

# TuS Friedrichsdorf

## Programmheft 2023

August - Dezember



[www.TuS-Friedrichsdorf.de](http://www.TuS-Friedrichsdorf.de)



**Respekt**



**Vielfalt**



**Weitsicht**



**Teilhabe**



**Verantwortung**



**Vorsorge**

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**



Sparkasse  
Gütersloh-Rietberg-Versmold



Das war: 16. Juli 2023  
**Extrazeit für Bewegung**



# Die Öffnungszeiten des Vereinsbüros

an der Avenwedder Straße 513

## Unsere Öffnungszeiten

### Montags

10:00 - 12:30 Uhr

### Mittwochs

15:30 - 18:00 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](mailto:vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de)

[www.tus-friedrichsdorf.de](http://www.tus-friedrichsdorf.de)



Unsere Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

Postfach 6027

33281 Gütersloh



Brigitte Brummel



Judith Weber



# Inhaltsverzeichnis

	Seite
	
<b>Full Body Workout für Sie und Ihn / Koordination</b>	5
Zumba / Hula Hoop Fitness	6
Haltung und Bewegung / Rückenfit	7
Yoga / Pilates	8
HipHop / Ballsport für Jungen	9
Wanderungen 2023	10
Bodyforming / Gymnastik für Sie	11
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletreff / Männerfitness	12
Fit am Morgen / Aktiv im Ruhestand	13
Wochenüberblick	14/15
 <b><i>Sport in den Sommerferien</i></b> 	16
Familieturnen / Eltern-Kind -Turnen / Kinderturnen	17
Geräteturnen ohne Wettkampf	18
Kursanmeldung	19
Rehasport / Herzsport	20
Geh Treff / 60 Plus / Vorstand	21
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	22
Dauersportprogramm	23-28

# 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](http://www.bertelsmann-bkk.de)

**Bertelsmann BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



© LSB NRW /Andrea Bowinkelmann



Mi. 16.08.2023  
18:30 - 19:30 Uhr



Sporthalle  
Alte Ziegelei

## Full Body Workout für Sie und Ihn

Bei diesem Ganzkörpertraining erwartet Dich ein vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Über ein Warm-Up geht es mit fetziger Musik zum Hauptteil, bei dem neben Bodyweight Training auch Kräftigungsübungen mit Kleingeräten wie z. B. Hanteln und Thera-Band ihre Anwendung finden. Abgerundet wird das Programm in Form eines ausgewogenen Cool Down Stretching. Damit bringen wir unsere Figur mit Spaß in Topform.

Kurs: 2315  
Dauer: 14 Wochen  
Kursgebühr: 43/113 € ohne Mitgliedschaft  
Kursleitung: Bianca Baustian



Mi. 16.08.2023  
19:30 - 20:30 Uhr



Sporthalle  
Alte Ziegelei

## Koordination - die Grundlage aller Bewegung

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel zwischen Nervensystem, Muskeln und Gehirn. Koordination ist keine angeborene Fähigkeit, die Grundlagen werden bereits im Kindesalter auf natürliche Weise erlernt. Danach müssen diese Fähigkeiten jedoch gefestigt und stetig trainiert werden. Daher büßen viele Erwachsene mit fortschreitendem Alter an Koordinationsfähigkeit ein. Dieser Kurs knüpft genau an dieser Stelle an. Wir werden auf verschiedene Art und Weise, mit Geräten (Bälle spielen hierbei eine große Rolle), aber auch ganz ohne Hilfsmittel unsere Koordination trainieren. Das kann mal ganz entspannt ablaufen oder auch mal fordernder sein. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich herausfordernden Aufgaben mit jeder Menge Spaß zu stellen.

Kurs: 2316  
Dauer: 14 Wochen  
Kursgebühr: 43/113 € ohne Mitgliedschaft  
Kursleitung: Beatrice Brummel



Do. 17.08.2023



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: 2317  
Dauer: 14 Wochen  
Kursgebühr: 57/113 € ohne Mitgliedschaft  
Kursleitung: Melanie Dinse



Di. 15.08.2023



19:00 - 20:00 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: 2318  
Dauer: 4 Termine **15.08., 26.09., 31.10., 28.11.2023**  
Kursgebühr: 17/33 € ohne Mitgliedschaft  
Kursleitung: Melanie Dinse

# 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 2319

Di. 15.08.2023

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs: 2319

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 46/121 € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Erwin Buhler

## Kurs 2320

Di. 15.08.2023

18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

Kurs: 2320

Dauer: 15 Wochen

Kursgebühr: 46/121 € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Annette Dücker

## Kurs 2321

Mi.

