

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2022

August - Dezember



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



Im Rahmen „Sport im Park“ finden verschiedene kostenfreie Angebote in Friedrichsdorf auf der Wiese hinter der evangelischen Kirche statt.
Anmeldungen hierzu bitte über: <https://sportimpark-gt.web.app>



Wer	Wann	Was
Christa Bennemann	Dienstag, 18 Uhr 19.07. + 09.08.2022	Rücken-Fit Viele haben es: „Das Kreuz mit dem Kreuz“. Um Beschwerden zu begegnen oder - besser noch - vorzubeugen, ist Bewegung die beste Medizin! Je gezielter das Training, desto fitter der Rücken! Lerne Übungen zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur sowie zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur kennen und erlebe, dass Gesundheitssport auch Spaß machen kann.
Jeannette Paul	Donnerstag, 10 Uhr 21.07.2022	Pilates & Yoga Körper und Geist in harmonischer Kombination! Der Mix aus Pilates & Yoga verbindet die beiden Übungsmethoden zu einem ausgewogenen Körper-Geist-Training. Hauptmerkmal beider Formen ist die fließende und ruhige Bewegungsausführung. Während Pilates zur Stärkung der Körpermitte, Verbesserung der Körperhaltung und zur Muskelkräftigung dient, fördert Yoga die Beweglichkeit und Entspannung.
Melanie Dinse	Dienstag, 18 Uhr 26.07.2022	Hula-Fitness Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen! Egal ob Du Anfänger bist oder Dein Reifen schon länger oben bleibt: Dich erwartet ein kurzweiliges Workout mit ganz viel Spaß im und am Reifen.
Jeannette Paul	Donnerstag, 10 Uhr 28.07. + 04.08.2022	Pilates & Yoga
Jeannette Paul	Dienstag, 18 Uhr 02.08.2022	Rücken-Fit

Die Öffnungszeiten des Vereinsbüros

in der Avenwedder Straße 513

Geänderte Öffnungszeiten
ab 1. August

Montags 10:00 - 12:30 Uhr

Mittwochs 15:30 - 18:00 Uhr

Telefonische Anfragen

Montags - Donnerstags

10:00 - 12:00 Uhr



In den Schulferien bleibt unser Büro geschlossen.

Mail und Anrufbeantworter werden bearbeitet.

Telefon: 05209 / 98 19 18

Fax: 05209 / 981921

E-Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

www.tus-friedrichsdorf.de

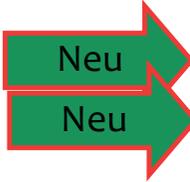


Unsere Postanschrift:
TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

Postfach 6027
33281 Gütersloh



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



Inhaltsverzeichnis



	Seite
Zumba® Fitness / Connection of Yoga und Pilates	5
Hula Hoop Fitness / Jazz und Modern Dance für Erw.	6
Step-Mix / Power Fit-Mix	7
Yoga / Pilates	8
Haltung und Bewegung / Rückenfit	9
Jazz und Modern Dance für Jugendliche / HipHop	10
Parkour	11
Bodyforming / Gymnastik für Sie	12
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletreff / Männerfitness	13
Fit am Morgen / Aktiv im Ruhestand / Nordic Walking	14
Fitness Parcour	15
Wochenüberblick	16/17
Wanderungen 2022	18
Geh-Treff	19
Familieturnen / Eltern-Kind -Turnen / Kinderturnen	20
Geräteturnen ohne Wettkampf	21
Kursanmeldung	22
Rehasport / Herzsport	23/24
60 Plus / Vorstand	25
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	26
Dauersportprogramm	27-32

GEMEIN- SAM DURCH- STARTEN



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



Do. 18.08.2022



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: 2250
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 49/97 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Melanie Dinse



Do. 01.09.2022



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.

Mindestteilnehmerzahl : 8 Personen

Kurs: 2251
Dauer: 10 Wochen
Kursgebühr: 46/81 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Jeannette Paul



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Di. 23.08.2022

19:00 - 19:45 Uhr



Sporthalle
Waldorfschule

Hula Hoop Fitness...

