

TuSFriedrichsdorf

Programmheft 2026

Juli - Dezember



Tradition mit Zukunft!



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



Sparkasse
Gütersloh-Rietberg-Versmold

Weil's um mehr als Geld geht.



Inhaltsverzeichnis

INHALT	Seite
Sport im Park	3
Intervalltraining (HIIT, Tabata)	4
Zumba/Hula Hoop Fitness	5
Full Body Workout für Sie und Ihn	6
Haltung und Bewegung/Rückenfit	7
Yoga/Pilates	8
miteinander-stark	9
XCO Walking/Gymnastik für Sie/Bodyforming	10
Er & Sie "Fit wie nie"/Bouletreff/Männerfitness	11
Familieturnen/Eltern-Kind-Turnen/ Kinderturnen	12
Kooperationsangebote mit der OGS/ GerätTurnen	13
Wochenüberblick	14/15
Rehasport/Wirbelsäulen- & Rückenwahrnehmung/Herzsport	16
Aktiv im Ruhestand/Fit am Morgen	17
Gehltreff/60 Plus/Vorstand	18
Wanderungen 2026	19
Dauersportprogramm	20-25
Abteilungsleitungen/Adresse Sportstätten	26
Kursanmeldung	27
Vereinsbüro	28

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**

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

Sport im Park Friedrichsdorf

In den Sommerferien auf der Gemeindegewiese hinter der Ev. Kirche

Datum	Trainer/in	Kurs	Uhrzeit
20.07.26 (Montag)	Rainer Kowalke	Fit in den Abend	18:00 Uhr
21.07.26 (Dienstag)	Bianca Baustian	Fit in den Abend	18:00 Uhr
22.07.26 (Mittwoch)	Christa Bennemann	Rückenfit	18:00 Uhr
22.07.26 (Mittwoch)	Margarete Pollmüller	Tanz einfach mit	10:00 Uhr
23.07.26 (Donnerstag)	Melanie Dinse	Zumba	18:00 Uhr
25.07.26 (Samstag)	Melanie Dinse	Hula-Hoop	10:00 Uhr
27.07.26 (Montag)	Rainer Kowalke	Fit in den Abend	18:00 Uhr
28.07.26 (Dienstag)	Bianca Baustian	Fit in den Abend	18:00 Uhr
29.07.26 (Mittwoch)	Christa Bennemann	Rückenfit	18:00 Uhr
29.07.26 (Mittwoch)	Margarete Pollmüller	Tanz einfach mit	10:00 Uhr
30.07.26 (Donnerstag)	Melanie Dinse	Zumba	18:00 Uhr
31.07.26 (Freitag)	Jeannette Paul	Pilates	18:00 Uhr
01.08.26 (Samstag)	Jeannette Paul	Pilates	10:00 Uhr
01.08.26 (Samstag)	Melanie Dinse	Zumba	11:00 Uhr
03.08.26 (Montag)	Rainer Kowalke	Fit in den Abend	18:00 Uhr
04.08.26 (Dienstag)	Bianca Baustian	Fit in den Abend	18:00 Uhr
05.08.26 (Mittwoch)	Christa Bennemann	Rückenfit	18:00 Uhr
06.08.26 (Donnerstag)	Melanie Dinse	Hula-Hoop	18:00 Uhr
08.08.26 (Samstag)	Jeannette Paul	Pilates	10:00 Uhr
10.08.26 (Montag)	Rainer Kowalke	Fit in den Abend	18:00 Uhr
11.08.26 (Dienstag)	Bianca Baustian	Fit in den Abend	18:00 Uhr
12.08.26 (Mittwoch)	Christa Bennemann	Rückenfit	18:00 Uhr
14.08.26 (Freitag)	Jeannette Paul	Pilates	18:00 Uhr
15.08.26 (Samstag)	Jeannette Paul	Pilates	10:00 Uhr

Bitte mitbringen: Matte/ Handtuch/ Getränk

Für Hula-Fitness bitte einen Reifen mitbringen, wenn vorhanden.

(Bei Regen fällt die Veranstaltung aus)





Di.
15.09.2026



19:00 - 20:00 Uhr
Sporthalle
Waldorfschule

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: 2651
Dauer: 8 Wochen
Kursgebühr: 25€ / 65€ ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Beatrice Brummel





Do.

10.09.2026



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: 2652
Dauer: 11 Wochen
Kursgebühr: 45€ / 89€ ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Melanie Dinse



Di.

