

T U S Ahausen

Sportangebote in der Turnhalle Ahausen

Montag

18.15 – 19.15 Uhr	Fitness-Training	H. Kühne
19.15 – 20.25 Uhr	Langhantel-Training	A. Lange

Dienstag

18.00 – 19.30 Uhr	Ju Jutsu (Kindertraining)	W. Kroll
19.30 – 21.00 Uhr	Ju Jutsu (Jugend/Erwachsenentraining)	W Kroll

Mittwoch

15.15 - 16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 – 4 Jahre)	K. Mindermann
16.05 – 17.00 Uhr	Vorschulkind-Turnen (4 – 6 Jahre)	K. Mindermann
17.30 – 18.30 Uhr	Fußball U 11 (von Nov. bis Febr. 24)	R. Uelzen
19.00 – 20.00 Uhr	<u>Mach mit – bleib fit</u> (Gesundheitssport) ganzheitliches Körpertraining	C. Kreijkes
20.00 – 21.00 Uhr	<u>Männer-Fitness</u> (Gesundheitssport) ganzheitliches Körpertraining	H. Kühne

Donnerstag

16.00 – 17.00 Uhr	1. + 2. Klasse	K. von Otte
17.00 – 18.00 Uhr	5. bis 7. Klasse	K. von Otte
18.50 – 20.00 Uhr	Langhanteltraining	A. Lange
20.00 – 21.00 Uhr	<u>Body and mind</u> (Gesundheitssport) ganzheitliches Körpertraining	H. Kühne

Freitag

16.00 – 17.30 Uhr	Fußball U9/U10	G. Dorny
17.30 – 19.00 Uhr	Badminton	L. Reimann
19.30 – 22.00 Uhr	Tischtennis	W. Rönsch

Samstag

14.00 – 16.00 Uhr (nach Bedarf)	Ju Jutsu	W. Kroll
16.00 – 17.30 Uhr (ungerade KW.)	Jugend-Feuerwehr	T. Lange

Sonntag

10.00 – 12.00 Uhr	Volleyball	S. Henke
17.00 – 19.00 Uhr	evangelische Jugend	

**Kursangebote und Aktuelles könnt Ihr auch auf unserer Homepage lesen:
TUS Ahausen 1927**

Weitere Sportangebote des TUS Ahausen

Fahrrad fahren

jeden Montag von

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

K. Grüning

Treffpunkt: Ahauser Hof

(in der dunklen Jahreszeit früher)

Nordic-Walking

jeden Dienstag von

9.00 Uhr – 10.30 Uhr

E. Holsten

Treffpunkt: Ahauser Hof

Weitere Informationen über:

Erster Vorsitzender Axel Holsten

Tel. 04269 - 96026

Kinder- u. Jugendwart Heike Kühne

Tel. 04269 – 5858

Stand: Okt. 23