

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

Gymnastik mit Musik

ganzheitlich	Mo.	16.00 – 17.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Sibylle Laabs
	Mo.	18.30 – 19.30 Uhr	Schulturnhalle	Dr.Cornelia Lubos
Fitnessgym.	Di.	09.00 – 10.00 Uhr	Villeforst Greinstr.	Nicole Vaziri
Gym. d.Älteren	Mi.	09.30 – 10.30 Uhr	Villeforst Greinstr.	Lilo Schlösser
Power Fit-Mix	Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	Villeforst Greinstr.	Tanja Gemünd
f. Junggeblieb.	Do.	09.00 – 10.00 Uhr	Villeforst Greinstr.	Klaus Mangelsdorf
v.Kopf bis Fuß	Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	Villeforst Greinstr.	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	Villeforst Greinstr.	Dagmar Eifler
--	-----	-------------------	----------------------	---------------

Aerobic

	Di.	18.00 – 19.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
	Fr.	11.00 – 12.00 Uhr	Villeforst Greinstr	Dr.Cornelia Lubos

Sport zum Wochenausklang für Jung und Alt

	Fr.	18.15 – 19.15 Uhr	Schulturnhalle	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	Marlis Niggemann
	Mo.	11.00 – 12.30 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Marlis Niggemann
	Do.	19.30 – 21.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Marlis Niggemann
Power-Yoga	Mi.	17.30 – 19.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Christiane Schumacher

Feldenkrais

	Di.	18.00 – 19.00 Uhr	z.Zt. nur online möglich	Ute Kasper
--	-----	-------------------	--------------------------	------------

Qi-Gong & Tai Chi Chuan

Anfänger	Mi	16.30 – 17.30 Uhr	Schulturnhalle	Lilo Schlösser
	Do.	11.30 – 12.30 Uhr	ev.Gemeindezentrum	Silvia Kleinsorg
Fortgeschrittene	Sa.	10.00 – 11.00 Uhr	Schulturnhalle	Xueding Wang
Tai Chi		11.00 – 12.30 Uhr	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	Schulturnhalle	Sarah Polifke/K.Heister-Faust
Erwachsene: Mütter...		19.30 – 20.30 Uhr	Schulturnhalle	Kora Heister-Faust
Teens ab 12 J.	Do.	19.00 – 20.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Katja Heister/ Sarah Polifke

Capoeira

ab 14 Jahre	Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Bruno Santo Costa
-------------	-----	-------------------	---------------------------	-------------------

Zumba

	Mo.	19.45 – 20.45 Uhr	Schulturnhalle	Lisa Linden
jeden 2.Freitag	Fr.	19.45 – 20.45 Uhr	Schulturnhalle	Lisa Linden