08.09.2026



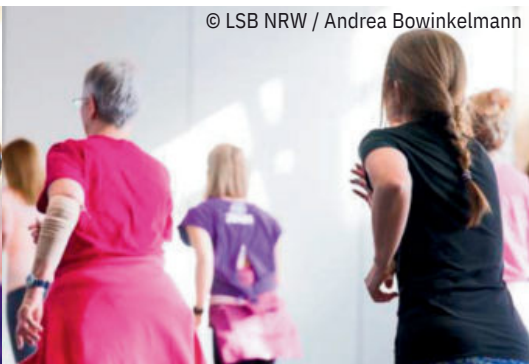
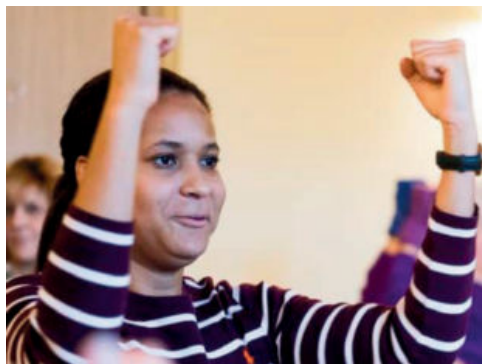
19:00 - 20:00 Uhr

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

Kurs: 2653
Dauer: 4 Termine
08.09./06.10./03.11./01.12.2026
Kursgebühr: 17€ / 33€ ohne Mitgliedschaft
Kursleitung: Melanie Dinse



Mi.
02.09.2026



18:15 - 19:30 Uhr

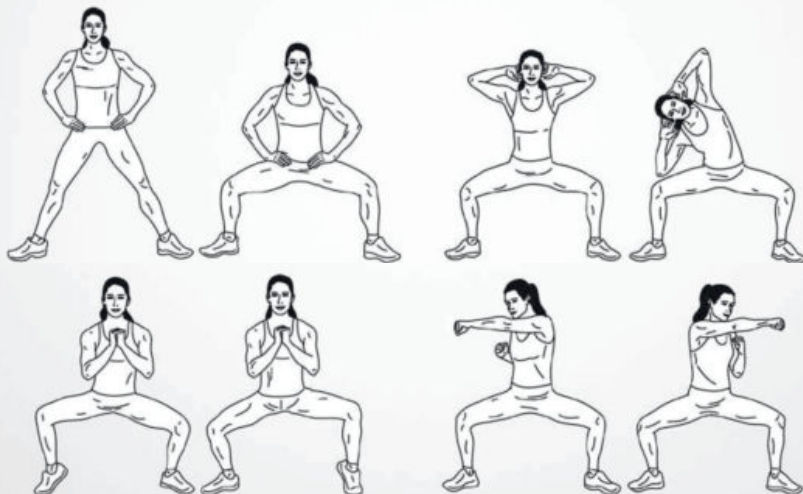
Sporthalle
Alte Ziegelei

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:	2654
Dauer:	12 Wochen
Kursgebühr:	37€ / 97€ 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. 08.09.2026

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs:

2655

Dauer:

12 Wochen

Kursgebühr:

37€ / 97€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung:

Erwin Buhler

Kurs 2606

Di. 08.09.2026

18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

Kurs:

2656

Dauer:

12 Wochen

Kursgebühr:

37€ / 97€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung:

Annette Dücker

Kurs 2607

Mi. 02.09.2026

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

Waldorfschule

Kurs:

2657

Dauer:

12 Wochen

Kursgebühr:

37€ / 97€ ohne Mitgliedschaft

Kursleitung:

Christa Bennemann





© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mo. 07.09.2026

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:	2658
Dauer:	12 Wochen
Kursgebühr:	55€ / 97€ ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Andrea Schrottenloher



Do. 10.09.2026

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:	2659/ 2660
Dauer:	11 Wochen
Kursgebühr:	45€ / 89€ ohne Mitgliedschaft
Kursleitung:	Jeannette Paul

Kooperation TuSFriedrichsdorf & MITEINANDER STARK

Anna Peters ist Gründerin von MITEINANDER STARK, der Schule für Bewältigungskompetenz.

In ihren Kursen trainieren Kinder den schwierigen Moment: wenn etwas nicht klappt, wenn Wut hochkommt, wenn ein Nein schwer auszuhalten ist oder wenn sie Mut brauchen. Mit Bewegung, Spiel und klarer Methodik erleben Kinder, wie sie mit Frust, Unsicherheit, Konflikten und starken Gefühlen umgehen können.

