

Aktuelle Trainingszeiten

F = nur Frauen M = nur Männer

n.B. = nach Bedarf

Fitness – Power - Fun	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
BBP – Bauch, Beine, Po (F)	Montag 09.00 – 10.00	Gymnastik-Saal
	Dienstag 17.30 – 18.15	Schramperweg
Funktionstraining für Mütter mit Baby (F)	Dienstag 10.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
Bodystyling (F)	Montag 18.30 – 19.30	Schramperweg
Step-Aerobic (F)	Montag 20.00 – 21.00	Gymnastik-Saal
Ausgleichsgymnastik ab 50 Jahre, intensiv (F)	Dienstag 09.00 – 10.00	Gymnastik-Saal
Kraft-Workout für Sie und Ihn	Dienstag 20.15 – 21.15	Schramperweg
Zumba Fitness	Mittwoch 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Bodypower - Kraft, Ausdauer, Koordination	Mittwoch 19.00 – 20.00	Gymnastik-Saal
Wir holen das Fitness-Studio in die Turnhalle		
Zirkeltraining an Geräten (F)	Donnerstag 10.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
Fitness for everybody: Runter vom Sofa	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Funktionstraining, Beckenboden, Balance (F)	Montag 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Er und Sie	Mittwoch 19.00 – 20.15	Schramperweg
Zumba Gold	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Schwimmen für Frauen	Montag 13.45 – 14.45	Schwimmbad Eversten
Fitness für Männer	Jens Tuckermann	☎ 957 1 957
Fitnessstraining und Volleyball (M)	Montag 19.45 – 21.15	Schramperweg
Fit 60+	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Wer rastet, der rostet (F)	Montag 16.00 – 17.00	Gymnastik-Saal
Folkloretanz 60+	Dienstag 11.00 – 12.15	Gymnastik-Saal
Funktions- u. Balancetraining für Ältere	Mittwoch 15.30 – 16.30	Gymnastik-Saal
Funktionelle Hockergymnastik (F)	Mittwoch 14.30 – 15.30	Gymnastik-Saal
Gesundheitssport	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Pilates-Mattentraining (F)	Montag 17.00 – 18.00	Gymnastik-Saal
Faszientraining Sie + Er	Mittwoch 17.45 – 18.45	Schramperweg
Reha-Sport für Wirbelsäulenpatienten	Montag 17.30 – 18.30	Schramperweg
	Mittwoch 17.00 – 18.00	Gymnastik-Saal
Wirbelsäulengymnastik Er + Sie	Montag 19.00 – 20.00	Gymnastik-Saal
	Donnerstag 15.00 – 16.00	Gymnastik-Saal
Reha-Sport für Wirbelsäulenpatienten	Dienstag 20.30 – 21.30	Gymnastik-Saal
Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport	Donnerstag 11.00 – 12.00	Gymnastik-Saal
Funktionstraining, Beckenboden, Balance (F)	Montag 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Funktionstraining für Frauen	Dienstag 19.15 – 20.00	Schramperweg
Funktionstraining auf dem Hocker: Er und Sie	Mittwoch 11.00 – 11.45	Gymnastik-Saal
	Mittwoch 12.00 – 12.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining	Donnerstag 12.00 – 12.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining/Rückenschule	Donnerstag 18.00 – 18.45	Schramperweg
Reha-Sport für Frauen	Freitag 14.30 – 15.30	Gymnastik-Saal
Yoga	Donnerstag 18.30 – 19.45	Gymnastik-Saal
Yoga	Freitag 11.15 – 12.45	Gymnastik-Saal
Bewegungsangebot f. Menschen m. Demenz	Mittwoch 15.30 – 16.30	Gymnastik-Saal
Turnen & Spiele	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Turnlandschaft und Spielen (0 – 3 Jahre)	Mittwoch 09.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
	Freitag 09.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen		
1,5 – 6 Jahre (Familienturnen)	Donnerstag 16.00 – 18.00	Schramperweg
Kinder ohne Begleitung		
3 – 5 Jahre	Dienstag 15.30 – 16.30	Schramperweg
6 – 9 Jahre	Dienstag 16.30 – 17.30	Schramperweg
Trampolinturnen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Kinder ab 7 Jahre	Freitag 17.30 – 19.00	TuS-Halle
Talentförderung ab 7 Jahre	Samstag 11.00 – 13.00	TuS-Halle
Wettkampfgruppe	Dienstag 18.30 – 20.30	TuS-Halle
	Mittwoch 16.30 – 18.30	TuS-Halle
	Freitag 19.00 – 20.00	TuS-Halle

