

# TuS Friedrichsdorf

## Programmheft 2026

Januar - Juli



Tradition mit Zukunft!



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



# Das Beste für junge Talente: Früh in Führung gehen.

## 1:0 für die Stars von morgen.

Wir helfen jungen Talenten dabei, groß herauszukommen. In Fußballcamps oder direkt mit Spenden für ihren Verein. Mehr dazu finden Sie unter [sparkasse.de](http://sparkasse.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Gütersloh-Rietberg-Versmold



# Rückblick auf unsere tollen Festivitäten



# Inhaltsverzeichnis



INHALT	Seite
Alltags Fitness Test	4
Intervaltraining (HIIT, Tabata)	5
Zumba / Hula Hoop Fitness	6
Full Body Workout für Sie und Ihn	7
Haltung und Bewegung / Rückenfit	8
Yoga / Pilates	9
HipHop	10
miteinander-stark	11
XCO Walking / Gymnastik für Sie / Bodyforming	12
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletrreff / Männerfitness	13
Familienturnen / Eltern-Kind -Turnen / Kinderturnen	14
Kooperationsangebote mit der OGS / GerätTurnen	15
Wochenüberblick	16/17
Rehasport/ Wirbelsäuen- & Rückenwahrnehmung/ Herzsport	18
Aktiv im Ruhestand/ Fit am Morgen	19
Geh Treff / 60 Plus / Vorstand	20
Wanderungen 2026	21
J-Team	22
Der Vorstand sucht verstärkung	23
Dauersportprogramm	24-29
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	30
Kursanmeldung	31
Vereinsbüro	32

# GEMEINSAM DURCH- STARTEN

---



Als Mitglied der Bertelsmann BKK profitierst du von  
sportlichen Extras:

- ✓ Exklusives Aktivwochenangebot
- ✓ Attraktive Zuschüsse für zertifizierte Gesundheitskurse
- ✓ Zugang zu vielen Angeboten im Bertelsmann Sport- und  
Gesundheitsprogramm

Jetzt  
informieren!



Viele weitere Vorteile unter:  
→ [www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de)

**Bertelsmann BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service

# DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

Mobil & fit im Alter - lebenslang fit und selbstständig bleiben!



**18.04.2026**

**14.00 - 17.00 Uhr**

Kath. Pfarrheim St. Friedrich  
Avenwedder Str. 515  
33335 Gütersloh

Sei dabei, wenn  
Du Ü60 bist!

Teilnahme kostenlos



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

## Der Alltags-Fitness-Test

Wir wissen es schon lange - körperliche Fitness ist auch im Alltag wichtig!

Für alle Menschen, besonders für Ältere gilt: Je fitter sie heute sind, desto besser für ihre Selbständigkeit und Mobilität morgen!

Der **Alltags-Fitness-Test** wurde speziell für Menschen Ü 60 bis 99 Jahre entwickelt. Er umfasst sechs einfache, aber alltagsnahe Übungen, die Aufschluss über den aktuellen Fitnessstand einer Testperson geben.

Der Test dauert ca. 15 Minuten und kann in Alltagskleidung absolviert werden.

**Überprüfen Sie Ihre Fitness und lassen Sie sich individuell beraten.**

### Veranstalter

TuS Friedrichsdorf, Kreissportbund Gütersloh

### Partner vor Ort

kfd St. Friedrich & St. Marien

### Anmeldung& Info

- Tel. 05209 981918 (TuS Friedrichsdorf)
- Tel. 05241 851453 (Kreissportbund Gütersloh)
- E-Mail: [ksb@gt-net.de](mailto:ksb@gt-net.de)

Fotos: Deutscher Olympischer Sportbund, K. Thormaehlen

## Programm

**14.00 Uhr** Begrüßung  
Einführung in den AFT-Test

**14.30 Uhr** Beginn der Testungen

**17.00 Uhr** Ende

### Rahmenprogramm

- Kaffee und Kuchen
- Kleines Bewegungsprogramm
- Individuelle Beratung und Austausch durch unsere geschulten Tester\*innen

**Empfohlen: Bequeme Kleidung und feste Schuhe!**



### Hinweis

Es können nicht alle auf einmal getestet werden. Bitte stellen Sie sich auf Wartezeiten ein.