So werden Selbstbehauptung, Resilienz und innere Stärke nicht nur erklärt, sondern praktisch erfahrbar.

In Kooperation mit dem TuS Friedrichsdorf bringt Anna im zweiten Halbjahr neue Kursblöcke ein, die Kinder alltagsnah stärken und ihnen helfen, stabil und handlungsfähig zu bleiben, wenn das Leben sie herausfordert.

Kursübersicht – TuS Friedrichsdorf I Sporthalle ‘Alte Ziegelei’

Tag & Uhrzeit	Kurs	Blocktermine
Dienstag 15:00–16:00	Startklar für die Schule (Schulstarterca.5–7 Jahre)	September: 08.09•15.09 • 22.09 • 29.09 November: 03.11•10.11 • 17.11 • 24.11
Dienstag 16:00–17:00	Mut & Miteinander Selbstbehauptung für Kinder (1.–2. Klasse)	September: 08.09•15.09 • 22.09 • 29.09 November: 03.11•10.11 • 17.11 • 24.11
Dienstag 17:00–18:00	Stark. Sicher. Selbstbewusst. (Klasse .4–.3) November: Innere Stärke für Grundschulkinder	September: 08.09 • 15.09 • 22.09 • 29.09 November: 03.11 • 10.11 • 17.11 • 24.11
Dienstag 15:00–16:30	Level up: Startklar & stark weitergehen (Aufbaukurs) (Vorschule & 1. Klasse)	Oktober: 06.10 • 13.10
Dienstag 16:30–18:00	Level up: Stark. Sicher. Selbstbewusst. (Aufbaukurs) (2.–4. Klasse)	Oktober: 06.10 • 13.10

Kosten & Vergünstigungen: Standard: 79 € | **69 € für Vereinsmitglieder TuS Friedrichsdorf**

Level-up / Intensivkurs im Oktober: Preis nach Ausschreibung

„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, Info's & mehr auf www.miteinanderstark.com Kurseinblicke unter: [@miteinander_stark](https://www.instagram.com/miteinander_stark)



Exklusiv für TuS Mitglieder

Einige Sportangebote sind exklusiv für Mitglieder des TuS Friedrichsdorf. Diese Sportangebote kannst Du als TuS Mitglied kostenfrei nutzen - so oft und so viel Du willst und schaffst.

Schnuppern ist natürlich jederzeit möglich.



Jeden Freitag
08:00 - 09:00 Uhr

Power Walken mit XCOs

In dieser Sporteinheit bewegen wir uns draußen mit den XCO`s und runden die Stunde mit einer Workout Einheit ab.

Leitung: Annette Dücker
Ort: Sportplatz
Paderborner Straße

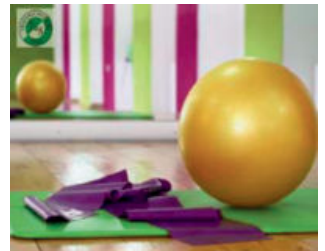


Jeden Mittwoch
17:30 - 18:30 Uhr

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
Carl-Diem-
Weg



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

Männerfitness



Leitung: Mittwoch: Henrike Keil
Freitag: NN

Ort: Sporthalle Grundschule Große Heide



Kiddies

**10er Karten erhält 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 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
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



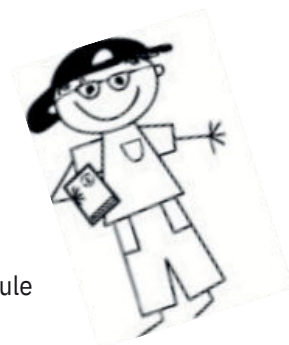
Montag
15.00 - 16.00 Uhr

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 Zurwiehe



Montag		
14:00	Bouletreff	Boule Bahn Carl-Diem-Weg
15:30	Badminton für Einsteiger	Sporthalle alte Ziegelei
16:00	GerätTurnen	Sporthalle Grundschule
18:00	Herzsport	Sporthalle Grundschule
19:30	Herzsport	Sporthalle Grundschule
19:00	Yoga	Eurythmieraum Waldorfschule

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

Mittwoch		
14:00	Bouletreff	Boule Bahn Carl-Diem-Weg
16:15	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

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	Familieturnen	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
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 Muskelatur 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





FIT AM MORGEN



Jeden Donnerstag
9:00 - 10:00 Uhr

Aktiv im Ruhestand

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei



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
- regelmäßige Fahrradtouren finden
jeden zweiten Donnerstag (ungerade Woche) statt
- Reha Sport

Dieses Angebot kann auch von Nichtvereinsmitgliedern als Kurs gebucht werden.



