

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2021

August - Dezember



www.TuS-Friedrichsdorf.de



Wir sind hier in Spitze für Sie da. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und Ihre Anliegen rund um das Thema Geld. Darauf können Sie sich verlassen.

Sarah Schumacher



**Über Geld
sprechen
ist einfach.**

[spk-gt-rb.de](https://www.spk-gt-rb.de)

 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 - 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 und vor allem in Präsenz ist 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.)



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

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zumba® Fitness / Connection of Yoga und Pilates	4
Kondition & Fitness - Stepmix / Power Fit Mix	5
Yoga / Pilates	6
Haltung und Bewegung / Rückenfit	7
Walken mit XCO / HipHop	8
Bodyforming / Gymnastik für Sie	9
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletreff / Männerfitness	10
Fit am Morgen / Aktiv im Ruhestand / Nordic Walking	11
Ankündigung JHV	12
Wanderungen 2021	13
Familieturnen / Eltern-Kind -Turnen / Kinderturnen	14
Geräteturnen	15
Wochenüberblick	16/17
Kursanmeldung	18
Rehasport / Herzsport	19/20
60 Plus/Vorstand	21
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	22
Dauersportprogramm	23-28



Do. 19.08.2021
19:00 - 20:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule

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: 2153
Dauer: 15 Wochen
Kursgebühr: 46 € / 91 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Melanie Dinse



Do. 02.09.2021
18:00 - 19:00 Uhr



Eurythmieraum
Waldorfschule

Connection of Pilates & Yoga ...

...bietet ein ausgewogenes Training für Körper und Geist. Gemeinsamkeiten beider Übungsmethoden, wie z.B. fließende, ruhige Bewegungsausführungen, werden in diesem Kurs harmonisch kombiniert - Pilates zur Stärkung der Körpermitte, Kräftigung und Straffung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung - Yoga zur Förderung der Beweglichkeit, Entspannung und Stressbewältigung. Bitte eine Matte, ein festes Sitzkissen, evtl. warme Socken mitbringen.

Kurs: 2154
Dauer: 10 Wochen
Kursgebühr: 36 € / 61 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Jeannette Paul



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mi. 08.09.2021
18:30 - 19:30 Uhr



Sporthalle
Alte
Ziegelei

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: 2155
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 25 € / 73 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker



Mi. 08.09.2021
19:30 - 20:30 Uhr



Sporthalle
Alte
Ziegelei

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: 2156
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 25 € / 73 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker

YOGA & PILATES



Mo. 6.09.2021
19:00 - 20:30 Uhr



Eurythmieraum
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: 2157
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 43 € / 73 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Andrea Schrottenloher



Di. 24.08.2021
19:15 - 20:15 Uhr



Sporthalle
GS Große Heide

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: 2158
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 37 € / 73 € 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 2159

Di. 24.08.2021

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs: 2159
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 29 € / 85 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 2160

Di. 24.08.2021

18:00 - 19:00 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

Kurs: 2160
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 25 € / 73 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Jeannette Paul

Kurs 2161

Mi. 25.08.2021

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

Waldorfschule

Kurs: 2161
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 29 € / 85 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Christa Bennemann





Walken mit XCO



Fr. 15.01.2021
8:00 - 9:00 Uhr

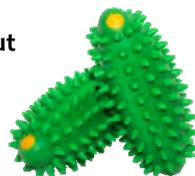


Sportplatz
Paderborner
Straße

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**

Das Sportangebot XCO Walking-Brasil Workout findet weiterhin statt. Der neue Tag und die Uhrzeit werden bekannt gegeben.



Fr. 20.08.2021
15:00 - 16:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide



Kraftvolle und coole Choreographien mit trendigen, aktuellen Moves der Hip-Hop-Szene stehen im Mittelpunkt. Du kannst deinen persönlichen Tanzstil entdecken und in der Gruppe neu ausprobieren.