**Voranmeldung erbeten!**



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Di.

20.01.2026



19:00 - 20:00 Uhr

Sporthalle  
Waldorfschule

Neues Sportangebot für junge  
Menschen von 13- 30 Jahren

## Intervalltraining (HIIT, Tabata)

Hier kommt ihr ins Schwitzen. Intervalltraining ist eine weit verbreitete Trainingsmethode, die dabei hilft, Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer zu steigern und die allgemeine sportliche Leistung zu verbessern. Durch sich abwechselnde Perioden mit hoher und niedriger Intensität wird nachweislich schneller Fett verbrannt als bei anderen Trainingsarten.

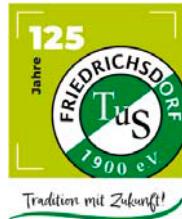
Natürlich kommen ein passendes Warm Up und wohltuende Dehnübungen am Ende der Einheit ebenfalls zum Einsatz.

Kurs: 2601

Dauer: 8 Wochen bis Ostern

Kursgebühr: 25€ / 65€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Beatrice Brummel





Do.

08.01.2026



19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle  
Grundschule

Mit Zumba® Fitness erlebt ihr eine Tanz-Fitness-Party für alle. Unbemerkt verbrennt ihr jede Menge Kalorien und steigert eure Fitness. Eine Mischung aus nachvollziehbaren Choreographien in hoher und niedriger Intensität ermöglicht ein intervallartiges Training für den ganzen Körper. Mitreißende Latino- und 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: 2602

Dauer: 21 Wochen

Kursgebühr: 85€ / 169€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Melanie Dinse



Di.

13.01.2026



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 untermauert mit dynamischer und motivierender Musik. Der Kurs ist für jedes Kenntnislevel geeignet, es werden entsprechende Alternativen und Anleitungen angeboten.

Kurs: 2603

Dauer: 7 Termine

**13.01./10.02./10.03./14.04./15.05./16.06./**

**07.07.2025**

Kursgebühr: 29€ / 57€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Melanie Dinse



Mi. 07.01.2026  
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: 2604

Dauer: 24 Wochen

Kursgebühr: 73€ / 193€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Bianca Baustian



## - Rückenfit -

# Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining

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 2605

Di. 13.01.2026

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

**Alte Ziegelei**

### Kurs 2606

Di. 13.01.2026

18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle

**GS Große Heide**

### Kurs 2607

Mi. 07.01.2026

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

**Waldorfschule**

Kurs: 2605

Dauer: 22 Wochen

Kursgebühr: 67€ / 177€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs: 2606

Dauer: 22 Wochen

Kursgebühr: 67€ / 177€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Annette Dücker

Kurs: 2607

Dauer: 24 Wochen

Kursgebühr: 73€ / 193€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Christa Bennemann



# YOGA & PILATES



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mo. 12.01.2026  
19:00 - 20:30 Uhr



Eurythmieraum

## **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: 2608

Dauer: 22 Wochen

Kursgebühr: 100€ / 177€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Andrea Schrottenloher



Do. 08.01.2026  
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: 2609/ 2610

Dauer: 22 Wochen

Kursgebühr: 49€ / 177€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung: Jeannette Paul



# HIP HOP für Kinder (8 - 12 Jahre)



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.



Fr.

09.01.2026

15.15 - 16.15 Uhr



Sporthalle

Grundschule

Große Heide

Kurs: 2611

Dauer: 8 Wochen

Kursgebühr: 0,- € / ohne Mitgliedschaft 40,- €

Kursleitung: Maike Alexandrov



Fr.

