



Was wir DIR bieten:

- attraktive Kurse und ein vielseitiges Sportangebot für nahezu jede Altersgruppe – vom Kleinkind-Turnen bis zur Senioren-Gymnastik
- einen günstigen Vereinsbeitrag – z.B. für Familien nur 10,-€ / Monat
- qualifizierte und motivierte Übungsleiter/innen bieten ein abwechslungsreiches Sportprogramm
- ein gemeinschaftliches und freundliches Miteinander in allen Gruppen
- alle Angebote können auch mit 10er-Karte, ohne Mitgliedschaft, wahrgenommen werden

Alle detaillierten Informationen sowie die Ansprechpartner der einzelnen Kurse findet ihr auf unserer Webseite.

Ansprechpartnerin allgemein:

TuS Hartum von 1894 e.V.

Turn- & Breitensportwartin - Jennifer Becker

Tel.: 0571 97 31 755 oder 0175 416 0 765

E-Mail: j.becker@tus-hartum.de

www.tus-hartum.de

Kursplan Breitensport 2019



für Kinder
& Erwachsene

TuS Hartum e.V. - Unsere Angebote im Breitensport für Kinder & Erwachsene



MONTAG

9.00 - 10.00 Uhr
Walking

 16.30 - 17.30 Uhr
„Hüpf-Flummis“
Kinderturnen 3-6 Jahre

NEU
ab Mai

18.00 - 19.00 Uhr
YOGA für Anfänger
Kinder ab 12 Jahre & Erwachsene


19.00 - 20.00 Uhr
Funktionelle Gymnastik I

20.00 - 21.00 Uhr
Funktionelle Gymnastik II

DIENSTAG

8.30 - 9.45 Uhr
Nordic-Walking

 10.00 - 11.00 Uhr
„Pampers Action“
Eltern-Kind-Turnen
Kleinkinder bis 2 Jahre

 17.15 - 18.15 Uhr
Karate
für Kinder ab 8 J. & Jugendliche

18.15 - 19.30 Uhr
Karate für Erwachsene

 19.00 - 20.00 Uhr
„LAUFTREFF“
für Anfänger & Wiedereinsteiger

MITTWOCH

 16.00 - 17.00 Uhr
„Spiel & Spaß rund um
den HANDBALL“ 3-6 Jahre

17.00 - 18.00 Uhr
Walking
(Sommer 18.00 - 19.00)

17.30 - 18.30 Uhr
„Fit in Form“
Bodyforming für Frauen

18.30 - 20.00 Uhr
Karate „Bunkai“ &
Selbstverteidigung

20.00 - 21.15 Uhr
„Functional Power“
für Erwachsene

DONNERSTAG

9.00 - 10.00 Uhr
Walking


9.30 - 10.30 Uhr
Bewegung für Senioren

 17.00 - 17.45 Uhr
Karate
für Kinder ab 8 J. & Jugendliche

17.45 - 19.00 Uhr
Karate für Erwachsene &
Selbstverteidigung

20.30 - 21.45 Uhr
„Functional Power“
für Erwachsene

FREITAG

 16.00 - 17.00 Uhr
„Zappelmäuse“
Eltern-Kind-Turnen
Kleinkinder bis 3 Jahre

 17.00 - 18.30 Uhr
„Spiel & Spaß“
für Kinder 6-14 Jahre

19.00 - 20.00 Uhr
Funktionelle Gymnastik
„Alte Herren“

Alle Kurse finden (außer in den Ferien!) in der
Turnhalle Hartum
An der Bahn 12
32479 Hille-Hartum
statt.

Die Kurse der **Walking-, Nordic-Walking- und Lauftreff-**Gruppen treffen sich, sofern nicht anders auf unserer Webseite angegeben, auf dem **Hartumer Sportplatz**.

Detaillierte Infos zu allen Kursen sowie die Ansprechpartner findet ihr **auf unserer Webseite** www.tus-hartum.de

 Für Kinder

Für Erwachsene

Outdoor-Kurs