

### Sitzgymnastik für Damen und Herren

**Dienstag** 10:00 – 11:00 Uhr Gilda Ebel Tel.: 05244 3040  
11:00 – 12:00 Uhr Gilda Ebel Tel.: 05244 3040

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### Damen und Herren (Gymnastik, Volleyball, ab 40 Jahre)

**Montag** 20:00 – 22:00 Uhr Maria Allerbeck Tel.: 05244 2228

Ort: Turnhalle Schulzentrum Neuenkirchen

### Fitness für Männer (ab 30 Jahre)

**Montag** 20:00 – 21:00 Uhr Roland Plötner Tel.: 01751188714

Ort: Turnhalle am Diekamp

### Boule (NK- Boules)

**Dienstag** 14:00 – 16:00 Uhr Friedrich Prill Tel.: 05244 3184

Josef Gottschlich Tel.: 05244 3705

Raimond Pröger Tel.: 05244 2889

Ort: Boule- Anlage im GSP Rietberg

### Volleyball (Hobby – Damen / Herren ab 18 Jahre)

**Montag** 18:30 – 20:00 Uhr Wolfgang Willmanowski

Ort: Turnhalle Schulzentrum Nk Tel.: 05241 59905

### Walking / Nordic-Walking

**Dienstag** 09:00 – 10:00 Uhr Anette Henkenherm Tel.: 05244 5024

Marion Prill Tel.: 05244 3184

**Dienstag** 18:00 – 19:00 Uhr Agnes Knaup Tel.: 05244 2540

Christa Oehlschlägel Tel.: 05244 3636

Ort: Treffpunkt GSP Rietberg, Eingang Nord

### Wirbelsäulengymnastik

**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Veronika Meier Tel.: 05244 1470

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### Funktionsgymnastik für Damen

**Mittwoch** 10:00 – 11:00 Uhr Irmgard Ellefredt Tel.: 05244 2794

Ort: Turnhalle Am Diekamp

über **100 Jahre** ...jung geblieben!



[www.tus-westfalia-neuenkirchen.de/gymnastik](http://www.tus-westfalia-neuenkirchen.de/gymnastik)

**2022**

**Freizeit- und Breitensport** in der **Gymnastikabteilung**  
des **TuS Westfalia Neuenkirchen**

Stand: August 2022

Jahresbeitrag: Kinder/Jgdl. 40 €, Erwachsene: 60 €

### **Angebote für (Klein-) Kinder und Jugendliche**

#### Purzelturnen (ab 1 Jahr)

**Donnerstag** 09:00 – 10:00 Uhr Annette Kollenberg Tel.: 05244 928121

10:00 – 11:00 Uhr Annette Kollenberg Tel.: 05244 928121

Ort: Turnhalle Am Diekamp

#### Eltern Kind Turnen (2- 4 Jahre)

**Donnerstag** 15:00 – 16:00 Uhr Sibylle Hildebrand Tel.: 0176/51176439

**Donnerstag** 16:00 – 17:00 Uhr Sibylle Hildebrand Tel.: 0176/51176439

**Ort:** Turnhalle Am Diekamp

#### Kinderturnen für Mädchen und Jungen (4 – 6 Jahre) ohne Eltern

**Dienstag** 16- 17:00 Uhr Sarah Andersen 016098769089 (ab 16 Uhr)

**Donnerstag** 17- 18:00 Uhr Sarah Andersen 016098769089 (ab 16 Uhr)

**Freitag** 15 -16:00 Uhr Jutta Temme Tel.:05244 10148Ort:

Turnhalle Am Diekamp

### **Mädchensport (6 – 8 Jahre)**

**Montag** 16:00– 17:00 Uhr Marina Bäumker Tel.: 0173/2402341  
Ort: Turnhalle Am Diekamp 05244 924250

### **Mädchensport (9 – 11 Jahre) (KV\*)**

**Montag** 17:00 – 18:00Uhr Marina Bäumker Tel.: 0173/2402341  
Ort: Turnhalle Am Diekamp 05244 924250

### **Ball- u. Bewegungsspiele für Mädchen & Jungen (9-12 Jahre) (KV\*)**

**Donnerstag** 18:00 – 19:00 Uhr Nina Mertensotto Tel.: 0176/63010487  
Ort: Turnhalle Am Diekamp

### **Jungensport (6 – 8 Jahre)**

**Mittwoch** 17:00 – 18:00 Uhr Sabrina Andersen Tel.: 017652877886  
Ort: Turnhalle Am Diekamp

### **Tanzen für Mädchen und Jungen (4 – 6 Jahre) Floh-Hüpfer**

**Dienstag** 17:00 – 18:00 Uhr Sophia Gibert Tel.: 0176/30784609

**Mittwoch** 17:00 – 18:00Uhr Sophia Gibert Tel.: 0176/30784609  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Tanzen für Mädchen (6 – 8 Jahre) Disco- Bienchen**

