

### 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** 19:00 – 20:00 Uhr Roland Plötner Tel.: 01751188714

Ort: Turnhalle am Diekamp

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

**Montag** 18:30 – 20:00 Uhr Marion Lütkebohle Tel.: 0160/95009426

Ort: Turnhalle Schulzentrum Nk

### Wirbelsäulengymnastik

**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Veronika Meier Tel.: 05244 1470  
20:00 – 21:00 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

### Damengymnastik ab 50 J.

**Donnerstag** 18:00 – 19:00 Uhr Irmgard Ellefredt Tel.: 05244 2794

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### Damengymnastik ab 65 J.

**Donnerstag** 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 – 20:30 Uhr Andrea Beier Tel.: 0175/4547905

Ort: Turnhalle Am Diekamp

über **100 Jahre** ...jung geblieben!



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

## 2025

### Angebote in der Abteilung Breitensport des TuS Westfalia Neuenkirchen

Stand: September 2025

Jahresbeitrag: Kinder/Jugd. 40 €, Erwachsene: 60 €  
Kündigung auch zum Halbjahr möglich!

## Angebote für (Klein-) Kinder und Jugendliche

### Purzelturnen (ab 1 Jahr)

findet aktuell nicht statt

### Eltern Kind Turnen mit Lara und Tina (2- 4 Jahre)

**Mittwoch** 15:00 – 16:00 Uhr Lara Maschin Tel.: 0176/48085101

**Mittwoch** 16:00 – 17:00 Uhr Lara Maschin Tel.: 0176/48085101

**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 Laura Horstmann 0176/22302251

**Donnerstag** 17- 18:00 Uhr Jana Giesecker 0175/8806886

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

Ort: Turnhalle Am Diekamp

### Mädchensport (6 – 8 Jahre)

**Montag** 16:00– 17:00 Uhr Marina Bäumker Tel.: 0173/2402341

Ort: Turnhalle Am Diekamp

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

**Montag** 17:00 – 18:00 Uhr Nathalie Martinschledde 0151/50591419

Ort: Turnhalle Am Diekamp

### Jugendsport für Mädchen und Jungen (9-12 Jahre) (KV\*)

**Donnerstag** 18:00 – 19:00 Uhr Marina Bäumker Tel.: 0173/2402341

Ort: Turnhalle Am Diekamp

### Jugendsport für Mädchen und Jungen (ab 13 Jahre) (KV\*)

**Mittwoch** 18:00 – 19:00 Uhr Marina Bäumker Tel.: 0173/2402341

Ort: Turnhalle Am Diekamp

### Jungensport (6 – 8 Jahre)

**Mittwoch** 17:00 – 18:00 Uhr Laura Horstmann Tel.: 0176/22302251

Ort: Turnhalle Am Diekamp

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

**Dienstag** 17:00 – 18:00 Uhr Kira Fleiter Tel.: 0159/02360797

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### Tanzen für Mädchen und Jungen (4 – 6 Jahre) Springmäuse

**Mittwoch** 17:00 – 18:00 Uhr Rebekka Peter Tel.: 0178/5048225

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

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

**Freitag** 15:00 – 16:00 Uhr Rebekka Peter Tel.: 0178/5048225

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

**Freitag** 16:00 – 17:00 Uhr Rebekka Peter Tel.: 0178/5048225

Ort: Turnhalle 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:** Die TN\*innen können einen Kooperationsvertrag zw. Verein und Schule schließen.

## Angebote für Erwachsene

### Zumba

**Mittwoch** 20:00 – 21:00 Uhr Julia Stachowicz Tel.: 0176/32896160

Ort: Turnhalle Am Diekamp

### Zumba Gold

**Dienstag** 18:00 – 19:00 Uhr Elena Butov Tel.: 05241 46966

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### STRONG Nation

**Montag** 18:00 – 19:00 Uhr Elena Butov Tel.: 05241 46966

Ort: Turnhalle Am Diekamp

### Mutti macht Sport

**Dienstag** 16:00 – 17:00 Uhr Lara Maschin Tel.:0176/48085101

Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

### Fit- Mix

**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Monika Diaz Tel.: 0162/9226951

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

### Pilates für Damen

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

### Power Circle

pausiert bis zu den Herbstferien 2025

### 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

### Herrengymnastik ab 65 J.

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

### Gedächtnistraining- Fit von Kopf bis Fuß, ab 70 J.

**Montag** 10:00 – 11:00 Uhr B. und R. Pröger Tel.: 05244 2889  
**Montag** 11:15 – 12:15 Uhr B. und R. Pröger Tel.: 05244 2889  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp

## **Kurse**

### Folgende Sportangebote finden im Kurssystem statt:

Jeder Kurs läuft über 12 Wochen. Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Aktuelle Kurstermine sind auf der Internetseite nach zu lesen!

### Hatha Yoga mit Annett am Vormittag

**Donnerstag** 10:00 – 11:30 Uhr Annett Schäfers 0173/2722416 (SMS)  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp a-schaefers-yoga@gmx.de

### Hatha Yoga mit Annett am Abend

**Dienstag** 19:00 – 20:30 Uhr Annett Schäfers 0173/2722416 (SMS)  
Ort: Gymnastikhalle Am Diekamp a-schaefers-yoga@gmx.de

## **Outdoor- Angebote**

### Folgende Angebote finden außerhalb der Sporthallen statt:

### Boule (NK- Boules)

**Dienstag** 14:00 – 16:00 Uhr Friedrich Prill Tel.: 05244 3184  
Josef Gottschlich Tel.: 05244 3705  
Ort: Boule- Anlage im GSP Rietberg

### Lauftreff

**Montag** 19:00 – 20:00 Uhr Karoline Müller Tel.: 0151/51771511  
**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Karoline Müller Tel.: 0151/51771511  
Ort: Treffpunkt am Sportheim in Neuenkirchen

### Power- Walking

**Mittwoch** 19:00 – 20:00 Uhr Jutta Temme Tel.: 05244 10148  
Ort: Treffpunkt am Sportheim in Neuenkirchen

### Walking / Nordic-Walking

**Dienstag** 18:00 – 19:00 Uhr Agnes Knaup Tel.: 05244 2540  
Christa Oehlschlägel Tel.: 05244 3636  
Ort: Treffpunkt GSP Rietberg, Eingang Nord

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