Geräteturnen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
5 - 7 Jahre (Minis)	Mittwoch 16.00 – 17.00	TuS-Halle
ab 7 Jahre (mit Vorkenntnissen)	Mittwoch 17.00 – 18.30	TuS-Halle
9 - 16 Jahre (Talentgruppe Mädchen)	Freitag 17.30 – 19.00	TuS-Halle
12 – 19 Jahre (Parcoursgruppe Jungen)	Freitag 19.00 – 20.00	TuS-Halle
Wettkampfgruppe (nach Absprache)	Samstag 10.00 – 12.00	TuS-Halle
Tanzen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Tanzen für Kinder und Jugendliche		
Kleinkindertanz 3 - 5 Jahre	Freitag 15.15 – 16.00	Schramperweg
Little Feet 6 - 9 Jahre	Freitag 16.00 – 17.00	Schramperweg
Hip Hop 10 - 13 Jahre	Freitag 17.00 – 18.00	Schramperweg
Jazztanz / Gymnastik und Tanz		
Little Dancers	Donnerstag 16.15 – 17.45	Gymnastik-Saal
Zumba		
Zumba Fitness	Mittwoch 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Zumba Gold / die sanfte Variante	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Gesellschaftstanzen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Standard und Latein: Grundlagen, Technik	Donnerstag 20.00 – 21.00	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: Figuren	Donnerstag 21.00 – 22.00	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: Anfänger, Grundschrirte	Freitag 19.30 – 20.30	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: freie Übungszeit	Freitag 20.30 – 22.00	Gymnastik-Saal
Folkloretanz 60+	Dienstag 11.00 – 12.15	Gymnastik-Saal
Badminton	Thomas Fokken	☎ 0441-40598826
Kinder + Jugend 8-17 J. (nicht i. Ferien)	Freitag 15.30 – 17.30	TuS-Halle
Basis- und Aufbautraining		
Jugend-Aufbau-Training	Mittwoch 18.30 – 20.00	TuS-Halle
Erwachsene: Grundlagen-Training	Mittwoch 18.30 – 20.00	TuS-Halle
Erwachsene: freies Spielen	Montag 19.45 – 22.00	TuS-Halle
(Di: nur i.d. Ferien)	Dienstag 20.00 – 22.00	HTV, Querkanal
	Mittwoch 19.30 – 22.30	TuS-Halle
	Freitag 19.30 – 22.00	HTV, Querkanal
(So: nach Bedarf)	Sonntag 18.00 – 21.00	TuS-Halle
Tischtennis	Gabi Voßmann	☎ 872 84
Kinder (Kooperation GS Bloherfelde)	Donnerstag 13.45 – 15.15	Schramperweg
Jugend	Dienstag 19.45 – 21.00	Gymnasium Eversten
	Donnerstag 18.15 – 19.45	Gymnasium Eversten
Erwachsene	Dienstag 19.45 – 22.00	Gymnasium Eversten
	Donnerstag 19.45 – 22.00	Gymnasium Eversten
Floorball	Hendrike Klein-Hennig	☎ 9571957
Erwachsene	Montag 19.45 – 21.15	Gymnasium Eversten
Jugend, Erwachsene: Anfänger	Dienstag 18.30 – 20.00	TuS-Halle
Kinder 6-10 Jahre	Freitag 14.30 – 16.00	TuS-Halle
Erwachsene: <i>Großfeld-Training</i>	Freitag 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Volleyball	Uwe Gärtner	☎ 180 320 71
Jungen/Mädchen ab 10 J. (Katharina Scharps)	Donnerstag 17.00 – 18.30	TuS-Halle
U 16 (Trainerin: Marike Werges)	Donnerstag 17.30 – 19.00	TuS-Halle
1. Damen (Bezirksliga)	Montag 19.45 – 22.00	Halle Feststrasse
Trainer: Christoph Rolfes	Donnerstag 19.30 – 21.30	TuS-Halle
2. Damen (Bezirksklasse)	Montag 18.15 – 20.00	Halle Feststrasse
Trainer: Alexander Haas	Donnerstag 18.30 – 20.15	TuS-Halle
3. Damen (Bezirksklasse) ab 15 Jahren	Montag 18.00 – 19.45	TuS-Halle
Trainer: Knut Wulfestieg	Donnerstag 18.00 – 20.00	TuS-Halle
1. Herren (Landesliga)	Dienstag 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Trainer: Rainer Cordsen, Jan Büscher	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
2. Herren (Bezirksliga)	Dienstag 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Trainer: Uwe Gärtner	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
Mixed-Hobby alle (Trainer: Hubert Lobers)	Donnerstag 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Mixed-Hobby A-Staffel	Montag 20.15 – 22.00	Halle Feststrasse

Mixed-Hobby A-Staffel (Trainer: Ole Preut)	Dienstag	20.30 – 22.00	TuS-Halle
Beach-Volleyball (n. Vereinbarung, nur Sommer)	Dienstag	n.V.	Feststrasse