16.08.2023

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

Kurs: 2321

15 Wochen

Kursgebühr: 46/121 € ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Annette Dücker

**Leider schon ausgebucht**



# YOGA & PILATES



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mo. 14.08.2023  
19:00 - 20:30 Uhr



Erythmieraum  
Waldorfschule

## Yoga...

...ist ein Training, das Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen und eine anschließende Entspannung mit bewirken körperliche und geistige Entspannung, Muskelverspannungen, verhelfen zu mehr Energie und Vitalität und verbessern die Konzentrationsfähigkeit.

Kurs: 2322  
Dauer: 15 Wochen  
Kursgebühr: 68,50 / 121 € ohne Mitgliedschaft  
Kursleitung: Andrea Schrottenloher

**Leider schon ausgebucht**



Do. 17.08.2023  
19:00 - 20:00 Uhr  
20:00 - 21:00 Uhr



Erythmieraum  
Waldorfschule

## 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: 2323  
Dauer: 15 Wochen  
Kursgebühr: 61 / 121 € ohne Mitgliedschaft  
Kursleitung: Jeannette Paul



Fr. 08.09.2023

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:	2325	
Dauer:	11 Wochen	
Kursgebühr:	TuS Mitglied	0,- €
	ohne Mitgliedschaft	66,- €
Kursleitung:	Maike Twelker	



## Ein neues Breitensportangebot



### Verschiedene Ballsportarten für 10-16 J.

Unterschiedliche Ballsportarten werden hier für Jugendliche angeleitet und mit Spaß durchgeführt.



Freitags

17:00 - 18:15 Uhr



Sporthalle  
Waldorfschule



Sporthalle  
Waldorf-  
schule

Hendrik  
Lindner





Für das Jahr 2023  
können sich  
Wanderfreunde  
wieder auf tolle  
Ziele freuen.

**Hier die aktuellen  
Termine:**

### **Wanderprogramm TuS Friedrichsdorf 2023**

- 23.04.2023** Verl Holter Wald bis Schloß Holte Rundwanderung 15 km leicht ⬇️⬆️ 80 m 4 Stunden
- 14.05.2023** Höhenwanderweg Neuenbeken Rundwanderung 14 km mittelschwer ⬇️⬆️ 340 m 4 Std
- 11.06.2023** Kneipweg Wünnenberg Rundwanderung 15 km mittelschwer ⬇️⬆️ 240 m 4 Stunden

**Diese tollen Wege haben wir schon erwandert. Jetzt kommen noch 4 Termine.**

- 09.07.2023** Lavendelfelder Fromhausen Rundwanderung 15,5 km mittelschwer ⬇️⬆️ 360 m 4,5 Std.
- 13.08.2023** Pflaumenweg Stromberg Rundwanderung 11 km leicht ⬇️⬆️ 200 m 3,5 Stunden
- 17.09.2023** Meller Berge Rundwanderung 14 km mittelschwer ⬇️⬆️ 280 m 4,5 Stunden
- 15.10.2023** Bahn und Quellen Altenbeken Rundwanderung 18,5 km mittelschwer ⬇️⬆️ 300 m 5 Std.

#### ***Start aller Wanderungen:***

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

**TuS-Mitglieder: kostenfrei**

**Nicht-TuS-Mitglieder: 10,00 EUR**

**Wanderreise in die Schweiz nach Pontresina mit Wolfgang Krane und Maureen Marquis-Eldag**

**22.06.– 02.07.2023**

**Informationen gibt es hier:**

**Tageswanderungen:** Maureen Marquis-Eldag

Tel.: 05209-98 08 13

Mail: [m.marquis-eldag@t-online.de](mailto:m.marquis-eldag@t-online.de)

**Wanderurlaube:** TuS-Vereinsbüro

Tel.: 05209-98 19 18

Mail: [vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de](mailto:vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de)

# 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 Dienstag  
17:00 - 18:00 Uhr

## XCO Walking und Brasil Workout

In dieser Sporteinheit beginnen wir draußen mit den XCO's und runden die Stunde mit einer Workout Einheit ab. Durch das Workout mit den Brasils, die ein wesentlich geringeres Eigengewicht aufweisen, ist mit kleinem Kraftaufwand ein gezieltes Tiefenmuskulaturtraining möglich. Die Schüttelbewegungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen sprechen gezielt die tiefe Rumpfmuskulatur an und sorgen für eine stabile Mitte.

