Leistungsmädchen	Samstag 10:00 - 13:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	A.-S. Bongartz Karola Luthe
Hobbygruppe	Samstag 14:00 - 16:00 Uhr	Sporthalle Grundschule	Miriam Kuhrs & Kiara Kuhrs

Weitere Auskunft erteilt:
 Anna Sophie Bongartz
 siehe Abteilungsleitungen Seite 23





Fußball Senioren

Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:15 Uhr Freitag 18:30 - 20:00 Uhr	Hans Grundmann Peter Kamp
2. Mannschaft	Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr Freitag 18:30 - 20:15 Uhr	Rafael Pietrzyk
A Jugend	Montag & Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Thorsten Lammert Thomas Rüschoer
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	Montag + Mittwoch + Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Michael Olms + Jörg Mittag + Rene Beck
C Jugend	Dienstag + Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Sebastian Gößling + Rico Weber
D Jugend	Mittwoch + Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Christian Liebold + Matthias Wehmhörer
E Jugend	Dienstag + Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr	Viola Knehans
F Jugend	Montag + Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr	Lennarth Knitter + Luis Fernandes
G Jugend Minikicker	Montag + Freitag 16:30 - 17:30 Uhr	Artjom Hibert + Unterstützer

Winterhallenzeiten sind bei den Trainern zu erfragen.

Sportkegeln



© LSB/Foto: Andrea Bowinkelmann

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



Kooperation



Lukrative Angebote sprechen für eine Doppelmitgliedschaft!
50 Prozent Einsparungen & zusätzliche Sportangebote – einmalig & super.

Nutzen Sie die Angebote des TuS, als Doppelmitglied zum günstigen Kurspreis. Besuchen Sie die vielen unterschiedlichen Sportangebote, von Badminton über Rehasport bis hin zu Zumba.

Informationen finden Sie in diesem Programmheft und auf unseren Internetseiten.

Der TC71, mit einer tollen Tennisanlage, bietet alles was das Tennis-herz begehrt.

Sehr gut gepflegte Plätze, eine Tennishalle und eine hervorragende Gastronomie, die zum verweilen auf der Anlage einlädt.

Auf Wunsch werden Patenschaften, sowie Trainingseinheiten für Einsteiger angeboten.

Werden Sie Mitglied im TC71 und dem TuS. Es lohnt sich!

Infos:

TuS Vereinsbüro : Tel.: 05209 98 19 18

TC 71

Tel: 0151 75037543

Helmut Strothotte

Tel: 0173 4451459

Lutz Rother

Vereinstrainer:

Tel: 0177 9247220

Uli Ksinsik

Homepage:

www.tc71.de

spendet den Verkaufserlös der Notfalldose der TuS Jugend

Fernsehsender und Tageszeitungen berichteten bereits über Sinn und Zweck der Notfalldose. Die Gütersloher Presse informierte über den Verkauf in den Apotheken von Rheda-Wiedenbrück und Bielefeld.

Nun bietet auch die Fuchs Apotheke in Friedrichsdorf den kleinen zylinderförmigen Behälter in grün-weißer Farbe an. Bereits seit 2015 ist sie in verschiedenen Bundesländern, Städten und Gemeinden eingeführt und hat sich dort bewährt.

Jeder kann sie kaufen, gedacht für Personen, kamente einnehmen, an einer chronischen

Rettungsdienste emp-
im Kühlschrank aufzu-
leicht von den Einsatz-
Richtig genutzt befin-
dann alle wichtigen
Medikamenten,



insbesondere ist sie die regelmäßige Medi-
die alleine leben oder
Erkrankung leiden.

fehlen, die Notfalldose
bewahren, da sie dort
kräften zu finden ist.
den sich in der Dose
Informationen zu
Erkrankungen etc.

Vom Kauf der Notfalldose profitieren nicht nur die Käufer, sondern auch die TuS Jugend, denn die Fuchs Apotheke spendet den Verkaufserlös der Jugendabteilung unseres Vereins. Deshalb unterstützen wir diese lebensrettende Aktion in besonderer Weise und sagen heute schon der Fuchs Apotheke ein herzliches Dankeschön.

Adresse Sportstätten

Sportstätte	Adresse
Sporthalle der Grundschule Große Heide	Pinguinweg 33335 Gütersloh
Sportplatz Paderborner Strasse	Carl-Diem-Weg 33335 Gütersloh
Walddorfschule Sporthalle & Eurythmie Raum	Hermann-Rothert-Strasse 7 33335 Gütersloh
Sporthalle Alte Ziegelei	Friedrichsdorferstrasse 231 33335 Gütersloh
Sportplatzgelände	Lucas-Cranach-Weg 33335 Gütersloh

Der Vorstand



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

*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

