



Sportangebot der Turnabteilung des TuS 1886 Sundern e.V.



I. Gesundheitssport für Erwachsene (nur auf Anfrage)				
Yoga Kurs abends				
Yoga Kurs vormittags				
II. Rehabilitationssport für Erwachsene (nur auf Anfrage)				
Reha-Aktiv 1 Orthopädie	Montag	17.00-17.45	Gymnastikraum/Schulzentrum	C.Pöttgen
Reha-Aktiv 2 Orthopädie	Montag	18.00-18.45	Gymnastikraum/Schulzentrum	C.Pöttgen
Reha-Aktiv 3 Orthopädie	Mittwoch	18.30-19.15	Gymnastikraum/Schulzentrum	A.Schröder
Reha-Aktiv 4 Orthopädie	Mittwoch	19.30-20.15	Gymnastikraum/Schulzentrum	A.Schröder
Herzsportgruppe 1	Montag	20.00-21.30	Dreifachhalle/Schulzentrum	B.Sanchez
Herzsportgruppe 2	Montag	20.00-21.30	Dreifachhalle/Schulzentrum	B.Feische A.Schröder
Herzsportgruppe 3	Montag	20.00-21.30	Dreifachhalle/Schulzentrum	H.Meisen
Sport bei Diabetes 1	Montag	17.30-19.00	Mehrzweckhalle LSB Hachen	B.Sanchez
Sport bei Diabetes 2	Montag	17.30-19.00	Sporthalle LSB Hachen	R.Meisen
I. Sport für Erwachsene (weitere Kurse auf Anfrage)				
Pilates Kurs				
Funktionsgymnastik	Montag	19.00-20.00	Gymnastikraum/Schulzentrum	C.Pöttgen
Fit-Gym, Aerobic	Dienstag	18.45-20.00	Dreifachhalle/Schulzentrum	M.Genesio
Step-Aerobic, BOP	Mittwoch	19.30-20.30	Johannesschule	A.Schulte-Hilburg
Allround-Fit Swingsticks ua.	Donnerstag	19.00-20.15	Halle 4/Schulzentrum	B.Feische
Seniorenport	Donnerstag	18.00-19.00	Halle 4/Schulzentrum	B.Sanchez
Sport am Vormittag	Dienstag	08.30-10.00	Gymnastikraum/Schulzentrum	M.Genesio
Walking, Nordic-Walking	Freitag	09.00-10.00	Treffpunkt auf dem Stück	B.Feische
Zumba, Aroha, LaGym	Montag	19.00-20.00	Johannesschule	A.Kilincaslan
Gutes für den Rücken	Montag	20.00-21.00	Gymnastikraum/Schulzentrum	C.Pöttgen