

# Sportplan des TuS Ehrsen

[www.tus-ehrsen.de](http://www.tus-ehrsen.de)

MONTAG					
Stuhlgymnastik	Männer & Frauen	ab 60 J.	14.45-15.45	Sporthaus	Hilde
Turnen, Gymnastik, Spiele	Mutter, Vater, Kind	1-5 J.	16.15-17.30	Grundschule Wasserfuh	Deborah/Annika/Mara/Sonja
Line Dance Anfänger	Jedermann/frau		18.30-20.00	Sporthaus Ehrsen	Karin
Gymnastik, Kondition	Frauen		19.00-20.00	Grundschule Wasserfuh	Hilde
Trampolin	Jedermann/frau	ab 16 J.	20.00-21.00	Grundschule Wasserfuh	Maximiliane
DIENSTAG					
Nordic Walking	Jedermann/frau	60+	9.30-10.30	Parkplatz Walhalla	Claudia
Parcour und Ballspiele	Jungen	7-11 J.	17.30-19.00	Grundschule Wasserfuh	Christian/Alex
Aerobic/Fitness/BBP	Jedermann/frau		20.00-21.15	Grundschule Wasserfuh	Doris
MITTWOCH					
Turnen, Spaß, Spiel	Mädchen und Junger	4-7 J.	16.15-17.30	Grundschule Wasserfuh	Jasmin/Inga/Melanie/Stina
Rope-Skipping	Mädchen und Junger	ab 7 J.	17.30-18.30	Grundschule Wasserfuh	Maximiliane/Svenja/Lisa
Tricking	Mädchen und Junger	ab 12 J.	18.30-20.00	Grundschule Wasserfuh	Pascal/Falk
Funktionelles Zirkeltraining	Jedermann/frau	NEU!!!	19.45-21.00	Spiegelsaal Lohfeld	Kerstin
Gymnastik, Kondition	Frauen		20.00-21.30	Grundschule Wasserfuh	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 Junger	ab 6J.	16.30-17.45	Grundschule Wasserfuh	mit Anmeldung unter
Trampolin Kids	Mädchen und Junger	ab 10 J.	17.45-19.00	Grundschule Wasserfuh	lisa.ellermann@tus-ehrsen.de
Wirbelsäulen-Gymnastik	Jedermann/frau		19.00-20.00	Grundschule Wasserfuh	Hilde
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 Wasserfuh	Maximiliane/Melanie/Doris
FREITAG					
Turnen, Spaß, Spiel	Mädchen	ab 7 J.	17.00-18.30	Grundschule Wasserfuh	Findet aktuell nicht statt!
Steeldart und E-Dart	Jedermann/frau		18.15-22.00	Sporthaus Ehrsen	Carsten/Alex/Björn
Funktionelles Intervalltraining	Jedermann/frau	NEU!!!	18.30-19.30	Grundschule Wasserfuh	Kerstin
Handball, Fußball und mehr	Männer	ab 30 J.	19.30-20.45	Grundschule Wasserfuh	Wir bitten um vorherige Anfrage
SAMSTAG					
Steeldart und E-Dart	Jedermann/frau	NEU!!!	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

# Sportplan des TuS Ehrsen