Karate Kinder ab 7 Jahre (Anfänger) Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschr.)	Romina Alizadeh Freitag 17.30 – 18.30 Freitag 17.30 – 19.00	☎ 957 1 957 Gymnasium Eversten Gymnasium Eversten
Ringen für alle	Geschäftsstelle Samstag 10.00 – 12.00	☎ 957 1 957 TuS-Halle/Gym-Saal
Fußball-Herren ...wechselnde Zeiten 1. Herren (Trainer: Christian Fels) 2. Herren (Trainer: Christoph Martens) 3. Herren (Trainer: Michael Scholz) Ü40 (Trainer: Olaf Burblys) Ü48 Hallen-Freizeit-Kickers (Wolfgang Janßen) Freizeitmannschaft „Roter Stern“- D. Sacher	Frithjof Lachauer Di + Do 19.00 – 20.30 Di + Do 19.00 – 20.30 Mi 19.00 – 20.30 Mi 19.30 – 20.30 Di 16.00 - 17.00 Do 19.00 – 20.30	☎ 0176-61382657 Kennedyplatz Kennedyplatz Kennedyplatz Kennedyplatz TuS-Halle Kennedyplatz
Fußball-Jugend ...Zeiten unter Vorbehalt C-Jugend (Jg. 04) (Abdelkader Maghraoui) Training Sommer D1 – Jugend (Jg. 05/06) (Niko, Matthias, Melanie) Training Sommer D2-Jugend (Jg. 05/06) (Andreas Dziallas, Arne) Training Sommer E1-Jugend (Jg.07) (Tobert) Training Sommer E2-Jugend (Jg. 08) (Dominik M.) Training Sommer F1-Jugend (Jg. 09/10) (Urim Ferizi) Training Sommer F2-Jugend (Jg. 10/11) (Marcel Gawlitza, Andreas D.) Training Sommer G-Jugend (Jg. 12/13) (Mathias Knull) Training Sommer	Melanie Hohn Mo + Mi 17.30 – 19.00 Di + Do 17.00 – 18.30 Mo + Mi 17.00 – 18.15 Mo + Mi 16.30 – 18.00 Di + Do 16.30 – 18.00 Do 16.00 – 17.00 Mo 16.30 – 18.00 Mo 17.00 – 18.00	☎ 0162-2021888 Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz Kennedysportplatz

Tus Bloherfelde von 1906 e.V.

Brandsweg 56, 26131 Oldenburg
Postfach 4804, 26038 Oldenburg
Tel.: 04 41/ 957 1 957
Fax: 04 41/957 1 958
E-Mail: info@tus-bloherfelde.de



Öffnungszeiten: Mo + Do 09.00 – 12.30 Uhr
Di 17.30 – 19.30 Uhr
Do 17.30 – 19.30 Uhr

www.tus-bloherfelde.de

TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

Sport - Spiel - Spaß



Aktuelle Neuigkeiten /Stand: 25.04.2018

Gesundheits-Kursangebote

(auch für Nicht-Mitglieder)

Problemzonengymnastik 18-2

Di 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Schramperweg
10.04. - 26.06.2018
10 Termine
60,- € / TuS-Mitgl.: 35,- €

Schwimmen f. Frauen 18-2

So 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Hallenbad Eversten
15.04. - 08.07.2018
12 Termine
48,- € / TuS-Mitgl.: frei

Qi-Gong 18-2

Di 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
10.04. - 26.06.2018
10 Termine
90,- € / TuS-Mitgl.: 52,50 €
zuschussfähig durch die Krankenkassen

Gofi 18-2

Mi 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
04.04. - 20.06.2018
12 Termine
72,- € / TuS-Mitgl.: 42,- €
zuschussfähig durch die Krankenkassen

Neu im Vereinsangebot

Gesellschaftstanzen für Anfänger

Fr 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Gymnastiksaal

Floorball für Anfänger

Di 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: TuS-Halle

Kraft-Workout für Sie und Ihn

Di 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Schramperweg

Gesundheitssport mit freien Plätzen

Bewegung f. Menschen m. Demenz

auch für Angehörige
Mi 15.30 - 16.30 Uhr
Ort: Gymnastiksaal

Funktionstraining

auch mit Verordnung + Zuzahlung
Mo 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
nur für Frauen

Für Senioren interessant:

Folklore-Tanz

Di 11.00 - 12.15 Uhr
Ort: TuS-Halle
für Menschen ab ca. 60 Jahren

Osteoporose-Training

diverse Gruppen
Beratung in der Geschäftsstelle:
Tel. 9571957

Für Grundschul-Kinder interessant:

Unihockey = Floorball

Fr 14.30 - 16.00 Uhr

Hip-Hop

Fr 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: TuS-Halle
für alle Anfänger ab 6 Jahren

Ort: Schramperweg
für Kinder von 6 - 9 Jahren