17.04.2026

15.15 - 16.15 Uhr



Sporthalle

Grundschule

Große Heide

Kurs: 2612

Dauer: 8 Wochen

Kursgebühr: 0,- € / ohne Mitgliedschaft 40,- €

Kursleitung: Maike Alexandrov

# Kooperation

# TuS Friedrichsdorf

# & Miteinander-Stark

Anna Peters ist Trainerin für Mobbing-Prävention & Selbstbehauptung und begleitet Kinder und Eltern dabei, ihre innere Stärke zu entdecken: Mit ihrem Konzept „Miteinander-Stark“ entwickelt sie kindgerechte und bodenständige Angebote, die Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und Haltung fördern – ohne Leistungsdruck, dafür mit echtem Alltagsbezug.

In Kooperation mit dem TuS Friedrichsdorf bringt Anna vier neue Kurse ein:

## Kursübersicht – TuS Friedrichsdorf

Tag & Uhrzeit	Kurs	Blocktermine
Dienstag 14:30–15:30	Mini-Mut (3–4 Jahre, gern mit Eltern)	20.01 • 27.01 • 03.02 • 10.02 24.02 • 03.03 • 10.03 • 17.03 21.04 • 28.04 • 05.05 • 12.05
Dienstag 15:30–16:30	Schulstarter (Vorschule)	20.01 • 27.01 • 03.02 • 10.02 24.02 • 03.03 • 10.03 • 17.03 21.04 • 28.04 • 05.05 • 12.05
Donnerstag 15:00–16:00	Mut & Miteinander (1.–2. Klasse)	22.01 • 29.01 • 05.02 • 19.02 26.02 • 05.03 • 19.03 • 26.03
Donnerstag 16:00–17:00	Stark.Sicher.Selbstbewusst (3.–4. Klasse)	22.01 • 29.01 • 05.02 • 19.02 26.02 • 05.03 • 19.03 • 26.03

## Sommer (Juni /Juli /August /September):

Outdoor-Trainings an der Kapellenschule.

## Kosten & Vergünstigungen:

Standard: 69 € pro Block (4 Termine / Hinweis: Jeder Block ist einzeln buchbar)

**10 € Rabatt für Vereinsmitglieder TuS Friedrichsdorf,  
Wiederkehrer oder Geschwister**

„Melde dein Kind jetzt an – denn jeder Kurs stärkt nicht nur sein Selbstbewusstsein, sondern bringt auch dir spürbar mehr Ruhe, Sicherheit und Entlastung in euren Familienalltag.“

Anmeldung über die Homepage [www.miteinander-stark.com](http://www.miteinander-stark.com)



# 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 Freitag  
08:00 - 09:00 Uhr

## Power Walken mit XCOs

In dieser Sportheinheit bewegen wir uns **draußen** mit den XCO's und runden die Stunde mit einer Workout Einheit ab.

Leitung: Annette Dücker

Ort: Sportplatz  
Paderborner Straße



Jeden Mittwoch  
17:30 - 18:30 Uhr

## Gymnastik für Sie

Frauen ab 45

Leitung: Henrike Keil

Ort: Sporthalle  
Grundschule Große Heide



Jeden Donnerstag  
19:15 - 20:15 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  
Lucas-Cranach-  
Weg



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

## Männerfitness



Leitung: Mittwoch: Henrike Keil

Freitag: Rainer Kowalke

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide



# Kiddies

10er Karten erhaltet ihr

im TuS Büro



Do.

16:00 - 17:00 Uhr

## Familienturnen

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. 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 9:15 - 10:30 Uhr

## Eltern-Kind-Turnen

Kinder ab dem Krabbelalter mit einem  
Erwachsenem, auch Oma oder Opa, Onkel oder Tante sind  
herzlich Willkommen.

Ort: Sporthalle Alte Ziegelei

Kursleitung: Mechthild Schöngarth / Tanja Deppe

Helena Düppe/Annika Kruse



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

### wechselnde Sportangebote



Montag  
15.00 - 16.00 Uhr

Freitag  
15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule

Kursleitung: Helena Düppe

Kursleitung: Jeannette Paul



Montag  
16:00 - 17:15 Uhr

### GerätTurnen

Für Jungen und Mädchen

ab 6 Jahren

10er Karte im TuS-Büro erhältlich!

