



# Sportangebot der Turnabteilung des TuS 1886 Sundern e.V.



<b>I. Sport und Spiel für Kinder u. Jugendliche</b>				
Kurse: Eltern-Kindturnen	Freitag	16.00-17.00 17.00-18.00	Johannesschule (nur auf Anfrage)	L.Buchmann A.Lübke
3 - 4 Jahre 4 - 5 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00 17.00-18.00	Johannesschule (nur auf Anfrage)	L.Ortjohann
Vorschulalter 1. und 2. Schuljahr	Donnerstag	17.00-18.00 18.00-19.00	Dreifachhalle/Schulzentrum	A.Lübke T.Gördes
3. Schuljahr	Dienstag	17.30-19.00	Johannesschule	A.Klute, A.Albus L.Buchmann
4. und 5. Schuljahr	Dienstag	17.00-18.30	Dreifachhalle/Schulzentrum	S.Grote K.Grote
ab 6. Schuljahr	Dienstag	18.30-20.00	Dreifachhall/Schulzentrum	S.Grote K.Grote
Fördergruppe Gerätturnen	Mittwoch	18.00-19.30	Johannesschule (nur auf Anfrage)	K.Siedhoff K.Hausmann
Fördergruppe Gerätturnen	Donnerstag	17.00-19.00	Dreifachhalle/Schulzentrum (nur auf Anfrage)	K.Siedhoff K.Hausmann
Gerätturnen Jungen und Mädchen	Dienstag Donnerstag	17.00-19.00 17.00-19.00	Dreifachhalle/Schulzentrum (nur auf Anfrage)	D.Link R.Bahnschulte
Cheerleading	Montag Freitag	16.00-18.00 18.00-20.00	Johannesschule	D.Masekowitz
<b>II. Sport für Erwachsene (Kurse: Extrakosten, für Mitglieder / Nichtmitglieder)</b>				
Kurs: Pilates	Montag	18.00-19.00	Johannesschule (nur auf Anfrage)	A.Kilincaslan
Kurs: LaGym, Zumba, Aroha	Montag	19.00-20.00	Johannesschule (nur auf Anfrage)	A.Kilincaslan
Sport am Vormittag Walking, Nordic-Walking	Dienstag Freitag	08.30-10.00 09.00-10.00	Gymnastikraum/Schulzentrum Treffpunkt "Auf dem Stück"	M.Genesio B.Feische
Funktionsgymnastik, Gutes für den Rücken	Montag	19.00-20.00	Gmnastikraum/Schulzentrum (nur auf Anfrage)	B.Feische
Fit-Gym, Aerobic	Dienstag	18.45-20.00	Dreifachhalle/Schulzentrum	M.Genesio
Fit-Gym, BOP	Mittwoch	19.30-20.30	Gymnastikraum/Schulzentrum	E.Hüttemeister K.Emig
Allround-Fit	Donnerstag	19.00-20.15	Halle 4/Schulzentrum	B.Feische
Seniorenport 1 Seniorenport 2	Donnerstag Montag	18.00-19.00 09.15-10.15	Halle 4/Schulzentrum Gymnastikraum/Schulzentrum	B.Sanchez
<b>III. Rehabilitationssport für Erwachsene (mit Verordnung vom Arzt, nur auf Anfrage)</b>				
Lungensport 1 Lungensport 2	Dienstag Donnerstag	10.30-11.30 17.00-18.00	Gymnstikraum/Schulzentrum	B.Feische
Reha-Orthopädie 1 Reha-Orthopädie 2	Montag	10.15-11.15 18.00-19.00	Gymnastikraum/Schulzentrum	B.Sanchez H.Meisen
Reha-Orthopädie 3	Mittwoch	18.30-19.30	Gymnastikraum/Schulzentrum	K.Emig
Reha-Diabetes	Montag	17.30-19.00	Sporthalle Marienschule	B.Sanchez
3 Herzsportgruppen	Montag	20.00-21.30	Dreifachhalle/Schulzentrum	Sanchez, Feische, Meisen