Leitung: Annette Dücker  
Ort: wir treffen uns an der Sporthalle der GS



Jeden Donnerstag  
19:15 - 20:15 Uhr

## Bodyforming

*Frauen ab 25*

Leitung: Bianca Baustian  
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

## Männer- fitness

Leitung: Mittwoch Henrike Keil  
Freitag Christiann Andraczek  
Rainer Kowalke



## 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

Leitung: Mechthild Schöngarth  
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



**60 PLUS**



Jeden Dienstag  
9:00 - 10:00 Uhr



<b>Montag</b>	
14:00	Bouletreff Boule Bahn Carl-DiemWeg
16:00	Familieturnen Sporthalle Grundschule
18:00	Herzsport Sporthalle Grundschule
19:30	Herzsport Sporthalle Grundschule
19:00	Yoga Eurythmieraum Waldorfschule

<b>Dienstag</b>	
8:45	Rücken Fit Sporthalle Alte Ziegelei
9:00	Aktiv im Ruhestand Sporthalle Alte Ziegelei
10:15	Eltern Kind Turnen Sporthalle Alte Ziegelei
16:00	Kinderturnen Sporthalle Grundschule
17:00	Kinderturnen Sporthalle Grundschule
17:00	XCO Walking + Brasil Sporthalle Grundschule
18:30	Haltung & Bewegung (durch Ganzkörpertraining/Rückenttraining) Sporthalle Grundschule
19:00	Hula Hoop Fitness Sporthalle Waldorfschule

<b>Mittwoch</b>	
10:00	Geh-Treff in Tippe Parkplatz kath. Kirche
14:00	Bouletreff Boulebahn Carl-Diem Weg
16:15	Gerätturnen Sporthalle Alte Ziegelei
16:15	Eltern-Kind-Turnen parallel zum Geräteturnen ab 6 J.



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

Von April bis Oktober einmal im  
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist der

17:30	Gymnastik für Sie	Sporthalle Alte Ziegelei
18:30	Full Body Workout	Sporthalle Grundschule
18:30	Rücken Fit	Sporthalle Alte Ziegelei
18:45	Männerfitness	Sporthalle Waldorfschule
19:30	Koordination	Sporthalle Grundschule
20:00	Er & Sie "Fit wie nie"	Sporthalle Alte Ziegelei
		Sporthalle Grundschule

<b>Donnerstag</b>		
8:45	Fit am Morgen	Sporthalle Alte Ziegelei
18:00	Reha Sport	Sporthalle Waldorfschule
19:00	Pilates	Eurythmieraum Waldorfschule
20:00	Pilates	Eurythmieraum Waldorfschule
19:00	Zumba	Sporthalle Grundschule
19:15	Bodyforming	Sporthalle Waldorfschule

<b>Freitag</b>		
8:00	Walken mit XCOs	Parkplatz Sportplatz
8:15	Reha Sport	Sporthalle Alte Ziegelei
9:15	Eltern Kind Turnen	Sporthalle Alte Ziegelei
15:15	Hip Hop	Sporthalle Grundschule
17:00	Ballsport für 10-16 Jahre	Sporthalle Waldorfschule
18:00	Männerfitness	Sporthalle Grundschule

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



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



Das war:  
**Sport im Park**  
in den Sommerferien





# Kiddies

10er Karten für diese Angebote möglich



Mo.  
16:00 - 17:00 Uhr

## Familieturnen

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

Ort: Sporthalle GS Große Heide  
Kursleitung: Zuzanna Heintz



Di. 10:15 - 11:30 Uhr  
Mi. 16:00 - 17:30 Uhr  
Fr. 9:15 - 10:30 Uhr

## 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 / Tanja Deppe /  
Elisa Möckel



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 GS Große Heide  
Kursleitung: Christina Pascher





## Kooperationsangebote mit der OGS



Montag  
Dienstag  
Mittwoch

Ort: Sporthalle der Grundschule  
Kursleitung: Beatrice Brummel  
Kursleitung: Julia Laske  
Kursleitung: Maria Reker-Luthe

### Wechselnde Sportangebote



Mittwochs  
16:15 - 18:00 Uhr

## Geräteturnen

Für Jungen und Mädchen  
ab 6 Jahren

**10er** Karte möglich

Ort: Sporthalle Alte Ziegelei  
Kursleitung: Tanja Deppe und Team



Freitag  
17:00 - 18:15 Uhr

## Verschiedene Ballsportarten für 10-16 J.

Unterschiedliche Ballsportarten werden hier für Jugendliche angeleitet und mit Spaß durchgeführt.

