

## Turnen

### **Eltern/Kind-Turnen 1-3 Jahre**

Dienstag 14:30 bis 16:00 Uhr

Mittwoch 15.45 bis 17.15 Uhr

**Hauptschule Freckenhorst**

### **Kinderspielturnen 4 bis 6 Jahre**

Dienstag 16.00 bis 17.30 Uhr

**Hauptschule Freckenhorst**

### **Gerätturnen ab 6 Jahren**

Montag 16.00 bis 18.00 Uhr

16.00 bis 18.00 Uhr\*

20.00 bis 22.00 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

Montag 18.30 bis 19.30 Uhr

**Grundschule Freckenhorst**

## Easy Morning

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

**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**

## 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 19.00 Uhr

(Anfänger ab 6 Jahre)

Dienstag 17.30 bis 20.00 Uhr

(Fortgeschrittene)

### **Senioren**

Dienstag 19.00 bis 22.00 Uhr

Freitag 19.00 bis 22.00 Uhr

**jeweils Hauptschule Freckenhorst**

## Badminton

### **Gemischte Gruppe**

Dienstag: 20.00 bis 22.00 Uhr

**Grundschule Freckenhorst**

## Fußball

### **Jugend**

Auskunft: Patrick Beerenbrink

### **Senioren**

Auskunft: Ralf Bolte

## Tanzen

### **Dienstag**

Kinder (3-5 Jahre) Di 17.00 bis 17.45

Kinder (5-7 Jahre) Di 17.45 bis 18.30

Jugend (ab 13 Jahre) Di 18.30 bis 19.30

### **Freitag**

Kinder (9-11 Jahre) Fr 16.00 bis 17.00

Kinder (7-9 Jahre) Fr 17.00 bis 18:00

**Grundschule Freckenhorst**

## Judobasierte Selbstverteidigung

### **(ab 7 J.)**

Kinder 7-13 J.

Mittwoch 17:00 bis 18:45 Uhr

Freitags 18:00 bis 19:45 Uhr

Erwachsene ab 14J.

Mittwoch 19:00 bis 20:30 Uhr

Freitags 19:45 bis 21:15 Uhr

**Grundschule Freckenhorst**

## REHA-Sport

**Kursraum ev. Gemeindehaus**

**Paulusplatz, Freckenhorst**

Iris Streichardt

Sitzgymnastik

Fit mit künstlichem Gelenkersatz

Wirbelsäulengymnastik

## **Saisonales Angebot**

### **Skigymnastik – Fit durch den Winter**

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr

**Oktober bis März**

**Hauptschule Freckenhorst**