Kurs: 2162
Dauer: 6 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: Henrike Keil
Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



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 Grundschule Große Heide



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

Bouletreff

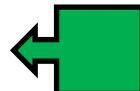
Leitung: Luc Verhelst
Ort: Boulebahn Lucas-Cranach-Weg
Winter 14-16 Uhr / Sommer 15-17



Jeden Mittwoch
18:45 - 19:45 Uhr
Jeden Freitag
18:00 - 19:00 Uhr

Männerfitness

Leitung: Mittwoch Henrike Keil
Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Leitung: Christian Andraczek
Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide





Fit am Morgen

Für Männer und Frauen, um in fröhlicher Runde etwas für die Gesundheit zu tun., Spaß zu haben und voller Energie in den neuen Tag starten.

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



FIT AM MORGEN



Jeden Donnerstag
8:45 - 10:00 Uhr

Aktiv im Ruhestand

Im Moment sind wir zwar eine Frauenrunde, wir beißen aber nicht und Männer sind herzlich willkommen.



Für Frauen und Männer

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



60 PLUS



Jeden Dienstag
9:00 - 10:00 Uhr



Einladung

JAHRES-
HAUPTVER-
SAMMLUNG
2021

Freitag, 24.
September
2021
19:30 Uhr

Foyer Sporthalle
Alte Ziegelei

Friedrichsdorfer Str. 231
33335 Gütersloh



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

**Hier die aktuellen
Termine:**

15.08.2021: **Diemelsee-Rundweg** **Rundwanderung 15km mittelschwer** ⬇️ ⬆️ 350m
Anschließend Strandbad Heringhausen

Der Diemelsee ist eine Talsperre im nordhessischen Marsberg. Der Startpunkt der aussichtsreichen Wanderung ist Heringhausen. Die Tour führt um den gesamten See entlang sowie auf den Eisenberg, von wo man einen wunderbaren Blick auf den See hat. Die Wanderroute ist auch als kleiner Diemelsteig bekannt. Im Anschluss an die Wanderung kann sich im Strandbad Heringhausen abgekühlt werden.

19.09.2021: **Augustdorf** **Rundwanderung mit Dünenpfad 21km mittelschwer** ⬇️ ⬆️ 150m

Im Süden des Teutoburger Waldes liegt ein ausgedehntes Sandgebiet, die Senne. Zwischen Heide und Kiefernwäldern führt der Weg zu den gewaltigen Binnendünen, Relikte aus eiszeitlichen Gletschern, die über mehr als 11.000 Jahren durch Wind und Wetter geformt wurden. Der Weg führt am Lauf des oberen Furlbachs vorbei und mit Glück kann man die Senne-Pferde erblicken

17.10.2021 **Büren Grenzsteinweg** **Rundwanderung 18km mittelschwer** ⬇️ ⬆️ 420m

Im Ringelsteiner Wald findet man Fragmente Jahrhundert alter Geschichte. 400 Jahre alte Grenzsteine markieren noch heute den Verlauf der historischen Grenze des Herzogtums Westfalens und des Hochstift Paderborns. Einen herrlichen Weitblick über die Landschaft des Almetals gewährt die Ruine der Burg Ringelstein.

Start der Wanderungen:

ghoo Sportplatz Friedrichsdorf In Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung

TuS-Mitglieder: kostenfrei

Nicht-TuS-Mitglieder: 10,00 EUR

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

Familieturnen

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

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



10er Karten möglich



Do.

15:00 - 16:00 Uhr



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
Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung: Mechthild Schöngarth



Di. 16:00 - 17:00 Uhr

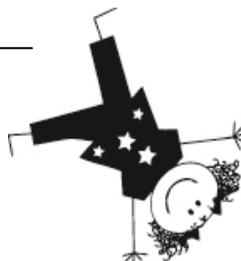
Di. 17:00 - 18:00 Uhr

Kinderturnen

Für Kinder 4 - 6 Jahre

Für Kinder 7 - 11 Jahre

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Christina Pascher



10er Karten möglich



Mo. 14:00 - 16:00 Uhr



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



Mittwochs
16:00 - 18:00 Uhr

Kooperationsangebote mit der OGS

für Mädchen und Jun-

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: NN

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: Jeannette Paul



**Leider zur Zeit noch
keine Angebote**

TuS Kinder ohne OGS:

Bitte unbedingt zu diesem Angebot anmelden!