Ort: Sporthalle Waldorfschule  
Kursleitung: Hendrik Lindner

# 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 Gesundheitssportangebot, bei dem in einer Gruppe verschiedene Muskulatur Schwerpunkte und die Körperwahrnehmung trainiert werden, um dieses im Alltag später selbstständig umsetzen zu können. Teilnehmen kann jede/jeder mit einer Rehasport Verordnung, 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: 2027  
oder  
2028

Dauer: fortlaufend

Kursleitung: Petra Schomaker am **Donnerstag**

Kursleitung: Elisa Möckel am **Freitag**



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: 2026

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. 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	Achim Jung	Tel: 05209 / 2182
Kassiererin	Maureen Marquis-Eldag	Tel: 05209 / 980813
Stellv. Kassierer	Hans-Werner Niggemeier	Tel: 05209 / 4743
Koordinatorin	Brigitte Brummel	Tel: 05209 / 50 88
Koordinatorin	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	Dennis Mittmann Andreas Dück	Fon: 0151. 58500114 Fon: 0151. 24049894
Fußball Alte Herren Ü50	Roland Hark	Fon: 05209 / 4776
Fußball Senioren und Fußball Jugend	Sebastian Gößling Rico Weber	Fon: 0171 / 8216244 Fon: 0151/70048022
Gerät / Kunstturnen	Benedikt Kleeberg-Biegerl	Fon: 0176 / 311 791 64
Rhythmische Sportgymnastik	Anna-Sophie Bongartz	<b>rsg-tusfriedrichsdorf @gmx.de</b>
Shaolin Kempo	Herbert Zielinski	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
16:30 - 17:30 Uhr	Mini Team U11	Dienstag
17:30 - 19:00 Uhr	Jugend U13-U19	Dienstag
19:15 - 22:00 Uhr	Senioren / Hobbyspieler	Dienstag
19:15 - 22:00 Uhr	Senioren	Donnerstag
20:00 - 22:00 Uhr	Hobbyspieler	Donnerstag
16:00 - 18:00 Uhr	Mini Anfängertraining	Freitag
17:00 - 19:00 Uhr	Mini Team Schüler	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
	<b>Montag</b>		
<b>Jugendliche</b> 12 - 17 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
<b>Erwachsene</b> 18 - 99 Jahre	18:30 - 22:00 Uhr		
	<b>Freitag</b>		
<b>Jugendliche</b> 12 - 17 Jahre	18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Herbert Zielinski Shaolin Kempo
<b>Erwachsene</b> 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 Julia Laske
Gerätturnen-Fördergruppe/Talentsuche			
Kinder 5 - 7 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 unter  
[rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.de](mailto:rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.de)

Wer	Wann	Wo
Wettkampfgruppe	Montag 16:30 - 19:30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Nachwuchsförderung	Donnerstag 16:15 - 19:00 Uhr	Sporthalle GS Große Heide
Wettkampfgruppe	Freitag 16:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Freiwilliges Zusatztraining	19:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Gruppentraining	Freitag 18:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Leistungsmädchen	Samstag 10:00 - 14:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Nachwuchs / Talent-sichtung	Samstag 10:00 - 12:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei

## Trainerteam

Soi Bongartz  
 Karola Luthe  
 Eva Jung  
 Kiara Kuhrs

Miriam Kuhrs  
 Anna-Lena Dinter  
 Finja Steinmeier





## Fußball Jugend



B Jugend	Montag 18:00 - 19:30 Uhr Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Philipp Peplonski Timo Niebur
C Jugend	Montag 17:30 - 19:00 Uhr Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	Lukas Weber Jannis Gößling
D Jugend	Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Max Schneider Timon Welschoff
E1 Jugend	Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Artjom Hibert Matthias Wehmhöner
E2 Jugend	Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Thomas Stroetzal Matthias Peschke
F1 Jugend	Montag 17:00 - 18:30 Uhr Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr	Sven Koppitsch Tobias Kroh
F2 Jugend	Montag & Mittwoch 16:30 - 17:45 Uhr	Clemens Kollmeier Thomas Ornoch
G Jugend Minikicker	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Rico Weber



### Fragen zur Fußballjugend bitte an:

**Koordinator - Sebastian Gößling**      0171 8216244  
**Koordinator - Rico Weber**              0151 70048022  
**Koordinator - Matthias Wehmhöner**    0173 8864299



## Fußball Senioren



Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag, Donnerstag & Freitag 19:00 - 20:30 Uhr	Benedikt Kleeberg-Biegerl Rafael Pietrzyk
2. Mannschaft	Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20.30 Uhr	Kasimir Wezel
Ü 30	Montag 19:00 - 20:30 Uhr	Dennis Mittmann Andreas Dück
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](mailto: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

