



# 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 Jan 2019):

## Montag

	09.15-10.15	<b>Aqua-Fit.</b> (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
	15.00 - 16.00	<b>Kinderturnen</b> (3 bis 6 Jahre)	F. Heinrich, A. Nolte
	16.00 - 17.00	<b>Eltern - u. Kindturnen</b>	A. Mahnke
	17.00 - 18.00	<b>Schulkinderturnen ab 1. Klasse</b>	Sonja Kassau
<u>Kursangebot</u>	19.00 - 20.00	<b>Rücken-Aktiv für Männer</b>	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	20.00 - 21.30	<b>Ganzkörpertraining</b>	Marita de Buhr

## Dienstag

<u>Kursangebot</u>	09.00 - 10.00	<b>Aqua-Fit.</b> (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	10.00 - 11.00	<b>Aqua-Fit</b> (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	10.30 - 11.30	<b>Pilates</b>	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	14.00 - 15.00	<b>Aqua-Fit</b> (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
	19:00 - 22.00	<b>Tischtennis</b> f. Jugendl. u. Erwachs.	Joachim Püschel

## Mittwoch

<u>Ganzjährig</u>	08.00 - 09.00	<b>Walking/Nordic Walking</b> ab Sporthalle	Heidi Bremer-Neumann
	17.00 - 18.30	<b>Fußball B-Juniorinnen</b>	
<u>Kursangebot</u>	17.00 - 18.00	<b>Aqua-Fit</b> (Schwimmbad Prüser's Gasthof)	Marita de Buhr
	19.00 - 21.00	<b>Steeldart</b>	Peter Neumann
<u>Kursangebot</u>	19:00 - 20:00	<b>Avi-Mea</b>	Marita de Buhr
<u>Kursangebot</u>	20.00 - 21.00	<b>Cardio-Fit</b> (Step u. Krafttraining)	Marita de Buhr

## Donnerstag

<u>Kursangebot</u>	18.00 - 19.00	<b>Ganzkörpertraining</b>	Marita de Buhr
	19.00 - 20.30	<b>Volleyball</b> f. Erwachsene	Peter Neumann

## Freitag

<u>auf Anfrage</u>	17.00 - 18.00	<b>Lauftreff</b> ab Sporthalle	Peter Neumann
	17.00 - 18.30	<b>Fußball U17</b>	
	18.30 - 19.30	<b>Funktionsgymnastik</b>	Heidi Bremer-Neumann
	20.00 - 22.00	<b>Fußball Herrentraining (Halle)</b>	Philipp Mothes

## Fußball in Kinder-, Jugend- und Herrenmannschaften

Info: Gerd Weirauch, Tel.: 04264/9033

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