

Turnen

Eltern/Kind-Bewegungsspiel

Mittwoch 15.45 bis 17.15 Uhr

Hauptschule Freckenhorst

Kinderspieltturnen 4 bis 6 Jahre

Dienstag 16.00 bis 17.30 Uhr

Hauptschule Freckenhorst

Gerätturnen

Montag 16.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch 17.30 bis 20.00 Uhr

Donnerstag 15.30 bis 17.00 Uhr

17.00 bis 19.00 Uhr

17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag 15.00 bis 16.30 Uhr

16.30 bis 19.00 Uhr

Hauptschule Freckenhorst

Body Fit (neu!)

Montag 18.30 bis 20.30 Uhr

Grundschule Freckenhorst

Easy Morning (neu!)

Donnerstag 8.00 bis 9.00 Uhr

Grundschule Freckenhorst

Zumba- Kurs

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr

Grundschule Freckenhorst

Gymnastik (Frauen)

Montag 20.00 bis 21.30 Uhr

Hauptschule Freckenhorst

Leichtathletik (6-10J.)

Montag 17.00 bis 18.30 Uhr

Bundeswehr Sportschule

Infos in der TUS Geschäftsstelle

Tennis

Auskunft: Willy Schulte Tel.: 980113

Trimmen

Trimm-Gruppe (Männer ab 50)

Montag 18.00 bis 19.45 Uhr

Hauptschule Freckenhorst

Trimm-Gruppe (gemischt)

Mittwoch 20.00 bis 22 Uhr

Hauptschule Freckenhorst

Joggen

Dienstag 17.15 Uhr

Donnerstag 17.15 Uhr

Treffpunkt Paulusplatz

Nordic-Walking

Dienstag, Winter 18.00 Uhr

Treffpunkt Kreisverkehr Feidiekstraße

Dienstag, Sommer 18.00 Uhr

Treffpunkt Sportplatz der Hauptschule

Tischtennis

Jugend

Dienstag 17.30 bis 20.00 Uhr

(Fortgeschrittene)

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr

(Anfänger ab 6 Jahre)

Senioren

Freitag 18.30 bis 22.00 Uhr

Dienstag 20.00 bis 22.00 Uhr

jeweils Hauptschule Freckenhorst

Badminton

Gemischte Gruppe

Dienstag: 20.00 bis 22.00 Uhr

Grundschule Freckenhorst

Fußball

Jugend

Auskunft: Ulrich Kaldewey, Tel. 4269

Senioren

Auskunft: Ralf Bolte

Volleyball

Jugend

Freitag 17:30 bis 19:30 Uhr (bis 14 J.)

Mittwoch 19:00 bis 21.00 Uhr (ab 14 J.)

Grundschule Freckenhorst

Beachvolleyball

auf dem Beach-Volleyball-Platz an der
Hauptschule - Auskunft über Geschäftsstelle

Tanzen

Kinder (8-10 Jahre) 16.00 bis 17.00 Uhr

Kinder (3-5 Jahre) 17.00 bis 17.45 Uhr

Kinder (6-8 Jahre) 17.45 bis 18.30 Uhr

Jugend (ab 10 Jahre) 18.30 bis 19.30 Uhr

Jeweils Dienstag

Grundschule Freckenhorst

Skigymnastik – Fit durch den Winter

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr

Oktober bis März

Hauptschule Freckenhorst

REHA-Sport

Kursraum ev. Gemeindehaus

Paulusplatz, Freckenhorst

Iris Streichardt 0160/97791482

Sitzgymnastik

Fit mit künstlichem Gelenkersatz

Wirbelsäulengymnastik

