

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2022

Januar - Juni



www.TuS-Friedrichsdorf.de



Wir sind hier in Tippe 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.

Immer noch ist Corona ein beherrschendes Thema. Ob wir unsere Sportangebote so anbieten können und vor allem in Präsenz, ist ungewiss. Ruft uns bei Fragen 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





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
Fitness Parcours	12
Wanderungen 2021	13
Familieturnen / Eltern-Kind -Turnen / Kinderturnen	14
Geräteturnen ohne Wettkampf	15
Wochenüberblick	16/17
Kursanmeldung	18
Rehasport / Herzsport	18/20
60 Plus/Vorstand	21
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	22
Dauersportprogramm	23 - 28



Do. 27.01.2022

Do. 28.04.2022



19:00 - 20:00 Uhr

Sporthalle
GS 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:	2201	2202
Dauer:	9 Wochen	6 Wochen
Kursgebühr:	28/19 €	55/37 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Melanie Dinse	



Do. 13.01.2022

Do. 28.04.2022



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:	2203	2204
Dauer:	12 Wochen	7 Wochen
Kursgebühr:	43/25,50 €	73/43 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Jeannette Paul	



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mi. 12.01.2022
 Mi. 27.04.2022
 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:	2205	2206
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	25/17 €	73/49 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Petra Schomaker	



Mi. 12.01.2022
 Mi. 27.04.2022
 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:	22207	2208
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	25/17 €	73/49 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Petra Schomaker	

YOGA & PILATES



Mo. 10.01.2022
Mo. 25.04.2022
19:00 - 20:30 Uhr



Erythmieraum
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:	2209	2210
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	43/29 €	73/49 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Andrea Schrottenloher	



Di. 11.01.2022
Di. 26.04.2022
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:	2211	2212
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	37/25 €	73/49 € 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 Rücken-
muskulatur, 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 2213 + 2214

Di. 11.01.2022
Di. 26.04.2022
8:45 - 10:00 Uhr
Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs:	2213	2214
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	25/17 €	73/49 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Erwin Buhler	

Kurs 2215 + 2216

Di. 11.01.2022
Di. 26.04.2022
18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle

GS Große Heide

Kurs:	2215	2216
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	25/17 €	73/49 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Jeannette Paul	

Kurs 2217 + 2218

Mi. 12.01.2021
Mi. 27.04.2022
18:30 - 19:45 Uhr
Sporthalle

Waldorfschule

Kurs:	2217	2218
Dauer:	12 Wochen	8 Wochen
Kursgebühr:	25/17 €	73/49 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Christa Bennemann	





Walken mit XCO



Fr. 14.01.2022
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.**

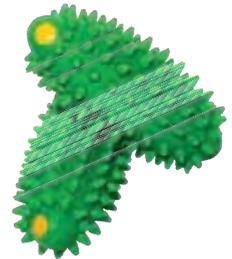
Das Sportangebot XCO Walking-Brasil Workout findet dienstags um 18 Uhr statt. Treffen an der SH der Grundschule.



Fr. 21.01.2022
Fr. 29.04.2022
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:	2219	2220
Dauer:	6 Wochen	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 ist jederzeit erwünscht.



Bodyforming



Jeden Donnerstag
19:15 - 20:15 Uhr

Frauen ab 25

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





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 Montag und
Mittwoch
14:00 - 16:00 Uhr

Bouletreff

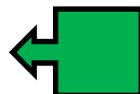
Leitung: Luc Verhelst
Ort: Boulebahn Lucas-Cranach-Weg



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: Freitag Christian Andraczek
Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide





FIT AM MORGEN



Jeden Donnerstag
8:45 - 10:00 Uhr

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



60 PLUS



Jeden Dienstag
9:00 - 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



Der neue Fitness Parcours an der Johannes-Brahms-Straße freut sich über fleißige Sportler/innen.

12 Stationen laden zu Kraft-, Dehn- und Koordinationsübungen ein.





Für das Jahr 2022
können sich
Wanderfreunde
wieder auf tolle
Ziele freuen.

