

Turnen & Co.

[[Gymnastik | Turnen | Spiele | Fitness]]

Montag		
>> ERWACHSENE		
14.30 – 15.30	Sitzgymnastik Senioren	Bürgerhaus
19.00 – 20.30	Ausgleichssport Volleyball Herren ab 40	Sporthalle
19.15 – 20.30	YOGA - Entspannungs- Gymnastik Damen	Turnhalle Nord
20.30 – 22.00	Gymnastik Damen	Turnhalle Nord
Dienstag		
20.30 – 22.00	FitMix I	Turnhalle Nord
Mittwoch		
09.00 – 10.15	Fit am Vormittag	Bürgerhaus
10.15 – 11.30	Yoga	Bürgerhaus
17.00 – 18.30	Mach mit - Bleib fit! Seniorinnen	Turnhalle Nord
18.30 – 20.00	Ausgleichssport & Volleyball Herren ab 60	Turnhalle Nord
20.00 – 22.00	Aerobic & Step	Turnhalle Nord
20.00 – 21.15	Fitness für Mollige	Gymnastikraum
Donnerstag		
18.00 – 19.15	FitMix II	Turnhalle Nord
20.30 – 22.00	RückenFitness Damen & Herren	Turnhalle Nord
Freitag		
20.00 – 22.00	Gymnastik + Spiele Damen & Herren	Sporthalle

TuS-Sport
an Schultagen in NRW
Änderungen vorbehalten



TuS Ravensberg e.V. Borgholzhausen

[[Gymnastik | Turnen | Spiele]]

Dienstag		
>> KINDER		
15.00 – 16.15	2. + 3. Schuljahr	Turnhalle Nord
16.15 – 17.30	4. + 5. Schuljahr	Turnhalle Nord
Mittwoch		
14.30 – 15.45	4 - 6 Jahre	Turnhalle Nord
15.45 – 17.00	1. Schuljahr	Turnhalle Nord
Montag		
>> Eltern mit Kind		
15.30 – 16.30	Turnzwerge 1+2 Jahre	Turnhalle Nord
Donnerstag		
15.15 – 16.30	2 + 3 Jahre	Turnhalle Nord

[[GesundheitsSport]]

Dienstag		
>> ERWACHSENE		
18.30 – 19.30	HerzSport I	Turnhalle Nord
19.30 – 20.30	HerzSport II Damen & Herren	

[[Tanz | Ballsport]]

Montag		
>> FÜR ALLE		
20.30 – 22.00	Square- & LineDance und mehr	Sporthalle 14täglich
Donnerstag		
19.15 – 20.30	Volleyball Damen & Herren	Turnhalle Nord
Freitag		
19.00 – 20.00	Badminton Kinder ab 11 Jahre	Turnhalle Nord
20.00 – 22.00	Damen + Herren	Turnhalle Nord

Breitensport & Fitness

JAZZTANZ

Montag		
16.30 – 18.00	„Diamonds“ (6-9 Jahre)	Turnhalle Nord
18.00 – 19.15	„Fantasy“ (10-15 Jahre)	Turnhalle Nord
19.00 – 20.30	„Frantic“	Sporthalle
Mittwoch		
20.30 – 22.00	„Frantic“	Sporthalle

[[Walking | Nordic Walking]]

Zusätzliche Nordic Walking Kurse auf Anfrage unter 5194

Montag		
09.30 – 11.00	Nordic Walking am Vormittag	Info unter Tel: 5194
Dienstag		
19.00 – 20.30	Walking & Nordic Walking	Info unter Tel: 6589
Donnerstag		
19.00 – 20.30	Walking & Nordic Walking	Info unter Tel: 6589

[[Kurse]]

Freitag		
nach Angebot		
18.00 – 19.00	Body Power Starker Rücken SkiGymnastik	Turnhalle Nord

HANDBALL

Montag		
17.30 – 19.00	D-Jugend weiblich D-Jugend männlich	Sporthalle
Dienstag		
16.00 – 17.30	Minis	Sporthalle
17.30 – 19.00	B-Jugend weiblich	Sporthalle
19.00 – 20.30	1. Herren	Sporthalle
20.15 – 22.00	1. + 2. Damen	Sporthalle
Mittwoch		
15.50 – 17.00	E-Jugend weiblich E-Jugend männlich	Sporthalle
19.30 – 20.45	B-Jugend männlich	Sporthalle
Donnerstag		
18.00 – 19.15	C-Jugend männlich	Sporthalle
19.15 – 20.45	1. + 2. Herren	Sporthalle

Änderungen vorbehalten

Gesundheit braucht Bewegung.
Wir haben die Angebote.



SPORT & FITNESS | Trainingszeiten

finden Sie auch auf unserer Homepage

www.tus-borgholzhausen.de

TuS Ravensberg e.V. BORGHOLZHAUSEN



Seit 1897

Unsere Postanschrift

TuS Ravensberg e.V.
Borgholzhausen
Postfach 1231
33826 Borgholzhausen

E-Mail

kontakt@tus-borgholzhausen.de

Ihre Ansprechpartnerinnen

Breitensport	Helga Zurmühlen	05425 5194
Handball	Nicole Engfer	05425 955797
Jazztanz	Caroline Dessin	05203 3425
Mitgliedschaft + Beiträge	Marion Dreyer	05425 932760



direkt zur Homepage



Seit 1897

SPORT & FITNESS

Trainingszeiten



© www.TuS-Borgholzhausen.de

Stand: November 2011 | Änderungen vorbehalten

ewy[®]
sports

Britta
Andreas Ewert

Wittelstr. 3
33829 Borgholzhausen

Fon 054 25/72 28
Mobil 01 72/528 72 28
www.ewy.de · info@ewy.de