**Freitag** 14:30 – 15:30 Uhr Rebekka Peter Tel.: 05241 7044437

15:30 – 16:30 Uhr Rebekka Peter Tel.: 05241 7044437

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Tanzen für Mädchen (9 – 11 Jahre) Glitzergirls (KV\*)**

**Freitag** 16:30 – 17:30 Uhr Sabrina Andersen Tel.: 017652877886

17:30 – 18:30 Uhr Sabrina Andersen Tel.: 017652877886

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Hip Hop für Mädchen und Jungen (11-16 Jahre) (KV\*)**

**Mittwoch** 18:00 – 19:00Uhr Sophia Gibert Tel.: 0176/30784609

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

\* **KV:** In diesen Gruppen können die TN\*innen einen Kooperationsvertrag zwischen Verein und Schule schließen.

### **Angebote für Erwachsene**

#### **Showtanz für Mädels (18-30 J.)**

**Mittwoch** 20:00 – 21:30 Uhr Julia Schlüter: Tel.: 0171/ 4941742  
Ort: Turnhalle Am Diekamp Rebekka Peter Tel.: 05241 7044437

#### **Zumba Gold**

**Dienstag** 18:00 – 19:00 Uhr Elena Butov Tel.: 05241 46966  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

#### **Aerobic (ab 18 Jahre)**

**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Nina Mertensotto Tel.: 0176/63010487  
Ort: Turnhalle Am Diekamp

#### **STRONG Nation (ab 18 Jahre)**

**Montag** 18:00 – 19:00 Uhr Elena Butov Tel.: 05241 46966  
Ort: Turnhalle Am Diekamp

#### **Fit- Mix (ab 18 Jahre)**

**Montag** 19:00 – 20:00 Uhr Stephanie Beyer Tel.: 0176/30430642  
Ort: Turnhalle Am Diekamp

#### **Pilates für Damen**

**Montag** 18:00 – 19:00 Uhr Dagmar Willimzik Tel.: 05244 78275  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

#### **Fitness für Damen (ab 35 Jahre)**

**Montag** 19:00 – 20:00 Uhr Dagmar Willimzik Tel.: 05244 78275

**Donnerstag** 19:00 – 20:00 Uhr Jutta Ottemeier Tel.: 05244 10355  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

#### **Lauffreife**

**Montag** 19:00 – 20:00 Uhr Nathalie Mertensotto Tel.: 0162/ 7206903

**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Karoline Abel Tel.: 0176/ 47737072  
Ort: Treffpunkt am Sportheim in Neuenkirchen

#### **Rehasport Neurologie (Schlaganfall, Epilepsie, M. Parkinson, MS)**

**Montag** 17:00 – 18:00 Uhr Anja Vinnemeier Tel.: 05244 928574  
Ort: Gymnastikhalle am Diekamp

### **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

**Montag** 16:00 – 17:00 Uhr Veronika Meier Tel.: 05244 1470  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Damengymnastik ab 50 J.**

**Montag** 20:00 – 21:00 Uhr Irmgard Ellefredt Tel.: 05244 2794  
**Mittwoch** 20:00 – 21:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Damengymnastik ab 55 J.**

**Donnerstag** 16:00 – 17:00 Uhr Agnes Knaup Tel.: 05244 2540  
**Donnerstag** 18:00 – 19:00 Uhr Irmgard Ellefredt Tel.: 05244 2794  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Damengymnastik ab 60 J.**

**Dienstag** 09:00 – 10:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129  
**Mittwoch** 10:00 – 11:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Herrengymnastik ab 50 J.**

**Mittwoch** 11:00 – 12:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129  
Ort: Gymnastikhalle am Diekamp

### **Herrengymnastik und Ball über die Schnur ab 55 J.**

**Donnerstag** 19:00 – 20:00 Uhr Raimond Pröger Tel.: 05244 2889  
Ort: Turnhalle Am Diekamp

### **Herrengymnastik ab 65 J.**

**Freitag** 10:00 – 11:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### **Gedächtnistraining- Fit von Kopf bis Fuß**

**Montag** 10:00 – 11:00 Uhr B. Und R. Pröger Tel.: 05244 2889  
Ort: Sozialraum der Turnhalle Am Diekamp

## **KURSE**

### **Hatha- Yoga**

Hatha- Yoga wird als Kurs angeboten! Dort bitte immer die Aushänge/  
Pressemitteilungen/ Internetseite beachten.