

## Turnen

### **Eltern/Kind-Bewegungsspiel**

Mittwoch 15.45 bis 17.15 Uhr

**Hauptschule Freckenhorst**

### **Kinderspielturnen 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**

## Step-Aerobic

Montag 19.45 bis 20.45 Uhr

**Hauptschule Freckenhorst**

## Zumba- Kurs

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr

**Grundschule Freckenhorst**

## Gymnastik (Frauen)

Montag 20.00 bis 21.30 Uhr

**Grundschule 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

