TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2021

Januar bis Juni









www.TuS-Friedrichsdorf.de





Über Geld sprechen ist einfach.



Die Öffnungszeiten des Vereinsbüros

in der Avenwedder Straße 513

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

<u>Telefonische Anfragen</u> Montags - Donnerstags

10:00 - 12:00 Uhr



In den Schulferien bleibt unser Büro geschlossen.

Die Sportangebote in diesem Heft haben wir in der Hoffnung auf Normalität für Euch geplant. Ob wir alles so anbieten können, ist zum Drucktermin dieses Heftes komplett ungewiss. Ruft uns bei Fragen sehr gern an.

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



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



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

	Seite
Zumba® Fitness / Haltung und Bewegung	4
Kondition & Fitness - Stepmix / Power Fit Mix	5
Yoga / Pilates	6
Haltung und Bewegung - Rückenfit	7
Pilates/ HipHop	8
Bodyforming / Gymnastik für Sie	9
Walken mit XCO / XCO Walking - Brasil Workout	10
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletreff / Männerfitness	11
Fit am Morgen / Aktiv im Ruhestand / Nordic Walking	12
Wanderungen 2020	13
Wochenüberblick	14/15
Kursanmeldung	16
Familienturnen / Eltern-Kind-Turnen / Kinderturnen	17
Kooperationsangebote mit der OGS	18
Rehasport / Herzsport	19/20
60 Plus '/ Vorstand	21
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	22
Dauersportprogramm	23-28







Do. 14.01.2021 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 Weltrhythmen 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: 2103

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 46,- € / 91,- € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Melanie Dinse



Di. 12.01.2021 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: 2104

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 46,- € / 91,- € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Jeannette Paul





Mi. 13.01.2021 18:30 - 19:30 Uhr



Sporthalle Grundschule Große Heide





Mi. 13.01.2021 19:30 - 20:30 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: 2105

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 31 € / 91 € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Petra Schomaker

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: 2106

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 31 € / 91,- € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Petra Schomaker

5





Mo. 11.01.2021 19:00 - 20:30 Uhr



Sporthalle GS Große Heide

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: 2107

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 53,50 € / 91,- € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Andrea Schrottenloher



Di. 11.01.2021 19:15 - 20:15 Uhr



Sporthalle

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: 2108

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 31,- € / 91,- € 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 2109 Kurs: 2109

Mo. 11.01.2021 Dauer: 15 Wochen

17:00 - 18:00 Uhr Kursgebühr: 31,- € / 91,- € ohne Mitgliedschaft

Sporthalle Kursleitung: Christa Bennemann

GS Große Heide

Kurs 2110 Kurs: 2110

Di. 12.01.2021 Dauer: 15 Wochen

8:45 - 10:00 Uhr Kursgebühr: 31,- €/ 91,- € ohne Mitgliedschaft

Sporthalle Kursleitung: Erwin Buhler

Alte Ziegelei

Kurs 2111 Kurs: 2111

Mi. 13.01.2021 Dauer: 15 Wochen

18:30 - 19:45 Uhr Kursgebühr: 31,- € / 91,- € ohne Mitgliedschaft

Sporthalle Kursleitung: Christa Bennemann

Waldorfschule











18:30 - 19:30 Uhr



Sozialraum Sporthalle **Alte Ziegelei** Mit Pilates entspannt ins Wochenende, ein Kurs mit einfachen, ruhigen und kraftvollen Übungen, verbunden mit intensiver Atemtechnik. Hierdurch kann der Entgiftungs- und Entschlackungsprozess im Körper angeregt werden. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren.

Kurs: 2112

Dauer: **3 Termine: 16.04.2021**

18:30-19:30 Uhr **10:04:2021 23:04:2021**

30.04.2021

Kursgebühr: TuS Mitglied 15,- €

ohne Mitgliedschaft 30,-€

Kursleitung: Jeannette Paul



Fr. 16.04.2021 15:15 - 16:15 Uhr



Sporthalle GS Große Heide



Kurs: 2114

Dauer: 10 Wochen

Kursgebühr: TuS Mitglied 0,- €

ohne Mitgliedschaft pro Einheit 6,- €

Kursleitung: Maike Twelker

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: Jeannette Paul

Ort: Sporthalle Waldorfschule





Jeden Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr

Gymnastik für Sie

Frauen ab 45

Leitung: Maria Reker-Luthe

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide







Walken mit XCO





Fr. 15.01.2021 8:00 - 9:00 Uhr



Sportplatz Paderborner Straße

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.

Für Vereinsmitglieder kostenfrei



Mo. 11.01.2021 18:00 - 19:15 Uhr



Sporthalle Grundschule Große Heide

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 und sorgen für eine stabile Mitte.

Kursleitung: Annette Dücker

Für Vereinsmitglieder kostenfrei









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 und Medizinball werden wir etwas für unsere allgemeine Fitness tun. 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: Luc Verhelst

Ort: Boulebahn Lucas-Cranach-Weg

Winter 14-16 Uhr / Sommer 15-17



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









Jeden Donnerstag 8:45 - 10:00 Uhr

Fit am Morgen

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

Kinder können mitgebracht werden!