**Hier die aktuellen
Termine:**

Wanderprogramm TuS Friedrichsdorf 2022

24.04.2022	Lämmerweg ab GT-F'Dorf	Rundwanderung 18,5 km leicht	⬇️⬆️	100 m
15.05.2022	Kleine Erlebnisroute Velmerstot	Rundwanderung 17 km mittelschwer	⬇️⬆️	350 m
12.06.2022	Teutoburger Wald Bielefeld-Buschkamp – Senne – Brackwede – Lämmershagen	Rundwanderung 19,7 km mittelschwer	⬇️⬆️	340 m
24.07.2022	Saurierfährte Bad Essen	Rundwanderung 21,5 km mittelschwer	⬇️⬆️	350 m
14.08.2022	Lippeseewanderung	Rundwanderung 14 km leicht	⬇️⬆️	30 m
	Anschließendes Angebot: Standup-Paddling gegen Gebühr			
18.09.2022	Brakeler Rundweg	Rundwanderung 19,5 km mittelschwer	⬇️⬆️	365 m
16.10.2022	Weg für Genießer Werther	Rundwanderung 16 km mittelschwer	⬇️⬆️	300 m

Start aller Wanderungen:

9:00 h Sportplatz Friedrichsdorf In Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung

TuS-Mitglieder: kostenfrei

Nicht-TuS-Mitglieder: 10,00 EUR

Wanderurlaub mit Wolfgang Krane in der Schweiz (Engadin) voraussichtlich 23.06. - 03.07.2022

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



10er Karten möglich



Mo.
16:00 - 17:00 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 Alte Ziegelei
Kursleitung: Mechthild Schöngarth

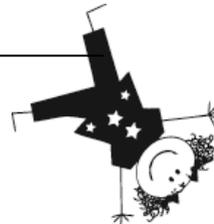


Di. 16:00 - 17:00 Uhr
Di. 17:00 - 18:00 Uhr

Kinderturnen

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

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide
Kursleitung: Christina Pascher



10er Karten möglich



Kooperationsangebote

für Mädchen und Jungen

Ort:

Kursleitung:

Ort:

Kursleitung:

Wegen der **Coronaauflagen z. Zt.**
nicht möglich



TuS Kinder ohne OGS:

Bitte unbedingt zu diesem Angebot anmelden!

Geräteturnen

Für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren

10er Karten möglich

Ort:

Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung:

Tanja Deppe und Helferinnen



Mittwochs
16:15 - 18:00 Uhr

Montag	
14:00	Bouletreff
16:00	Familieturnen
18:00	Herzsport
19:30	Herzsport
19:00	Yoga

Dienstag	
8:45	Rücken Fit
9:00	Aktiv im Ruhestand
10:15	Eltern Kind Turnen
16:00	Kinderturnen
17:00	Kinderturnen
18:00	XCO Walking + Brasil
18:00	Haltung & Bewegung (durch Ganzkörpertraining/Rückentraining)
19:15	Pilates

Mittwoch	
14:00	Bouletreff
16:15	Eltern Kind Turnen

Von April bis Oktober jeden zweiten Donnerstag

(in der ungeraden Woche) Fahrradtouren.

Treffpunkt ist um 13 Uhr an den Umkleidekabinen

Carl-Diem-Weg

	Geräteturnen ab 6
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
18:00	Reha Sport
18:00	Connection of Pilates & Yoga
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

Von April bis Oktober einmal im Monat Sonntags eine Wanderung.

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist der Parkplatz

an der Paderborner Str. um 9 Uhr.

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 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.psschule.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 Montag und am Mittwoch
- Reha Sport
- regelmäßige Fahrradtouren finden jeden zweiten Donnerstag (ungerade Woche) statt. Ein Aushang befindet sich im Schaufenster des TuS Vereinsbüros. Dieses Angebot kann auch von Nichtvereinsmitgliedern als Kurs gebucht werden.



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	Hans-Werner Niggemeier	Tel: 05209 / 4743
Beisitzerin	Brigitte Brummel	Tel: 05209 / 50 88
Beisitzerin	Maria Reker-Luthe	Tel: 05209 / 5123

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	rsg-tusfriedrichsdorf.de
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
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
rsg-tusfriedrichsdorf.de

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	KOOPERATION mit dem SV Avenwedde	
E Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Daniel Burger Kevin Müller
F1 Jugend	Montag & Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Hakan Karaarslan Artjom Hibert
F2 Jugend	Montag & Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Thomas Stroetzel 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

