

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*

1-3 Jahre Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
mit Bärbel Brückner, SHM

Hier werden turnerische Grundlagen mit Spaß er-
lernt.

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 abenteuer-
liche 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 2021, im SGZ

WIR BIETEN SONST NOCH:

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

ERWACHSENE

Senioren-gymnastik am/auf dem Stuhl, geeignet bei
Bewegungseinschränkungen (z.B. 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 Monique Piper

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/Krafraum für Frauen & Männer
Donnerstag 08.45 - 09.45 Uhr, SHM
mit Bärbel Brückner

Männersport

Freitag 20.00 - 21.45 Uhr,
Turnhalle Waldlehne
mit Lina Brosin

Rücken- u. Funktionsgymnastik für alle
Altersklassen

Samstag 10.30 - 11.30 Uhr, SHM
mit Bärbel Brückner

weitere Infos:

B. Brückner, Tel. +49 151 10202198

Geschäftsstelle TUSEM, Tel. 0201/ 71 45 32

www.tusem.de