Leitung: Mech

Mechthild Schöngarth Sporthalle Alte Ziegelei





Jeden Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr

Aktiv im Ruhestand



Für Frauen und Männer

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei





Für das Jahr 2021 können sich Wanderfreunde wieder auf tolle Ziele freuen.

Hier die aktuellen Termine:

18.04.2021 Salzuflen Kurpark – Herford Bismarckturm

Rundwanderung 16 km mittelschwer ↓ ↑ 350m

16.05.2021 Bad Driburg Sachsenring

13.06.2021 Paderborn Alter Pilgerweg

Rundwanderung 21 km mittelschwer

□ ↑ 380m

18.07.2021 Berlebeck – Falkenburg – Externsteine

Rundwanderung 15 km mittelschwer ↓ ↑ 350m

Informationen gibt es hier:

Tages- u. Wochenendausflüge: Maureen Marquis-Eldag

Tel.: 05209-980 813

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

Wanderurlaube: TuS-Vereinsbüro - Tel.: 05209-98 19 18

Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

Montag		Mittwoch	
14:00	Bewegungsangebot Kooperation OGS	14:00 bzw. 15:00	Bouletreff
		16:15	Eltern Kind Turnen
17:00	Rücken Fit		Geräteturnen ab 6
18:00	XCO Walking und	17:30	Gymnastik für Sie
	Brasil Workout	18:30	Kondition & Fitness Stepmix
19:00	Yoga	18:30	Rücken Fit
		19:00	Männerfitness
Dienstag		19:30	Kondition & Fitness
8:45	Rücken Fit		Power Fit-Mix
		20:00	Er & Sie "Fit wie nie"
00:6	Aktiv im Ruhestand		
10:15	Eltern Kind Turnen	Donnerstag	
6.2		8:45	Fit am Morgen

Von April bis Oktober jeden Von April bis Oktober einmal im

15:00	Bewegungsangebot	15:00	Familienturnen
	Kooperation Ous	18:15	Reha Sport
16:00	Kinderturnen	19:00	Zumba
17:00	Kinderturnen	19:15	Bodyforming
18:00	Haltung & Bewegung (durch Ganzkörpertraining/Rückentraining)	Freitag	
18:00	Herzsport	8:00	Walken mit XCOs
		8:15	Reha Sport
19:15	Pilates	9:15	Eltern Kind Turnen
0000	11000	15:15	НірНор
06.61	10000	18:00	Männerfitness

Donnerstag Fahrradtouren

Monat Sonntags eine Wanderung

A n m e l d u n g zum Kursangebot TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

Herr / Frau / Kind / Familie (zutreffendes bitte u	interstreichen)
Name (*)	Vorname (*)
Straße (*)	Nr: (*)
PLZ: (*) Wohnort: (*)	
Geb-Datum: (*)	Telefon:
E-Mail-Adresse:	
gew. Kurs: (*) (*) = Pflichtangaben	Kursgebühr: (*)
speichern, soweit dieses zur üblichen Beti Durchführung der Kursanmeldung erforderlich i Ich stimme der Veröffentlichung von Bildern u Medien zu. Jeder Teilnehmer hat im Rahmen der gesetzlic die zu seiner Person gespeicherten Daten un	Zusammenhang mit der Kursbuchung stehenden Daten zu reuung des Ermächtigten oder zur ordnungsgemäßen ist. nd Namen in Print- und Telemedien sowie elektronischen ehen Vorschriften der DSGVO das Recht auf Auskunft über d deren Empfängern, sowie den Zweck der Speicherung, chtigkeit und Löschung oder Sperrung seiner Daten
Friedrichsdorf,Ort, Datum	Unterschrift
Mandatsreferenz: wird von Ich ermächtige den TuS Friedrichsdorf 1900 e	ZZZ 00000561246 om Verein vergeben 2.V. bis auf Widerruf, fällige Zahlungen von meinem Konto n mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger TuS chriften einzulösen.
	, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des i die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Kto-Inhaber:	Kreditinstitut:
IBAN: DE	

Unterschrift des Kontoinhabers

Ort, Datum





Kiddies



15:00 - 16:00 Uhr

Familienturnen

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

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide Kursleitung: Zusanna Heintz / Farina Hucketewes



Di. 10:15 - 11:30 Uhr Mi. 16:15 - 17:30 Uhr Fr. 9:15 - 10:30Uhr

10er Karten möglich

Eltern-Kind-Turnen

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

Ort: Sporthalle Waldorfschule

Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung: Mechthild Schöngarth



Di. 16:00 - 17:00 Uhr Di. 17:00 - 18:00 Uhr

10er Karten möglich

Kinderturnen

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

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: Christina Pascher











Mo. 14:00 - 16:00 Uhr



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

Kooperationsangebote mit der OGS

für Mädchen und Jungen

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: NN

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: Jeannette Paul

TuS Kinder ohne OGS: Bitte unbedingt zu diesem Angebot anmelden!



