



Sportangebot der Turnabteilung des TuS 1886 Sundern e.V.



| I. Sport und Spiel für Kinder u. Jugendliche | | | | |
|---|------------------------|----------------------------|--|--------------------------------|
| Kurse: Eltern-Kindturnen | Freitag | 16.00-17.00 17.00-18.00 | Johannesschule | D.Faulhaber N.Irmer |
| 3 - 4 Jahre 4 - 5 Jahre | Mittwoch | 16.00-17.00 17.00-18.00 | Johannesschule (nur auf Anfrage) | D.Faulhaber |
| Vorschulalter 1. Schuljahr | Donnerstag | 17.00-18.00 18.00-19.00 | Dreifachhalle/Schulzentrum | T.Gördes |
| Grundschulalter | Dienstag | 16.00-17.30 | Johannesschule | T.Gördes A.Klute |
| 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) | Siedhoff |
| Fördergruppe Gerätturnen | Freitag | 15.45-17.00 | Halle 4/Schulzentrum (nur auf Anfrage) | Siedhoff |
| Gerätturngruppen | Dienstag Donnerstag | 17.00-19.30 17.00-19.00 | Dreifachhalle/Schulzentrum (nur auf Anfrage) | M.Tyka D.Link J.Bahnschulte |
| 2 Gruppen Cheerleading | Montag Donnerstag | 16.00-18.00 16.00-18.00 | Johannesschule | D. Masekowitz |
| II. Sport für Erwachsene | | | | |
| Kurs: AROHA, LaGym, Zumba | Montag | 19.00-20.00 | Johannesschule | A.Kilincaslan |
| Kurs: Pilates | Montag | 18.00-19.00 | Johannesschule | 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 20.00-21.00 | Gmnastikraum/Schulzentrum | C.Pöttgen |
| Fit-Gym, Aerobic | Dienstag | 18.45-20.00 | Dreifachhalle/Schulzentrum | M.Genesio |
| Funktionsgymnastik Rücken, BOP | Mittwoch | 19.30-20.30 | Johannesschule | A.Kilincaslan |
| Allround-Fit | Donnerstag | 19.00-20.15 | Halle 4/Schulzentrum | B.Feische |
| Senioren sport | Donnerstag | 18.00-19.00 | Halle 4/Schulzentrum | B.Sanchez |
| III. Gesundheitssport für Erwachsene (nur auf Anfrage) | | | | |
| Lungensport Atemwegserkrankungen | Dienstag | 10.30-11.30 | Gymnstikraum/Schuilzentrum | B.Feische |
| Rehabilitationssport Orthopädie | Montag | 17.00-18.00 18.00-19.00 | Gymnastikraum/Schulzentrum | C.Pöttgen |
| Rehabilitationssport Orthopädie | Mittwoch | 18.30-19.30 19.30-20.30 | Gymnastikraum/Schulzentrum | A.Schröder |
| 2 Gr. Sport bei Diabetes | Montag | 17.30-19.00 | Mehrzweckhalle LSB Hachen | R.Meisen B.Sanchez |
| 3 Herzsportgruppen | Montag | 20.00-21.30 | Dreifachhalle/Schulzentrum | Sanchez, Feische, Meisen |