Der Vorstand:

1.Vorsitzende/r	Nicht besetzt	bei Interesse bitte melden!
2. Vorsitzende	Christa Bennemann	Tel: 05209/918891
Geschäftsführer	Achim Jung	Tel: 05209/2182
Kassierer/in	Nicht besetzt	bei Interesse bitte melden!
Stellv. Kassierer/in	Nicht besetzt	bei Interesse bitte melden!
Koordiniatorin	Brigitte Brummel	Tel: 05209/5088
Koordinatorin	Lara Bennemann	Tel: 0176/57954491
Koordinatorin	Miriam Kuhrs	Tel: 0172/2323192



Wanderprogramm TuS Friedrichsdorf 2026

- 12.07.2026:** Schieder-Schwalenberg - Kahlenberg
Rundwanderung 16km mittelschwer, HM 190m 4,5h
- 09.08.2026:** Kalletal - Bärenkopfroute
Rundwanderweg 8km mittelschwer, HM 225m 3,5h
- 06.09.2026:** Holperdorp - Teutoschleife an den Hermannshöhen
Rundwanderweg 13km mittelschwer, HM 390m 4,5h
- 04.10.2026:** Willebadessen - zu mystischen Stätten
Rundwanderweg 11km mittelschwer, HM 245m 3h

**Start aller Wanderungen: 9:00 h Sportplatz Friedrichsdorf,
in Fahrgemeinschaften zum Startpunkt unserer Wanderung.**

TuS-Mitglieder: kostenfrei

Nicht-TuS-Mitglieder: 10,00 €

Informationengibt es hier:

Tageswanderungenund Wanderurlaube:

Maureen Marquis-Eldag

Tel.: 05246 - 9361147 Mail: m.marquis-eldag@t-online.de



Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Auskunft erteilt:
Anna-Sophie Bongartz unter
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 Zusatztraining	Freitag 19:00 - 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 Kuhrs
Kiara Kuhrs
Anna-Lena Dinter
Eva Jung



GerätTurnen

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 Dânia Gomes
Wettkampfgruppe	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	Daniel Wiens
C Jugend	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Timon Welschoff Bastian Stute
D1 Jugend	Dienstag & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Thomas Stroetzel Matthias Peschke
D2 Jugend	Montag & Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	Sven Koppitsch Tobias Kroh
E1 Jugend	Montag, Mittwoch & Freitag 17:45 - 18:45 Uhr	Thomas Ornoch
E2 Jugend	Montag & Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr	Markus Gromada Lara Bennemann
F Jugend	Mittwoch & Freitag 16:00 - 17:30 Uhr	Stephan Schreier-Perl
G1 Jugend	Montag & Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Markus Gromada
G2 Jugend	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Thomas Ornoch Kai Röbling
Mini Kicker	Freitag 16:00 - 17:00 Uhr	Rico Weber

Fragen zur Fußballjugend bitte an:

Koordinator: Matthias.Wehmhoener@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





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

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



Badminton Sporthalle Alte Ziegelei

Tag	Uhrzeit	Trainingsgruppe	Trainer/in
Montag	15:30-17:00	U11 Einsteiger	Olga Volke
Dienstag	16:00-18:30	U11 Kindertraining	Dennis Martin
Dienstag	17:30-19:00	U13-U19 Jugend	Dennis Martin
Dienstag	19:00-22:00	Seniorentraining	Björn Bennefeld
Donnerstag	18:00-19:30	U13-U19 Jugend	Björn Bennefeld
Donnerstag	19:30-22:00	Seniorentraining	Björn Bennefeld
Donnerstag	19:30-22:00	Senioren Hobby	
Freitag	16:00-17:30	U11 Anfänger Kinder	Dennis Martin
Freitag	17:00-18:30	U13-U17 Hobby Jugend	Paula Streich

Für ein Probetraining bitten wir um eine kurze Anmeldung (badminton@tus-friedrichsdorf.de) im Vorhinein.



Abteilungsleitung

Badminton	Frederick Lötzke	badminton@ tusfriedrichsdorf.de
Frauen + Männer Fitness	Henrike Keil	Fon: 05209 / 70 40 36
Frauen Fitness, Eltern- Kind und Kinderturnen	Zuzana Heintz	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 Wehmhömer	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
Kun Tao Hshinshih	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



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

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

Ansprechpartner:

Brigitte Brummel
Judith Weber



*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

