

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2024

Januar—Juli



www.TuS-Friedrichsdorf.de

Windows aktiv
Wechseln Sie zu de



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

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



**Sparkasse
Gütersloh-Rietberg-Versmold**



Solche, und noch viel mehr Sport- und Bewegungsmöglichkeiten findet ihr beim TuS Friedrichsdorf.

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

www.tus-friedrichsdorf.de



Unsere Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

Postfach 6027

33281 Gütersloh



Brigitte Brummel



Judith Weber



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Full Body Workout für Sie und Ihn / Koordination	5
Zumba / Hula Hoop Fitness	6
Haltung und Bewegung / Rückenfit	7
Yoga / Pilates	8
HipHop / Ballsport für Jungen	9
Wanderungen 2024	10
XCO Walking / Bodyforming / Gymnastik für Sie	11
Er & Sie “Fit wie nie” / Bouletreff / Männerfitness	12
Fit am Morgen / Aktiv im Ruhestand	13
Wochenüberblick	14/15
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

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Mi. 10.01.2024
18:15 - 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:	2401
Dauer:	20 Wochen
Kursgebühr:	61/161 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Bianca Baustian



Mo. 08.01.2024
17:00 - 18:00 Uhr



Sporthalle
Grundschule GH

Koordination

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, 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:	2402
Dauer:	11 Wochen
Kursgebühr:	34/89 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Beatrice Brummel



Do. 11.01.2024



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:	2403
Dauer:	19 Wochen
Kursgebühr:	77/153 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Melanie Dinse



Di. 23.01.2024



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:	2404
Dauer:	6 Termine 23.1.+20.2.+12.3.+16.4.+14.5.+18.6.2024
Kursgebühr:	25 / 49 € 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 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 2405

Di. 09.01.2024

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs: 2405
Dauer: 19 Wochen
Kursgebühr: 58 / 153 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 2406

Di. 09.01.2024

18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

Kurs: 2406
Dauer: 20 Wochen
Kursgebühr: 61 / 161 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Annette Dücker

Kurs 2407

Mi. 10.01.2024

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

Waldorfschule

Kurs: 2407
Dauer: 21 Wochen
Kursgebühr: 64 / 169 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Christa Bennemann



YOGA & PILATES



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mo. 15.01.2024
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:	2408
Dauer:	21 Wochen
Kursgebühr:	95,50 / 169 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Andrea Schrottenloher



Do. 11.01.2024
19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr



Eurythmieraum
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:	2409 / 2410
Dauer:	20 Wochen
Kursgebühr:	81 / 161 € ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Jeannette Paul



Fr. 12.01.2024

Fr. 12.04.2024

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: 2411 / 2412

Dauer: 8 Wochen 9 Wochen

Kursgebühr: TuS Mitglied 0,- €
ohne Mitgliedschaft 48,- € / bzw. 54,- €

Kursleitung: Maike Twelker



Freitags

17:00 - 18:15 Uhr



Sporthalle
Waldorfschule

Ein neues Breitensportangebot

Verschiedene Ballsportarten für 10-16 J.

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



Sporthalle Waldorfschule

Hendrik Lindner





Für das Jahr 2024
können sich
Wanderfreunde
wieder auf neue
Ziele freuen.

Hier die Termine:



