

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 40 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!



TuS Westfalia
Neuenkirchen 1913 e.V.

www.tus-westfalia-neuenkirchen.de/gymnastik

2023

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

Stand: März 2023

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

Neu: Kündigung nun auch zum Halbjahr möglich!

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 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

Zumba Gold

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

Move to Music

Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr Monika Diaz Tel.: 0162/9226951
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

STRONG Nation

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

Fit- Mix

Montag 19:00 – 20:00 Uhr Stephanie Beyer Tel.: 0176/30430642

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

Lauftreff

Montag 19:00 – 20:00 Uhr Nathalie Mertensotto Tel.:0151/50591419

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

Pilates für Damen

Montag 18:00 – 19:00 Uhr Dagmar Willimzik Tel.: 05244 78275

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

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.

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

Damengymnastik ab 50 J.

Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr Irmgard Ellefredt Tel.: 05244 2794
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

Damengymnastik ab 60 J.

Montag 20:00 – 21:00 Uhr Irmgard Ellefredt Tel.: 05244 2794
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

Damengymnastik ab 65 J.

Dienstag 09:00 – 10:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129
Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr Agnes Knaup Tel.: 05244 2540
Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

Herrengymnastik und Ball über die Schnur ab 60 J.

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

Herrengymnastik ab 65 J.

Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129
Freitag 10:00 – 11:00 Uhr Stephanie Rogers Tel.: 05244 3129
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

Gedächtnistraining- Fit von Kopf bis Fuß ab 70 J.

Montag 10:00 – 11:00 Uhr B. Und R. Pröger Tel.: 05244 2889
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

KURSE**Hatha- Yoga**

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