Ort: Sporthalle der Grundschule

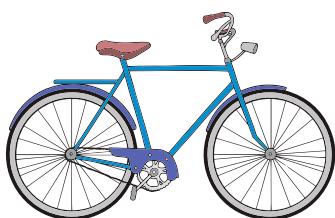
Kursleitung: Katja Zurwiede



Montag		
14:00	Bouletrreff	Boule Bahn Carl-Diem-Weg
15:30	Badminton für Einsteiger	Sporthalle Alte Ziegelei
16:00	GerätTurnen	Sporthalle Grundscole
18:00	Herzsport	Sporthalle Grundscole
19:30	Herzsport	Sporthalle Grundscole
19:00	Yoga	Eurythmieraum Waldorfsch.

Dienstag		
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 Grundscole
17:00	Kinderturnen	Sporthalle Grundscole
18:30	Haltung & Bewegung	Sporthalle Grundscole
19:00	Hula Hoop Fitness im Wechsel mit HIIT/Tabata	Sporthalle Waldorfschule

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



Jeden Mittwoch 10 Uhr **Geh-**  
**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
16:00	Familienturnen	Sporthalle Grundschule
18:00	Reha Sport	Sporthalle Waldorfschule
19:00	Pilates	Eurythmieraum Waldorfschule
19:00	Zumba	Sporthalle Grundschule
19:15	Bodyforming	Sporthalle Waldorfschule
20:00	Pilates	Eurythmieraum Waldorfschule

Freitag		
8:00	Power 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
18:00	Männerfitness	Sporthalle Grundschule

**Treff** 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.



# 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 man mit einer Rehasport Verordnung.



Jeden  
**Donnerstag**  
18:00 - 18:45 Uhr  
**SH Waldorfschule**

Jeden **Freitag**  
8:15 - 9:00 Uhr  
**SH Alte Ziegelei**

## Wirbelsäulen- & Rücken-wahrnehmung



Kurs: 2612 und 2613  
Dauer: fortlaufend  
Kursleitung: Petra Schomaker am **Donnerstag**  
Kursleitung: Jeannette Paul am **Freitag**



Jeden **Montag**  
18:00 - 19:15 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: 2614  
Kursleitung: Annette Dücker / Beatrice Brummel  
Details bitte im Vereinsbüro erfragen



## 60 PLUS

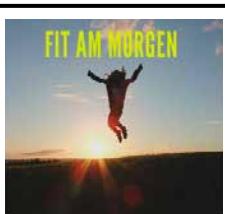


Jeden Dienstag  
9:00 - 10:00 Uhr

## 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



- 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. Vorsitzende	Christa Bennemann	Tel: 05209 / 918891
Geschäftsführer	Achim Jung	Tel: 05209 / 2182
Kassierer/in	Aktuell nicht besetzt, bei Interesse bitte melden!	
Stellv. Kassierer/in		
Koordinatorin	Brigitte Brummel	Tel: 05209 / 5088
Koordinatorin		



## Wanderprogramm TuS Friedrichsdorf 2026

**12.04.2026:** Oerlinghausen/Augustdorf - Ochsentour und Dünenpfad

Rundwanderung 12km, leicht, 3,5h

**10.05.2026:** Bestwig Plästerlegge Wasserfall

Rundwanderung 16km mittelschwer, HM 570m, 5h

**07.06.2026:** Porta Westfalica - Kaiserlicher Rundweg

Rundwanderung 12km, mittelschwer, HM 320m, 4h

**12.07.2026:** Schieder - Schwalenberg - Kahlenberg

Rundwanderung 16km, mittelschwer, HM 190m, 4,5h

**Start aller Wanderungen: 9:00 h Sportplatz Friedrichsdorf,**

**in Fahrgemeinschaften zum Startpunkt unserer Wanderung.**

**TuS-Mitglieder: kostenfrei Nicht-TuS-Mitglieder: 10,00 €**

**Wanderreise nach Pontresina vom 18.—28.06.2026**

**Informationen gibt es hier:**

**Tageswanderungen und Wanderurlaube:**

Maureen Marquis-Eldag

Tel.: 05209 - 98 08 13 Mail: [m.marquis-eldag@t-online.de](mailto:m.marquis-eldag@t-online.de)

# DER TUS SUCHT MITGLIEDER FÜR DAS J-TEAM

- Du bist zwischen 13 und 26 Jahre alt?
- Hast Lust im Verein aktiv zu werden?
- Coole Projekte zu planen?