... vereint das klassische Hooping mit gängigen Fitnessübungen. Wir lernen einerseits, den Reifen um die Hüften zu schwingen und trainieren andererseits unsere Körpermitte sowie verschiedene Muskelpartien mit dem Reifen als Hilfsmittel. Auch abwechslungsreiche interaktive Übungen in der Gruppe bringen uns den Umgang mit dem Reifen näher - alles natürlich untermalt mit dynamischer und motivierender Musik. Der Kurs ist für jedes Kenntnislevel geeignet, es werden entsprechende Alternativen und Anleitungen angeboten.“

Kurs: 2252
Dauer: 11 Wochen
Kursgebühr: 45 / 89 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Melanie Dinse

Ein eigener Reifen ist von Vorteil



Mo. 15.08.2022

18:00-19:00 Uhr



Sozialraum
Sporthalle
Alte Ziegelei

Jazz- und Moderndance

Jazz- und Moderndance ist eine Kombination aus Ballett, Akrobatik und stellt eine moderne Kunstform dar. Wir arbeiten an der grundlegenden Technik, üben akrobatische Sprünge und fließende Bodenelemente. Über mehrere Wochen wird eine große Choreographie erarbeitet, die die vorher erlernten Elemente beinhaltet. Außerdem liegt ein Fokus auf Beweglichkeit. Es ist keine Vorerfahrung nötig, jede und jeder ist hier herzlich willkommen diese Sportart einmal auszuprobieren.

Kurs: 2253
Dauer: 7 Wochen
Kursgebühr: 29 / 57 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Luzia Roth



Mi. 17.08.2022
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! **Mindestteilnehmerzahl : 8**

Kurs: 2254
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 43/113 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker



Mi. 17.08.2022
19:30 - 20:30 Uhr

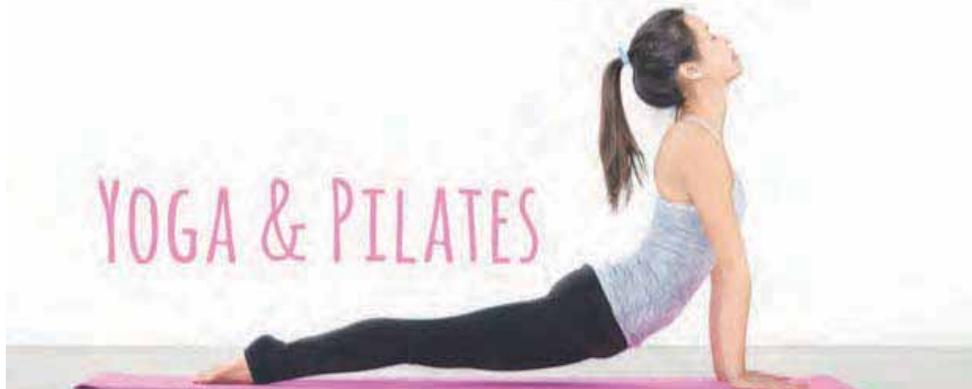


Sporthalle
Alte

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. **Mindestteilnehmerzahl : 8**

Kurs: 2255
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 43/113 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Petra Schomaker



Mo. 22.08.2022
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: 2256
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 64/113 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Andrea Schrottenloher



Di. 23.08.2022
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: 2257
Dauer: 13 Wochen
Kursgebühr: 53/105 € 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 2255

Di. 16.08.2022

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs: 2258
Dauer: 13 Wochen
Kursgebühr: 40/105 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 2256

Di. 23.08.2022

18:00 - 19:00 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

Kurs: 2259
Dauer: 13 Wochen
Kursgebühr: 40/105 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Jeannette Paul

Kurs 2217

Mi. 17.08.2022

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

Waldorfschule

Kurs: 2260
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 43/113 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Christa Bennemann





Jazz und Modern Dance für Kinder ab 12



© LSB NRW /Andrea Bowinkelmann



Mo. 15.08.2022
17:00 - 18:00 Uhr



Sozialraum
Sporthalle
Alte Ziegelei

Jazz- und Moderndance ist eine Kombination aus Ballett, Akrobatik und stellt eine moderne Kunstform dar. Wir arbeiten an der grundlegenden Technik, üben akrobatische Sprünge und fließende Bodenelemente. Über mehrere Wochen wird eine große Choreographie erarbeitet, die die vorher erlernten Elemente beinhaltet. Außerdem liegt ein Fokus auf Beweglichkeit.

Es ist keine Vorerfahrung nötig, jede und jeder ist hier herzlich willkommen diese Sportart einmal auszuprobieren.

