



## 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](mailto:j.becker@tus-hartum.de)

[www.tus-hartum.de](http://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

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](http://www.tus-hartum.de)

 Für Kinder

Für Erwachsene

Outdoor-Kurs