



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 P.Hausmann
ab 6. Schuljahr	Dienstag	18.30-20.00	Dreifachhall/Schulzentrum	S.Grote P.Hausmann
Fördergruppe Gerätturnen	Mittwoch	18.00-19.30	Johannesschule (nur auf Anfrage)	R.Bahnschulte P.Hausmann
Fördergruppe Gerätturnen	Freitag	15.45-17.00	Halle 4/Schulzentrum (nur auf Anfrage)	P.Hausmann
Gerätturngruppen	Dienstag Donnerstag	17.00-19.30 17.00-19.00	Dreifachhalle/Schulzentrum (nur auf Anfrage)	M.Tyka D.Link J.Bahnschulte
Je 2 Gruppen Cheerleading	Montag Donnerstag	17.00-19.00 16.00-18.00	Johannesschule	D. Masekowitz S. Masekowitz
II. Sport für Erwachsene				
Kurs: AROHA, LaGym, Zumba	Montag	19.00-20.00	Johannesschule	A.Kilincaslan
Kurs: Pilates	Donnerstag	17.30-18.30	Gymnastikraum/Schulzentrum	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
HIT-Hochintensives Intervall Training	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