

TuS Friedrichsdorf

Programmheft 2024

August - Dezember



www.TuS-Friedrichsdorf.de



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

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



Sparkasse
Gütersloh-Rietberg-Versmold



Sport im Park
in den Sommerferien
2024 wieder in Friedrichsdorf
auf der Gemeindegwiese hinter der Ev. Kirche



**Der TuS Friedrichsdorf
bietet an:**

WANN ?		MIT WEM ?		WAS ?
Mittwoch	03.07.2024	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit in den Abend
Samstag	06.07.2024	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Hula-Fitness
Montag	08.07.2024	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Dienstag	09.07.2024	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit in den Abend
Mittwoch	10.07.2024	18 - 19 Uhr	Christa Bennemann	Rücken Fit
Donnerstag	11.07.2024	10 - 11 Uhr	Maria Reker-Luthe	Beschwingt in den Tag
Freitag	12.07.2024	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit in den Abend
Samstag	13.07.2024	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Montag	15.07.2024	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Hula-Fitness
Dienstag	16.07.2024	18 - 19 Uhr	Rainer Kowalke	Fit in den Abend
Mittwoch	17.07.2024	18 - 19 Uhr	Christa Bennemann	Rücken Fit
Donnerstag	18.07.2024	10 - 11 Uhr	Maria Reker-Luthe	Beschwingt in den Tag
Freitag	19.07.2024	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit in den Abend
Samstag	20.07.2024	10 - 11 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Montag	22.07.2024	18 - 19 Uhr	Melanie Dinse	Zumba®
Dienstag	23.07.2024	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Rücken Fit
Mittwoch	24.07.2024	18 - 19 Uhr	Christa Bennemann	Rücken Fit
Donnerstag	25.07.2024	18 - 19 Uhr	Jeannette Paul	Pilates
Donnerstag	25.07.2024	10 - 11 Uhr	Maria Reker-Luthe	Beschwingt in den Tag
Freitag	26.07.2024	18 - 19 Uhr	Bianca Baustian	Fit in den Abend
Samstag	27.07.2024	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Pilates
Dienstag	30.07.2024	10 - 11 Uhr	Jeannette Paul	Rücken Fit
Mittwoch	31.07.2024	18 - 19 Uhr	Jeannette Paul	Pilates

!!! Bitte mitbringen:

Matte/ Handtuch/ Getränk
Für Hula-Fitness einen Reifen, wenn vorhanden
Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Unser Vereinsbüro

an der Avenwedder Straße 513



Öffnungszeiten:

Montags 10:00 - 12:30 Uhr

Mittwochs 15:30 - 18:00 Uhr

Postanschrift:

TuS Friedrichsdorf e.V.

Postfach 60 27

33281 Gütersloh

Telefon 05209/911918

Fax 05209/981921

E-Mail:

vereinsbuero@tus-friedrichsdorf.de

www.tus-friedrichsdorf.de

Ansprechpartner:

Brigitte Brummel

Judith Weber

Andrea Zuber



In den Schulferien sind wir per E-Mail oder Anrufbeantworter erreichbar.

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



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Full Body Workout für Sie und Ihn	5
Zumba / Hula Hoop Fitness	6
Rückenfit / Haltung und Bewegung	7
Yoga / Pilates	8
HipHop	9
Wanderungen 2024	10
XCO Walking / Gymnastik für Sie / Bodyforming	11
Er & Sie "Fit wie nie" / Bouletreff / Männerfitness	12
Aktiv im Ruhestand / Fit am Morgen	13
Wochenüberblick	14 / 15
Alltags- Fitness-Test	16
Familieturnen / Eltern-Kind-Turnen / Kinderturnen	17
Kooperationsangebote mit der OGS / GerätTurnen	18
Kursanmeldung	19
Rehasport / Wirbelsäulen- & Rückenwahrnehmung / Herzsport	20
Geh Treff / 60 Plus / Vorstand	21
Abteilungsleitungen / Adresse Sportstätten	22
Dauersportprogramm	23-28



Mi. 21.08.2024
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: 2451
Dauer: 15 Wochen
Kursgebühr: 46 € (121 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Bianca Baustian





Do.

05.09.2024



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: 2452
Dauer: 10 Wochen
Kursgebühr: 41 € (81 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Melanie Dinse



Di.

03.09.2024



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: 2453
Dauer: 4 Termine
03.Sept. / 08.Okt. / 12.Nov. / 10.Dez. 2024
Kursgebühr: 17 € (33 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Melanie Dinse

- 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 2454

Di. 27.08.2024

8:45 - 10:00 Uhr

Sporthalle

Alte Ziegelei

Kurs: 2454
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 43 € (113 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Erwin Buhler

Kurs 2455

Di. 27.08.2024

18:30 - 19:30 Uhr

Sporthalle

GS Große Heide

Kurs: 2455
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 43 € (113 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Annette Dücker

Kurs 2456

Mi. 21.08.2024

18:30 - 19:45 Uhr

Sporthalle

Waldorfschule

Kurs: 2456
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 43 € (113 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Christa Bennemann



YOGA & PILATES



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Mo. 26.08.2024
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: 2457
Dauer: 14 Wochen
Kursgebühr: 64 € (113 € ohne Mitgliedschaft)
Kursleitung: Andrea Schrottenloher



Do. 29.08.2024
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: 2458/ 2459
Dauer: 12 Wochen
Kursgebühr: 49 € (97 € 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.

09.08.2024

15:15 - 16:15 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide

Kurs: 2460
Dauer: 6 Wochen
Kursgebühr: 0 € (ohne Mitgliedschaft 36 €)
Kursleitung: Maike Twelker



Fr.