Kurs: 2261
Dauer: 7 Wochen
Kursgebühr: TuS Mitglied 0,- €
ohne Mitgliedschaft pro Einheit 6,- €
Kursleitung: Luzia Roth



Fr. 26.08.2022
15:15 - 16:15 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: 2262
Dauer: 6 Wochen
Kursgebühr: TuS Mitglied 0,- €
ohne Mitgliedschaft pro Einheit 6,- €
Kursleitung: Maike Twelker

Parkour jetzt auch in Friedrichsdorf

„Das Training ist ein Angebot des Parkour-Projektes Gütersloh.“ Mehr Infos unter www.pkg.t.de



Für Kinder ab 10 Jahren gibt es **Parkour Grundlagen – mühelos über Hindernisse am Dienstag von 16:30-18:00 Uhr** in der Sporthalle der Waldorfschule. Parkour ist eine Bewegungskunst. Sie zielt darauf ab, Hindernisse in der Stadt und in der Natur einschätzen zu lernen und sicher zu überwinden. Das erfordert Kraft, Konzentration und Techniken, die dir Sicherheit geben. Du entdeckst neue Bewegungsmöglichkeiten und trainierst genauso, wie es sich für dich gut anfühlt. Ziel ist es, die Hindernisse individuell effizient durch Üben und Anwenden von Parkourtechniken zu überwinden. Das Gleichgewicht halten, Körperspannung aufbauen, richtig landen oder Übungen zur Bewegungserfahrung (Beweglichkeit, Kraft, Koordination) sind Bestandteile des Trainings. Eine hohe Bedeutung hat in dieser Sportart auch das Miteinander. So gehören Werte wie Respekt, Vertrauen in den eigenen Körper und Konkurrenzfreiheit unbedingt dazu.

Kursleitung: Maksym Hucketewes

Spielerisch variantenreich über Hindernisse für Kinder 6 - 9 Jahre **mittwochs von 16:30 - 17:45 Uhr** in der Sporthalle der Waldorfschule

Eine Halle voll mit Geräten und verschiedenen Stationen – was gibt es für Kinder reizvollereres? Diese Hindernisse auf eigenen Wegen zu überqueren und miteinander voneinander zu lernen, ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Wie verhält sich der Körper beim Balancieren, Springen, Klettern und Krabbeln über verschiedene Hindernisse und wo sind die eigenen Stärken?

Der Kurs zielt zum einem darauf ab, dass die Kinder ihren eigenen Körper besser kennenlernen, wahrnehmen und einschätzen lernen. Zum anderen werden erste Bewegungsabläufe und Tipps (Techniken des Parkours) für eine variantenreiche (Koordination), sichere und effiziente Überwindung von Hindernissen gegeben. Dabei ist das spielerische Lernen weiterhin im Fokus!

Kursleitung: Farina und Maksym Hucketewes



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.



Jeden Donnerstag
19:15 - 20:15 Uhr

Bodyforming

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



© 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 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

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



Jeden Donnerstag
8:45 - 10:00 Uhr

Aktiv im Ruhestand



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

Für Frauen und Männer

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



Jeden Dienstag
9:00 - 10:00 Uhr



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

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



Die  -Sportgruppe war schon da



Montag	
14:00	Bouletreff
16:00	Familienturnen
17:00	Jazz & Modern dance f. Jgdl.
18:00	Jazz & Modern dance f. Erw.
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)
19:00	Hula Hoop Fitness
19:15	Pilates

Mittwoch	
10:00	Geh-Treff in Tippe



Von April bis Oktober jeden zweiten Donnerstag
Treffpunkt 13 Uhr an den

Von April bis Oktober einmal im
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist der

14:00	Bouletreff
16:15	Geräteturnen
16:15	Eltern-Kind-Turnen parallel zum Geräteturnen ab 6 Jahren
17:30	Gymnastik für Sie
18:30	Stepmix
18:30	Rücken Fit
18:45	Männerfitness
19:30	Power Fit Mix
20:00	Er & Sie "Fit wie nie"

Donnerstag	
8:45	Fit am Morgen
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
15:15	Hip Hop
18:00	Männerfitness

(in der ungeraden Woche) Fahrradtouren.
Umkleidekabinen Carl-Diem-Weg

Monat Sonntags eine Wanderung
Parkplatz an der Paderborner Str. um 9 Uhr





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

Hier die aktuellen

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

Haben wir schon erwandert,

jetzt kommt noch:

- 24.07.2022 Saurierfähre 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

Informationen gibt es hier:

Tages- u. Wochenendausflüge: Maureen Marquis-Eldag

Tel.: 05209-98 08 13

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

Wanderurlaube: TuS-Vereinsbüro

Tel.: 05209-98 19 18

Mail: vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de



Geh-Treff in Tippe

**BEWEGT
ÄLTER
WERDEN
in Friedrichsdorf**

Einfach mal mitgehen!

Gehtreff lädt zu Spaziergängen ein!

Gemeinsam spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich auch im fortgeschrittenen Alter gemeinsam mit anderen an der frischen Luft bewegen möchte, für den ist unser Gehtreff genau das Richtige.