Geräteturnen

Für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren

10er Karte möglich

Ort: Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung: Tanja Deppe und Helferinnen



Montag	
14:00	Bewegungsangebot Kooperation OGS (noch offen)
18:00	Herzsport
19:30	Herzsport
19:00	Yoga

Dienstag	
8:45	Rücken Fit
9:00	Aktiv im Ruhestand
10:15	Eltern Kind Turnen
15:00	Bewegungsangebot Kooperation OGS(noch offen)
16:00	Kinderturnen
17:00	Kinderturnen
18:00	Haltung & Bewegung (durch Ganzkörpertraining/Rückentraining)
19:15	Pilates

Mittwoch	
14:00 bzw. 15:00	Bouletreff
16:15	Eltern Kind Turnen Geräteturnen ab 6

Von April bis Oktober jeden

Von April bis Oktober einmal

17:30	Gymnastik für Sie
18:30	Kondition & Fitness Stepmix
18:30	Rücken Fit
18:45	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
19:15	Bodyforming

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

2ten Donnerstag Fahrradtouren

im Monat Sonntags eine Wanderung

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/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: 2051-2052
Dauer: fortlaufend
Kursleitung: Petra Schomaker am **Donnerstag**
Kursleitung: Sieglinde Höker am **Freitag**

SKECHERS
FOOTWEAR

adidas

PUMA
FOREVERFASTER

CONVERSE →



SCHUHHAUS TEUTRINE

Avenwedder Str. 518 • 33335 Gütersloh/Friedrichsdorf

www.ps-schule.de

REHA-SPORT
VOM ARZT VERORDNET UND VON DER KRANKENKASSE BEZAHLT



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 Montag
18:00 - 19:30 Uhr
19:30 - 20:45 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide



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: 2050
Kursleitung: 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	Fon: 05209 / 70 40 36
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 Waldorfschule	Britta Schütz Shaolin Kempo
<u>Jugendliche</u> 11 - 17 Jahre <u>Erwachsene</u> 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
<u>Jugendliche</u> 11 - 17 Jahre <u>Erwachsene</u> 18 - 99 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo

Zum Ausprobieren und Schnuppern kann hierfür eine **10er Karte erworben werden. Infos beim Trainer oder im **TuS Büro****



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

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



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Auskunft erteilt:
Anna-Sophie Bongartz

Wer	Wann	Wo	Leiter
Leistungsmädchen	Montag 16:30 - 19:30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	A.-S. Bongartz
Anfängergruppe	Donnerstag 16:15 - 18:15 Uhr	Sporthalle GS Große Heide	Indira Schomann & Finja Steinmeier
Anfängergruppe Talentsuche	Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle GS Große Heide	Indira Schomann & Finja Steinmeier
Leistungsmädchen	Freitag 15:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Karola Luthe
Gruppe	Freitag 17:30 - 20:00 Uhr	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 GS Große Heide	Miriam Kuhrs & Kiara Kuhrs



Fußball Jugend



A Jugend Spielgemeinschaft mit SV Avenwedde	Montag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Sebastian Gößling Rico Weber
B Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Maik Strickmann
C Jugend	Mittwoch & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Christian Liebold Matthias Wehmhöner
D Jugend	In Kooperation mit SV Avenwedde	
E Jugend	Dienstag & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Christian Manig
F1 Jugend	Montag & Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Hakan Karaarslan Artjom Hibert
F2 Jugend	Montag & Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Thomas Strötzel Matthias Peschke
G Jugend Minikicker	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Martin Holzmeier Lukas Weber Jannis Gößling

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



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

*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