- Ein Team aus Jugendlichen, die gemeinsam Aktionen und Projekte für den Verein planen z.B. Jugendfilmtag, Pickle Ball, Schlittschuh laufen ....
- Eine Chance neue Leute kennen zu lernen und dabei jede Menge Spaß zu haben
- Eine Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen und Verantwortung zu übernehmen



[jugend@tus-friedrichsdorf.de](mailto:jugend@tus-friedrichsdorf.de) | 05209/981918



## WERDE TEIL DES VORSTANDS – GESTALTEN DIE ZUKUNFT UNSERES SPORTVEREINS!

### WARUM SICH ENGAGEMENT LOHNT:

- **Mitgestalten statt nur mitmachen** – Du entscheidest aktiv über die Entwicklung unseres Vereins.
- **Teamaarbeit** – Gemeinsam mit anderen Engagierten setzt du Projekte um, die Mitglieder begeistern.
- **Neue Ideen verwirklichen** – Ob Jugendförderung, moderne Trainingsangebote oder spannende Events – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
- **Gesellschaftliches Engagement** – Du stärkst nicht nur den Verein, sondern auch das soziale Miteinander in Tippe

Du liebst Sport, Gemeinschaft und möchtest etwas bewegen? Dann bist du im Vorstand unseres Vereins genau richtig!

#### Kurz gesagt:

Vorstandsarbeit heißt Verantwortung – und gleichzeitig Spaß, Erfolg und Gemeinschaft. Kein trockener Job, sondern die Chance, mit Energie und Ideen richtig Cooles zu bewegen.

Also: **Trau dich**, mach mit – wir freuen uns auf dich! Melde dich gerne persönlich bei uns, per Telefon unter **05209-981918** oder per Mail: [vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de](mailto:vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de)

#### - Der Vorstand



**LET'S GO TIPPE**  
TUS-FRIEDRICHSDORF.DE





# Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Auskunft erteilt:  
Anna-Sophie Bongartz unter  
[rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.de](mailto:rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.de)

Wer	Wann	Wo
Wettkampfgruppen	Montag 16:15 – 20:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Nachwuchsförderung	Donnerstag 16:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Wettkampfgruppe	Freitag 16:00 – 19:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
freiwilliges Zusatzttraining	Freitag 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/ Talentsichtung	Samstag 10:00 – 12:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei

## Trainerteam

**Soi Bongartz**

**Karola Luthe**

**Miriam + Kiara Kuhrs**

**Anna-Lena Dinter**

**Eva Jung**

**Kiara Kuhrs**



## GerätTurnen

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 Dânia Gomes
Wettkampf- gruppe	Samstag 10:00 - 13:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Julia Laske
Gerätturnen-Fördergruppe/Talentsuche			
Kinder 5-7 Jahre	Donnerstag 14:30 - 16:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Christina Schröder Franziska Tweer Dânia Gomes
Mädchen ab 7 Jahre	Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei	Julia Laske Inga Biermann Dânia Gomes



# Fußball Jugend



A Jugend	Montag & Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	Jason Pfeifer Timo Niebuhr
C Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Max Schneider Timon Welschoff
D1 Jugend	Dienstag & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Artjom Hibert Marcel Keßeler
D2 Jugend	Dienstag & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Thomas Stroetzel Matthias Peschke
E1 Jugend	Montag & Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	Sven Koppitsch Tobias Kroh
E2 Jugend	Montag & Mittwoch 17:00 - 18:45Uhr	Thomas Ornoch
E3 Jugend	Mittwoch 17:30 - 18:45Uhr	Basti Papenbrock Moritz Wehmöhöner
F1 Jugend	Dienstag & Donnerstag 16:45 - 18:15 Uhr	Markus Gromada Lara Bennemann
F2 Jugend	Mittwoch & Freitag 17:00 - 18:00 Uhr	Rico Weber Daniel Wiens
G1 Jugend	Freitag 16:00 - 17:15 Uhr	Marten Kruse Sven Rothenpieler
G2 Jugend	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Rico Weber
Mini Kicker	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Thomas Ornoch Kai Röbling

