

Angebot der TUSEM-Turnabteilung

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



KINDER

Kleinkinder zusammen mit Eltern bzw. Tageseltern

1-3 Jahre Montag 09.30 - 10.30 Uhr
mit Monique Piper, **SGZ***

1-3 Jahre Montag 10.30 - 11.30 Uhr
mit Monique Piper, **SGZ***

1½-3 Jahre Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr,
mit Monique Piper, **SGZ***

2-3 Jahre Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr
mit Lars Wormit, **SHM**

1½-3 Jahre Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr
mit Bärbel Brückner, **SHM**

Hier werden turnerische Grundlagen mit Spaß erlernt.

3-4 Jahre Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr,

5-6-Jahre Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr,
mit Barbara Jedras, **SHM**

Mädchen sind hier beim Geräteturnen und Spielen ganz für sich.

1.– 3./4. Kl. Dienstag 17.15 – 18.30 Uhr
mit Andrea Leisen, **SHM**

Orientierungssport für Mädchen mit Geräteturnen, Gymnastik und Ballspielen.

ab 4./5. Kl. Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr,
mit Nicole Köhler, **SHM**

für Jungen: Verschiedenste Sportarten können auf abenteuerliche Weise erlebt werden.

ab 1. Kl. Dienstag 17.00 – 18.15 Uhr,
mit Monique Piper, **SHM**

SHM = Sporthalle Margarethenhöhe (Lührmannwald)

SGZ = Sport- u. Gesundheitszentrum (Fibelweg)

* Kurse vorübergehend, bis ca. Ende 2020, im SGZ

WIR BIETEN SONST NOCH:

- **Walking**, jeden Donnerstag, 16.30 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz SHM

ERWACHSENE

Seniorengymnastik am/auf dem Stuhl, geeignet bei Bewegungseinschränkungen (z.Bsp. Hüfte, Knie u. a.)

Montag 09.00 - 10.00 Uhr, SGZ*

mit Ludmilla Berkenblit

Fitness im Alter für Frauen und Männer

Montag 10.30 – 11.30 Uhr, SGZ*

mit Ludmilla Berkenblit

Fit am Morgen für Frauen

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr, SGZ*

mit Felicitas

Fit am Abend für Frauen

Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr, SHM,

mit Bärbel Brückner

Konditionsgym./Aerobic für Frauen

Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr, SGZ*

mit Monique Piper

Konditionsgymnastik/Kraftraum f. Männer u. Frauen

Donnerstag 08.45 – 09.45 Uhr, SHM

mit Felicitas

Männersport

Freitag 20.00 – 21.45 Uhr,

Turnhalle Waldlehne

mit Lars Wormit

Rücken- u. Funktionsgymnastik für alle Altersklassen

Samstag 10.30 – 11.30 Uhr, SHM

mit Bärbel Brückner

weitere Infos:

B. Brückner, Tel. 0201/ 42 40 00

Geschäftsstelle TUSEM, Tel. 0201/ 71 45 32

www.tusem.de