- **Spaziergänge - ca. 1 Stunde - nicht zu schnell, nicht zu langsam - mit Pause(n)**
- **Auf die Gruppe angepasste Runden durch Tippe, Natur und Umgebung**
- **Spaß und ein nettes Miteinander**
- **Auch Nicht TuS Mitglieder sind willkommen**

Unsere ehrenamtlichen Gehtreff-Paten freuen sich darauf, Euch bei den Spaziergängen zu begleiten.

**Die Teilnahme ist kostenfrei!
Anmeldungen sind nicht erforderlich!**

**Informationen: TuS Friedrichsdorf 05209. 981918
Maria Reker-Luthe 05209. 5123**

**Wann
Jeden Mittwoch
10.00–11.00 Uhr
Wo
Kath. Kirche
Friedrichsdorf**



Das Angebot ist eine Initiative der AG „Siba - Sport im besten Alter“ (Stadt Gütersloh, Seniorenbeirat Gütersloh, Stadtsportverband Gütersloh, Kreissportbund Gütersloh) in Kooperation mit: Kneipp-Verein Gütersloh, Gütersloher Turnverein, TuS Friedrichsdorf, Caritas für den Kreis Gütersloh.



Kiddies



Mo.

16:00 - 17:00 Uhr

Familieturnen

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

10er Karten möglich

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide

Kursleitung: Zusanna Heintz



Di. 10:15 - 11:30 Uhr

Mi. 16:00 - 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 / Farina Hucketewes



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 mit der OGS



Dienstag
15:00 - 16:00 Uhr
„Bewegungs-
baustelle“

Ort: Sporthalle der Grundschule
Kursleitung: Beatrice Brummel

Mittwoch
15:00 - 16:00 Uhr
Badminton

Ort: Sporthalle der Grundschule
Kursleitung: NN

**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



Mittwochs
16:15 - 18:00 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:
Mandatsreferenz:

DE 25 ZZZ 00000561246
wird vom Verein vergeben

Ich ermächtige den TuS Friedrichsdorf 1900 e.V. bis auf Widerruf, fällige Zahlungen von meinem Konto per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger TuS Friedrichsdorf auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kto-Inhaber:

Kreditinstitut:

IBAN: 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: 2225 2226
Dauer: fortlaufend
Kursleitung: Petra Schomaker am **Donnerstag**
Kursleitung: Sieglinde Höker am **Freitag**

SKECHERS
FOOTWEAR

adidas

PUMA
FOREVER FASTER

CONVERSE



SCHUHHAUS TEUTRINE

Avenwedder Str. 518 • 33335 Gütersloh/Friedrichsdorf

www.ps-schuh.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 sind.



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



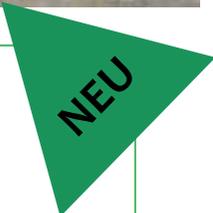
Sporthalle
Grundschule



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: 2227
Kursleitung: A. Dücker
Details bitte im Vereinsbüro erfragen



- **Geh-Treff in Tippe jeden Mittwoch von 10-11 Uhr**
Treffen ist an der Kath. Kirche Friedrichsdorf
- **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
Gerät / Kunstturnen	Benedikt Kleeberg-Biegerl	Fon: 0176 / 311 791 64
Rhythmische Sportgymnastik	Anna-Sophie Bongartz	rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.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		
<u>Jugendliche</u> 12 - 17 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
<u>Erwachsene</u> 18 - 99 Jahre	18:30 - 22:00 Uhr		
	Freitag		
<u>Jugendliche</u> 12 - 17 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
<u>Erwachsene</u> 18 - 99 Jahre	18:30 - 22:00 Uhr		



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



Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Auskunft erteilt:
 Anna-Sophie Bongartz
 rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.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	Montag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Henrik Kaufmann Maurice Michel
B Jugend	Dienstag & Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr	Ekrem Saltan
C Jugend	Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr Freitag 17:30 – 19:00 Uhr	Christian Liebold Matthias Wehmhöner Dirk Krause
D Jugend	Montag & Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	Lukas Weber Jannis Gößling
E1 Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Daniel Burger Henrik Kaufmann
E2 Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Hakan Karaarslan Artjom Hibert
F1 Jugend	Montag & Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Thomas Stroetzel Matthias Peschke
F2 Jugend	Montag & Freitag 17:00 - 18:30 Uhr	Martin Holzmeier Sven Koppitsch
G Jugend Minikicker	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Nicolai Bergen Clemens Kollmeier

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



*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