Wanderprogramm TuS Friedrichsdorf 2024

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 14.04.2024: Sassendorf, durch die Warendorfer Emsauen, | Rundwanderung 15km leicht |
| | ↓↑ 10m 4h |
| 12.05.2024: Wünnenberg Bleiwäsche, | Rundwanderung, 13km mittelschwer |
| | ↓↑ 240m 4h |
| 09.06.2024: Bad Salzuflen Hansaweg bis Lemgo | Streckenwanderung, 19km mittelschwer |
| | ↓↑ 260m 4,5h |
| 14.07.2024: Klimaerlebnisroute Hardehausen (Scherfelde) | Rundwanderung, 16km mittelschwer |
| | ↓↑ 190m 4h |
| 11.08.2024: Donoper Teiche, Hermannsdenkmal, Bielstein, | Rundwanderung, 16km mittelschwer |
| | ↓↑ 360m 4h |
| 15.09.2024: Hermannsweg Bielefeld nach Oerlinghausen, | Streckenwanderung 19km, mittelschwer |
| | ↓↑ 295m 4,5h |
| 13.10.2024: Bahn und Quellen Altenbeken | Rundwanderung, 18,5km mittelschwer |
| | ↓↑ 300m 5h |

Start aller Wanderungen: 9:00 h Sportplatz Friedrichsdorf, in Fahrgemeinschaften zum Startpunkt unserer Wanderung. TuS-Mitglieder: kostenfrei / Nicht-TuS-Mitglieder: 10,00 €

Wanderreise 2024 in die Schweiz nach Pontresina mit Wolfgang Krane 20.06.2024-30.06.2024

Informationen gibt es hier:

Tageswanderungen: 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

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 natürlich jederzeit möglich.



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 Mittwoch
17:30 - 18:30 Uhr

Gymnastik für Sie

Frauen ab 45

Leitung: Henrike Keil

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide



Jeden Donnerstag
19:00 - 20:00 Uhr

Bodyforming Frauen ab 25

Leitung: Bianca Baustian

Ort: Sporthalle Waldorfschule





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



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

Männerfitness



Leitung:

Mittwoch:

Henrike Keil

Freitag:

Christiann Andraczek

Rainer Kowalke



Jeden Dienstag
9:00 - 10:00 Uhr



Aktiv im Ruhestand

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



Jeden Donnerstag
9:00 - 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.

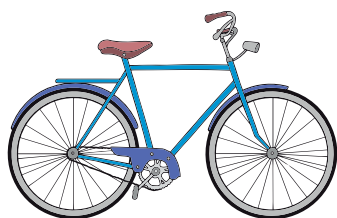
Leitung:
Mechthild Schöngarth
Ort:
Sporthalle Alte Ziegelei



Montag		
14:00	Bouletreff	Boule Bahn Carl-Diem-Weg
16:00	Familieturnen	Sporthalle Grundschule
17:00	Koordination	Sporthalle Grundschule
18:00	Herzsport	Sporthalle Grundschule
19:30	Herzsport	Sporthalle Grundschule
19:00	Yoga	Eurythmieraum Waldorfsch.

Dienstag		
8:45	Rücken Fit	Sporthalle Grundschule
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 Ganzkörpertraining/	Sporthalle Grundschule
19:00	Hula Hoop Fitness	Sporthalle Waldorfschule

Mittwoch		
14:00	Bouletreff	Boulebahn Carl-Diem-Weg
15:15	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Alte Ziegelei
16:15	Gerätturnen	Sporthalle Alte Ziegelei



Jeden Mittwoch 10 Uhr Geh-Treff
 Von April bis Oktober, jeden zweiten
Fahrradtouren. Treffpunkt 13 Uhr an

Von April bis Oktober einmal im
 Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist der

16:15	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Alte Ziegelei
17:30	Gymnastik für Sie	Sporthalle Grundschule
18:15	Full Body Workout	Sporthalle Alte Ziegelei
18:30	Rücken Fit	Sporthalle Waldorfschule
18:45	Männerfitness	Sporthalle Grundschule
20:00	Er & Sie "Fit wie nie"	Sporthalle Grundschule

Donnerstag		
9:00	Fit am Morgen	Sporthalle Alte Ziegelei
18:00	Reha Sport	Sporthalle Waldorfschule
19:00	Pilates	Eurythmieraum Waldorfschule
19:00	Zumba	Sporthalle Grundschule
19:00	Bodyforming	Sporthalle Waldorfschule
20:00	Pilates	Eurythmieraum Waldorfschule

Freitag		
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	Ball sport für 10-16 Jahre	Sporthalle Waldorfschule
18:00	Männerfitness	Sporthalle Grundschule

in Tippe (Start: kath. Kirche)
Donnerstag (in der ungeraden Woche)
den Umkleidekabinen Carl-Diem-Weg.

