

Sportplan des TuS Ehrsen

www.tus-ehrsen.de

MONTAG					
Stuhlgymnastik	Männer & Frauen	ab 60 J.	14.45-15.45	Sporthaus	Hilde
Turnen, Spaß, Spiel	Mutter, Vater, Kind	1-4 J.	16.15-17.30	Grundschule Wasserfuhr	Deborah/Mara/Svenja/Sophie/Charlotte
Line Dance Anfänger	Jedermann/frau		18.30-20.00	Sporthaus Ehrsen	Karin/Silke
Gymnastik, Kondition	Frauen	60+	19.00-20.00	Grundschule Wasserfuhr	Sandra
Mittmachmontag	Jedermann/frau	ab 18 J.	20.00-21.00	Grundschule Wasserfuhr	Siehe Flyer/Website
DIENSTAG					
Nordic Walking	Jedermann/frau	60+	9.30-10.30	Parkplatz Walhalla	Claudia
Parcour und Ballspiele	Jungen	7-14J.	17.30-19.00	Grundschule Wasserfuhr	Alex/Nick
Aerobic/Fitness/BBP	Jedermann/frau		20.00-21.15	Grundschule Wasserfuhr	Doris/Maximiliane
MITTWOCH					
Turnen, Spaß, Spiel	Mädchen und Jungen	4-6 J.	16.15-17.30	Grundschule Wasserfuhr	Jasmin/Charlotte/Melanie/Carina/Paulina/Clara
Tricking	Mädchen und Jungen	ab 12 J.	18.30-20.00	Grundschule Wasserfuhr	Pascal/Falk
Funktionelles Zirkeltraining	Jedermann/frau		19.45-21.00	Spiegelsaal Lohfeld	Kerstin
Gymnastik, Kondition	Frauen	60+	20.00-21.30	Grundschule Wasserfuhr	Deborah
Steeldart und E-Dart	Jedermann/frau		18.15-22.00 Jeden ersten Mi 20.00-22.00	Sporthaus Ehrsen	Carsten/Alex/Björn
DONNERSTAG					
Trampolin Minis	Mädchen und Jungen	ab 6 J.	16.30-17.45	Grundschule Wasserfuhr	mit Anmeldung unter
Trampolin Kids	Mädchen und Jungen	ab 10 J.	17.45-19.00	Grundschule Wasserfuhr	lisa.ellermann@tus-ehrsen.de
Rückenfit	Jedermann/frau		19.00-20.00	Grundschule Wasserfuhr	Philip
Nordic Walking	Jedermann/frau		19.00-20.00	Sommer Lohfeld /Winter Landschaftsgarten	Claudia
Line Dance	Jedermann/frau		19.00-21.00	Sporthaus Ehrsen	Marita/Anke
Step-Aerobic	Frauen und Mädchen		20.30-21.30	Grundschule Wasserfuhr	Maximiliane/Melanie/Doris
FREITAG					
Rope-Skipping	Mädchen und Jungen	ab 7 J.	16.00-16.45	Grundschule Wasserfuhr	Maximiliane/Stephie/Lisa/Alex
Turnen, Spaß, Spiel	Mädchen	ab 7 J.	16.45-18.00	Grundschule Wasserfuhr	Maximiliane/Stephie/Lisa/Leticia/Alex
Steeldart und E-Dart	Jedermann/frau		18.15-22.00	Sporthaus Ehrsen	Carsten/Alex/Björn
HIIT	Jedermann/frau		18.30-19.30	Grundschule Wasserfuhr	Kerstin
SAMSTAG					
Steeldart und E-Dart	Jedermann/frau		17.30-22.00	Sporthaus Ehrsen	mit Anmeldung unter info@tus-ehrsen.de

FRAGEN ???

FRAGEN ???

FRAGEN ???

Verein: Carsten Schwarze
Tel:05222/9605540 oder Handy: 01774902218
carsten.schwarze@tus-ehrsen.de

Turnen: Lisa Ellermann
Handy: 015756353548
lisa.ellermann@tus-ehrsen.de