08.11.2024

15:15 - 16:15 Uhr



Sporthalle
Grundschule
Große Heide



Kurs: 2461
Dauer: 5 Wochen
Kursgebühr: 0 € (ohne Mitgliedschaft 30 €)
Kursleitung: Maike Twelker



Wanderprogramm TuS Friedrichsdorf 2024

14.07.24: Klimaerlebnisroute Hardehausen (Scherfelde),

Rundwanderung 16km /mittelschwer

⬇️⬆️ 190m 4h

11.08.24: Donoper Teiche, Hermannsdenkmal, Bielstein,

Rundwanderung 16km / mittelschwer

⬇️⬆️ 360m 4h

22.09.24: Hermannsweg Bielefeld nach Oerlinghausen,

Streckenwanderung 19km / mittelschwer

⬇️⬆️ 295m 4,5h

20.10.24: 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 €

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 kannst du als TuS Mitglied kostenfrei nutzen - so oft und so viele wie du willst und schaffst.

Schnuppern ist natürlich jederzeit möglich.



Jeden Samstag
08:00 - 09:00 Uhr

XCO Walking

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

Leitung: Annette Dücker
Ort: Parkplatz Friseur Tölke



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 / Beatrice Brummel
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

60 PLUS



Jeden Dienstag
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.

FIT AM MORGEN



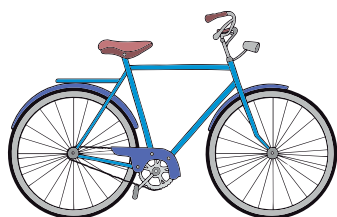
Jeden Donnerstag
9:00 - 10:00 Uhr

Leitung: Mechthild Schöngarth
Ort: Sporthalle Alte Ziegelei

Montag		
14:00	Bouletreff	Boule Bahn Carl-Diem-Weg
16:00	Familienturnen	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
18:30	Haltung & Bewegung Ganzkörpertraining/Rückentraining	Sporthalle Grundschule
19:00	Hula Hoop Fitness	Sporthalle Waldorfschule

Mittwoch		
14:00	Bouletreff	Boulebahn Carl-Diem-Weg
16:15	Gerätturnen	Sporthalle Alte Ziegelei
16:00	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Alte Ziegelei
17:30	Gymnastik für Sie	Sporthalle Grundschule



Jeden Mittwoch 10 Uhr **Geh-**
Von April bis Oktober, jeden zweiten
Fahrradturen. Treffpunkt 13 Uhr an
Von April bis Oktober einmal im
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist der

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
19:15	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
18:00	Männerfitness	Sporthalle Grundschule

Samstag		
08:00	XCO Walking	Parkplatz Friseur Tölke

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.



DER ALLTAGS-FITNESS-TEST

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



31.08.2024

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 Landesverband 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 851446 (Kreissportbund Gütersloh)
- E-Mail: 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!



Kiddies

10er Karten erhaltet ihr



Mo.

16:00 - 17:00 Uhr

Familieturnen

ab 01.07 im TuS Büro

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



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



15:00 - 16:00 Uhr

Montag
Mittwoch
Freitag

Ort: Sporthalle der Grundschule
Kursleitung: Beatrice Brummel
Kursleitung: Maria Reker-Luthe
Kursleitung: Jeannette Paul



Mittwoch
16:15 - 18:00 Uhr

GerätTurnen

Für Jungen und Mädchen
ab 6 Jahren

**10er Karte nur noch
im TuS-Büro erhältlich!**

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: **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 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- & Rückenwahrnehmung



Kurs: 2462 oder 2463
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: 2464
Kursleitung: Annette 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 / 5088
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	Maria Reker-Luthe	Tel: 05209 / 5123

Abteilungsleitung

Badminton	Simon Klač	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 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
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





Badminton Sporthalle Alte Ziegelei

Wann	Wer	Info
16:00 - 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
19:15 - 22:00 Uhr	Hobbyspieler	Donnerstag
16:00 - 17:30 Uhr	Mini Anfängertraining	Freitag
17:00 - 18:30 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		



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 Sebastian Fiedel
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
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
Wettkampfgruppen	Montag 16:00 – 20:00 Uhr	Sporthalle Alte Ziegelei
Nachwuchsförderung	Donnerstag 16:00 – 19:00 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
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
Kiara Kuhrs

Miriam Kuhrs
Anna-Lena Dinter



Fußball Jugend



B Jugend Jahrgang 2008-2009	Montag 18:00-19:30 Uhr Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Philipp Peplonski Timo Niebuhr
C Jugend Jahrgang 2010-2011	Montag & Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	Lukas Weber Jannis Gößling
D1 Jugend Jahrgang 2012	Dienstag & Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr	Max Schneider Timon Welschoff
D2 Jugend Jahrgang 2013	Dienstag & Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Artjom Hibert Marcel Keßeler
E1 Jugend Jahrgang 2014	Dienstag & Freitag Freitag 17:30 - 19:00 Uhr	Thomas Stroetzel Matthias Peschke
E2 Jugend Jahrgang 2015	Montag & Mittwoch 17:30 - 19:00Uhr	Sven Koppitsch Tobias Kroh
F1 Jugend Jahrgang 2016	Montag & Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr	Clemens Kollmeier Thomas Ornoch
F2 Jugend Jahrgang 2017	Montag & Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr	Markus Gromada
G Jugend Minikicker Jahrgang 2018-2019	Freitag 16:00 - 17:15 Uhr	Marten Kruse Sven Rothenpieler

Fragen zur Fußballjugend bitte an:

Koordinator: Matthias.Wehmhöner@tus-friedrichsdorf.de

Koordinator: Rico.Weber@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



*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

