



TuS HELLWEGE e.V.



"Der Gesundheitssport-Verein" (Auszeichnung durch den DTB)

Der TuS Hellwege e.V., mit über 500 Mitgliedern, bietet in seiner Sporthalle und auf der Platzanlage vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Betätigung (Stand Dez. 2011):

Montag

| | | | |
|--------------------|---------------|---|----------------------|
| <i>Ganzjährig</i> | 08.00 - 09.00 | Walking/Nordic Walking ab Sporthalle | Heidi Bremer-Neumann |
| | 09.00 - 10.00 | Walking/Nordic Walking f. Senioren | Anita Dase |
| | 15.00 - 16.00 | Kinderturnen (3 bis 6 Jahre) | Sonja Kassau |
| | 16.00 - 17.00 | Eltern - u. Kindturnen | Madeleine Wiese |
| | 17.00 - 18.00 | Kindersport (ab 1. Schuljahr) | Madeleine Wiese |
| | 18.00 - 20.00 | „Fubavo“ (Ballsport ab 7. Schuljahr) | Steffen Bohnhorst |
| <i>Kursangebot</i> | 18.30 - 20.00 | M.O.B.I.L.I.S light (Auf Anfrage) | Marita de Buhr |
| <i>Kursangebot</i> | 20.00 - 21.30 | Wellness + Gesundheit (Auf Anfrage) | Marita de Buhr |

Dienstag

| | | | |
|---------------------|---------------|---|-----------------|
| <i>Kursangebot</i> | 08.30 - 09.15 | Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof) | Marita de Buhr |
| <i>Kursangebot</i> | 09.15 - 10.00 | Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof) | Marita de Buhr |
| <i>Kursangebot</i> | 10.30 - 11.30 | Pilates (Auf Anfrage) | Marita de Buhr |
| | 18.00 - 19.00 | Tischtennis f. Kinder | Jürgen Pokall |
| <i>ab Feb. 2012</i> | 19.00 - 21:00 | Fußball Herrentraining | Holger Vogel |
| | 19.00 - 22.00 | Tischtennis f. Jugendl. u. Erwachs. | Joachim Püschel |
| <i>Kursangebot</i> | 19.30 - 20.15 | Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof) | Marita de Buhr |
| <i>Kursangebot</i> | 20.15 - 21.00 | Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof) | Marita de Buhr |

Mittwoch

| | | | |
|--------------------|---------------|--|-----------------------|
| <i>Ganzjährig</i> | 08.00 - 09.00 | Walking/Nordic Walking ab Sporthalle | Heidi Bremer-Neumann |
| | 18.30 - 19.30 | Senioren-gymnastik | Anita Dase |
| | 19.45 - 20.45 | Gymnastik f. Frauen | Anita Dase |
| <i>Kursangebot</i> | 20.45 - 21.45 | Body-Fit (Step u. Straffung d. BBP-muskul.) | Marita/Svenja de Buhr |

Donnerstag

| | | | |
|---------------------|---------------|---|------------------|
| | 15:00 - 16:00 | Fußball G/F- Jgd (2006-2003) | Peter Strohschän |
| | 16:15 - 17:45 | Fußball E- Jgd (2001-02) | Niklas Niestädt |
| <i>Kursangebot</i> | 18.00 - 19.00 | Rücken-Fit (Auf Anfrage) | Marita de Buhr |
| <i>Kursangebot</i> | 18.00 - 19.00 | Pilates f. d. Rücken (Auf Anfrage) | Marita de Buhr |
| <i>Kursangebot</i> | 18.00 - 19.00 | Becken-Fit (Auf Anfrage) | Marita de Buhr |
| <i>ab Feb. 2012</i> | 19:00 - 21:00 | Fußball Herrentraining | Holger Vogel |
| | 19.00 - 20.30 | Volleyball f. Erwachsene | Peter Neumann |

Freitag

| | | | |
|-------------------|---------------|---|----------------------|
| <i>Ganzjährig</i> | 08.00 - 09.00 | Walking/Nordic Walking ab Sporthalle | Heidi Bremer-Neumann |
| | 17.00 - 18.00 | Lauffreff ab Sporthalle | Peter Neumann |
| | 18.00 - 19.00 | Funktionsgymnastik | Heidi Bremer-Neumann |
| | 19.00-21.00 | Fußball Herrentraining Halle | Holger Vogel |

Sonntag

| | | | |
|-----------------------|---------------|---------------------------------------|------------------|
| <i>nach Absprache</i> | 09.00 - 10.30 | JEKAMI (Jede/r kann mitmachen) | Bernd Wind |
| | 18.00 - 19.30 | Badminton | Peter Strohschän |

Fußball in Kinder-, Jugend- und Herrenmannschaften

Info: Gerd Weirauch, Tel.: 04264/9033