



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

Dienstag

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

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

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

Fußball in Kinder-, Jugend- und Herrenmannschaften

Info: Gerd Weirauch, Tel.: 04264/9033

www.tus-hellwege.de