



TuS HELLWEGE e.V.



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

Der TuS Hellwege e.V., mit über 600 Mitgliedern, bietet in seiner Sporthalle und auf der Platzanlage vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Betätigung (Stand Sep. 2017):

Montag

	15.00 - 16.00	Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)	F. Heinrich, A. Neumann
	16.00 - 17.00	Eltern - u. Kindturnen	Jan Wienke
	17.00 - 18.00	Schulkinderturnen ab 1. Klasse	Sonja Kassau
<u>auf Anfrage</u>	18.00 - 19.00	Badminton	Peter Strohschän
<u>Kursangebot</u>	18.30 - 20.00	M.O.B.I.L.I.S light (Auf Anfrage)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	19.00 - 20.00	Rücken-Aktiv für Männer	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	20.00 - 21.30	Fit und Gesundheit (Auf Anfrage)	Marita de Buhr

Dienstag

<u>Kursangebot</u>	08.30 - 09.15	Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	09.15 - 10.00	Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	10.30 - 11.30	Pilates (Auf Anfrage)	Marita de Buhr
<u>ab Februar</u>	19:00 - 22.00	Tischtennis f. Jugendl. u. Erwachs.	Joachim Püschel
	19.30 - 21.00	Fußball Herrentraining	Philipp Mothes
<u>Kursangebot</u>	19.30 - 20.15	Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	20.15 - 21.00	Aqua-Fit (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr

Mittwoch

<u>Ganzjährig</u>	08.00 - 09.00	Walking/Nordic Walking ab Sporthalle	Heidi Bremer-Neumann
	19.00 - 21.00	Steeldart	Peter Neumann
<u>Kursangebot</u>	19:00 - 20:00	Avi-Mea	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	20.30 - 21.30	Body-Fit (Step u. Straffung d. BBP-muskul.)	Marita de Buhr

Donnerstag

<u>Kursangebot</u>	18.00 - 19.00	Rücken-Fit (Auf Anfrage)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	18.00 - 19.00	Pilates f. d. Rücken (Auf Anfrage)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	18.00 - 19.00	Becken-Fit (Auf Anfrage)	Marita de Buhr
	19.00 - 20.30	Volleyball f. Erwachsene	Peter Neumann
	19.30 - 21.00	Herrenfußball	Philipp Mothes

auf Anfrage

Freitag

	17.00 - 18.00	Laufftreff ab Sporthalle	Peter Neumann
	18.00 - 19.00	Funktionsgymnastik	Heidi Bremer-Neumann

Fußball in Kinder-, Jugend- und Herrenmannschaften

Info: Gerd Weirauch, Tel.: 04264/9033