Mittwochs 16:00 - 18:00 Uhr

10er Karten möglich

Geräteturnen

Für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren

Ort: Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung: Tanja Deppe und Helferinnen



Rehasport

Rehasport ist ein Gemeinschaftssportangebot bei dem in einer Gruppe verschiedene Muskulaturschwerpunkte und die Körperwahrnehmung trainiert werden, um dieses im Alltag später selbstständig umsetzten 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** 18:15 - 19:00 Uhr **SH GS Große Heide**

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**





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.



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: 2000

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





- verschiedene Kurs- und Dauersportangebote
- Boule spielen am Mittwoch
- RehaSport
- regelmäßige Fahrradtouren finden jeden Donnerstag statt. Ein Aushang befindet sich im Schaufenster des TuS Vereinsbüros. Dieses Angebot kann auch von Nichtvereinsmitgliedern als Kurs gebucht werden.
- Fahrradtour über mehrere Tage zu verschiedenen Zielen



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
Beisitzerin	Brigitte Brummel	Tel: 05209 / 50 88

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 Ü30	Benedikt Kleeberg-Biegerl	Fon: 0176 / 311 791 64
Fußball Alte Herren Ü50	Roland Hark	Fon: 05209 / 4776
Fußball Jugend	Sebastian Gößling Rico Weber	Fon: 0171 / 8216244 Fon: 0151/70048022
Fußball Senioren	Rainer Wafzig	Fon: 05209-5599
Kegeln	Heiner Petersen	Fon: 05209 / 41 16
Kunstturnen	Benedikt Kleeberg-Biegerl	Fon: 0176 / 311 791 64
Rhythmische Sportgymnastik	Anna-Sophie Bongartz	Fon: 0176 / 64626163
Shaolin Kempo	Britta Schütz	Fon: 05209 / 91 68 96

Sportstätte	Adresse
Sporthalle der GS Große Heide	Pinguinweg, 33335 Gütersloh
Sportplatz Paderborner Strasse	Carl-Diem-Weg, 33335 Gütersloh
Waldorfschule SH & Eurythmie Raum	Hermann-Rothert-Strasse 7, 33335 Gütersloh
Sporthalle Alte Ziegelei	Friedrichsdorfer Str. 231, 33335 Gütersloh
Sportplatzgelände	Lucas-Cranach-Weg, 33335 Gütersloh





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	Britta Schütz
		Waldorfschule	Shaolin Kempo
Jugendliche	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle	Herbert Zielinski
11 - 17 Jahre		Waldorfschule	Shaolin Kempo
<u>Erwachsene</u>			
18 - 99 Jahre			
	Freitag		
Kinder 6-10 Jahre	17:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle	Britta Schütz
		Waldorfschule	Shaolin Kempo
Jugendliche	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle	Herbert Zielinski
11 - 17 Jahre		Waldorfschule	Shaolin Kempo
<u>Erwachsene</u>			
18 - 99 Jahre			

Änderungen bei Trainingsort und Zeit aufgrund von Umbaumaßnahmen möglich!
Infos beim Trainer oder im TuS Büro



Kunstturnen

Kunstturnen Leistungsgruppe			
Wer	Wann	Wo	Leitung
Wettkampf- gruppe	Dienstag 14:30 - 19:00 Uhr Donnerstag 16:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Franziska Tweer Julia Laske
Mädchen Leis- tungsgruppe 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



Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Auskunft erteilt: Anna-Sophie Bongartz siehe Abteilungsleitungen Seite 23

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



Fußball Jugend



A Jugend	Montag, Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Sebastian Gößling Rico Weber
B Jugend	Montag, Mittwoch & Freitag	Maik Strickmann
	17:30 - 19:00 Uhr	Phillip Harrison
C Jugend	Dienstag & Donnerstag	Christian &
	17:30 - 19:00 Uhr	Kevin Manig
D Jugend	Mittwoch & Freitag	Christian Liebold
	17:30 - 19:00 Uhr	Matthias Wehmhöner
E Jugend	Dienstag & Donnerstag	Viola Knehans
	16:30 - 18:00 Uhr	Lennart Knitter
F Jugend	Montag & Freitag	Hakan Karaarslan
	17:00 - 18:30 Uhr	Artjom Hibert
G Jugend	Freitag	Matthias Peschke
Minikicker	17:00 - 18:00 Uhr	Thomas Strötzel

Fragen zur Fußballjugend bitte an:

Koordinator D - B Jugend - Sebastian Gößling

sebastian.goessling@tus-friedrichsdorf.de // Mobil: 0171-8216244

Koordinator G – E Jugend - Rico Weber

rico.weber@tus-friedrichsdorf.de // Mobil: 0151-70048022





Fußball Senioren

Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag, Donnerstag & Freitag 19:00 - 20:30 Uhr	Peter Kamp Jeffrey Addai
2. Mannschaft	Dienstag & Freitag 19:30 - 21.00 Uhr	Rafael Pietrzyk Benedikt Kleeberg-Biegerl
Ü 30	Montag 19:00 - 20:30 Uhr	Benedikt Kleeberg-Biegerl
Ü 50	Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	Roland Hark

Sportkegeln



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