Fragen zur Fußballjugend bitte an:

Koordinator: [Matthias.Wehmöhöner@tus-friedrichsdorf.de](mailto:Matthias.Wehmöhöner@tus-friedrichsdorf.de)



## Fußball– Senioren

Wer	Wann	Leiter
1. Mannschaft	Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Najib Parwez
Ü 30	Montag 19:00 - 20:30 Uhr	Dennis Mittmann Andreas Dück
Ü 50	Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	Roland Hark





## Kempo-KunTao-Hsinshih



### Wiederaufnahme des Kindertrainings.

Am 10. Oktober starteten wir nach einer zweijährigen Unterbrechung erneut eine Kindergruppe für die Altersgruppe von **8 -12 Jahre**.

Die Trainingszeiten sind Montag und Freitag von **17:30 bis 18:30 Uhr** in der Turnhalle der Waldorfschule. Wenn du Interesse an einem Probetraining hast, bist du herzlich willkommen.

Ein T-Shirt und eine Trainingshose genügen.



Tradition mit Zukunft!

## Shaolin Kempo – Hsinshih

... 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 zu verteidigen. Kempo ist für beide Geschlechter aller Altersgruppen geeignet. Shaolin Kempo erhöht das Selbstbewusstsein.

Wer	Wann	Wo	Leitung
	<b>Montag</b>		
<b>Kinder</b> 8 - 14 Jahre	17:30—18:30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Ingo Hübsch Sokol Thaqi
<b>Erwachsene</b> 15 - 99 Jahre	18:30 - 22:00 Uhr		Herbert Zielinski Shaolin Kempo
	<b>Freitag</b>		
<b>Kinder</b> 8 - 14 Jahre	17:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle Waldorfschule	Ingo Hübsch Sokol Thaqi
<b>Erwachsene</b> 15 - 99 Jahre	18:30 - 22:00 Uhr		Herbert Zielinski



## Badminton Sporthalle Alte Ziegelei

Wann	Wer	Info
15:30 - 17:00 Uhr	Einsteigertraining Jugend	Montag
16:00 - 17:30 Uhr	Mannschaftstraining U11/U13	Dienstag
17:30 - 19:00 Uhr	Mannschaftstraining U15/U19	Dienstag
19:15 Uhr	Mannschaftstraining O 19 + Hobby Senioren	Dienstag
19:15 Uhr	Mannschaftstraining O 19 + Hobby Senioren	Donnerstag
16:00 - 17:30 Uhr	Gemischtes Training U11 / U13	Freitag
17:00 - 18:30 Uhr	Gemischtes Training U 15 / U 19	Freitag



## Abteilungsleitung

Badminton	Simon Klaß	badminton@tusfriedrichsdorf.de
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 Fußball Jugend	Rico Weber Matthias Wehmöhmer	Fon: 0151 / 70048022 Fon: 0173/ 8864299
Gerät / Kunstturnen	Benedikt Kleeberg-Biegerl	Fon: 0176 / 311 791 64
Rhythmische Sportgymnastik	Anna-Sophie Bongartz	rsg-tusfriedrichsdorf@gmx.de
Shaolin Kempo	Ingo Hübsch	Fon: 0177 / 2949110

Sportstätten	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



# A n m e l d u n g 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

## Unser Vereinsbüro



### Öffnungszeiten:

**Montags** 10:00 - 12:30 Uhr

**Mittwochs** 15:30 - 18:00 Uhr

### Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf e.V.  
Avenwedder Straße 513  
33335 Gütersloh  
Telefon 05209/981918  
Fax 05209/981921

### E-Mail:

vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

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

### Ansprechpartner:

Brigitte Brummel  
Judith Weber  
Christoph Harder



*Mit Sport beim TuS  
bleiben Sie fit.*

*Wir halten Ihr Auto fit!*

AUTOHAUS  
**BEINLING**—  
KFZ-MEISTERBETRIEB

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