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





**Deutsches
Rotes
Kreuz**

„ERSTE HILFE AUFGEFRISCHT“

Der **TuS Friedrichsdorf** bietet mit Hilfe des **DRK** Kreisverband Gütersloh eine Kurzschulung zur Auffrischung „Erste Hilfe“ an.

Der dreistündige Kurs findet am

**Freitag, 23. Februar 2024 in der „Alten Ziegelei“
von 16 -19 Uhr statt.**

- Kursbeschreibung:
- Darstellung der Rettungskette inkl. Absicherung der Unfallstelle und Absetzung eines Notrufes
 - Verbände (Druckverband, steriles Verbandsmaterial)
 - Kreislaufprobleme (Schwindel, Schock, Bewusstlosigkeit, Reanimation inkl. Stabile Seitenlage)
 - Krankheiten wie Sportverletzungen, Vergiftungen, Schlaganfall, Herzinfarkt u.a.

Es wird im Rahmen der Begrüßung eine Abfrage zu Wunschthemen geben, die auf jeden Fall in der Schulung berücksichtigt werden. Es besteht auch jederzeit die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Es sind maximal 20 Teilnehmer/innen vorgesehen.

Die Anmeldung sollte bis zum 19. Februar im TuS Büro erfolgen.

Der Kurs kostet pro Person 20.- Euro.



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 Uh

Mi 15:15 - 16:15 Uhr

Mi. 16:15 - 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

Mittwoch

Freitag

15:00 - 16:00 Uhr

Ort:

Sporthalle der Grundschule

Kursleitung:

Beatrice Brummel

Kursleitung:

Julia Laske

Kursleitung:

Jeannette Paul

Wechselnde Sportangebote



Mittwoch

16:15 - 17:30 Uhr

GerätTurnen

Für Jungen und Mädchen

ab 6 Jahren

10er Karte möglich

Ort:

Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung:

Tanja Deppe und Team



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 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 & Rücken- wahrnehmung



Kurs:

2413 oder 2414

Dauer:

fortlaufend

Kursleitung:

Petra Schomaker am **Donnerstag**

Kursleitung:

Elisa Möckel am **Freitag**



Jeden **Montag**

18:00 - 19:15 Uhr

19:30 - 20:45 Uhr



Sporthalle
Grundschule

Herz- sport



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:

2415

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	rsg-tusfriedrichsdorf @gmx.de
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
	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 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 Inga Biermann





Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Auskunft erteilt:
Anna-Sophie Bongartz unter
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
Laura Twarz





Fußball Jugend



B Jugend Jahrgang 2007-2008	Montag 18:00 – 19:30 Uhr Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr	Philipp Peplonski Timo Niebur
C Jugend Jahrgang 2009-2010	Montag 17:30 – 19:00 Uhr Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr	Lukas Weber Jannis Gößling
D Jugend Jahrgang 2011-2012	Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr	Max Schneider Timon Welschoff
E1 Jugend Jahrgang 2013	Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr Freitag 17:30 – 19:00 Uhr	Artjom Hibert Marcel Keßeler
E2 Jugend Jahrgang 2014	Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr Freitag 17:30 – 19:00 Uhr	Thomas Stroetzel Matthias Peschke
F1 Jugend Jahrgang 2015	Montag 17:00 – 18:30 Uhr Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr	Sven Koppitsch Tobias Kroh
F2 Jugend Jahrgang 2016	Montag & Mittwoch 16:30 – 17:45 Uhr	Clemens Kollmeier Thomas Ornoch
G Jugend Minikicker Jahrgang 2017	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
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

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

