

TuS Blau-Weiß Königsdorf 1900 e.V.

www.tus-koenigsdorf.de



Turnabteilung – Erwachsene & Jugendliche

Bei Rückfragen bitte die Geschäftsstelle kontaktieren: Tel. 02234 / 63846
Abteilungsleitung : Renate Zwillinger Tel. 02234 / 63769

GBH = Gerhard-Berger-Halle

Gymnastik mit Musik

ganzheitlich	Mo.	16.00 – 17.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Sibylle Laabs
	Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
Fitnessgym.	Di.	09.00 – 10.00 Uhr	Sportplatz an GBH	Nicole Vaziri
Gym. d.Älteren	Mi.	09.30 – 10.30 Uhr	Sportplatz an GBH	Lilo Schlösser
Power Fit-Mix	Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	Wiese an GBH	Tanja Gemünd
f. Junggeblieb.	Do.	09.00 – 10.00 Uhr	Sportplatz an GBH	Klaus Mangelsdorf
v.Kopf bis Fuß	Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	Sportplatz an GBH	Lilo Schlösser

Wirbelsäulengymnastik

Physio Fit	Di.	10.15 – 11.15 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Nicole Vaziri
(Kniep/Hüfte/Rücken - jeden 1. Dienstag des Monats mit Ball)				

Pilates

Mo.	09.30 – 10.30 Uhr	Sportplatz an GBH	Dagmar Eifler
-----	-------------------	-------------------	---------------

Aerobic

Di.	18.00 – 19.00 Uhr	P 2 / Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
Fr.	11.00 – 12.00 Uhr	Sportplatz an GBH	Dr.Cornelia Lubos

Sport zum Wochenausklang für Jung und Alt

Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	P 2 / Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
-----	-------------------	----------------------	-------------------

Walking

Mi.	09.00 – 10.00 Uhr	Elisabeth-Heim Portal	Gina Rose
-----	-------------------	-----------------------	-----------

Yoga

Mo.	09.30 – 11.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Ulrike Seeberger
Mo.	11.00 – 12.30 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Ulrike Seeberger
Do.	19.30 – 21.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Marlis Niggemann
Mi.	17.30 – 19.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Christiane Schumacher

Feldenkrais

Mo.	17.45 – 18.45 Uhr	z.Zt. nur online möglich		Ute Kasper
-----	-------------------	--------------------------	--	------------

Qi-Gong & Tai Chi Chuan

Anfänger	Mi	17.30 – 18.30 Uhr	ev.Gemeindez./Wiese	Lilo Schlösser
	Do.	11.00 – 12.30 Uhr	Sportplatz an GBH	Silvia Kleinsorg
Fortgeschrittene	Sa.	10.00 – 11.00 Uhr	Wiese Schulturnhalle	Xueding Wang
Tai Chi		11.00 – 12.30 Uhr	Wiese Schulturnhalle	Xueding Wang

Tänzerische Fitness

f. Erwachsene	Do.	11.15 – 12.30 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Rosa Dahmen
---------------	-----	-------------------	---------------------	-------------

Tanzen → Jazz, Modern, HipHop, Showdance

Teens ab 13 J.	Mi.	18.30 – 19.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Kora Heister-Faust
Erwachsene: Mütter...		19.30 – 20.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Kora Heister-Faust
Teens ab 12 J.	Do.	19.00 – 20.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Katja Heister

Capoeira

ab 14 Jahre	Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	Kita Spatzennest, Waldstr.	Formando Mantena
-------------	-----	-------------------	----------------------------	------------------

Zumba

	Mo.	19.30 – 20.30 Uhr	P 2 Elisabeth-Heim	Lisa Linden
jeden 2.Freitag	Fr.	19.30 – 20.30 Uhr	P 2 Elisabeth-Heim	Lisa Linden