

TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

Sport - Spiel - Spaß



Aktuelle Neuigkeiten /Stand:06.12.2021

Neue Angebote im Programm

Power-Fitness für Sie + Ihn

Di 20.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schramperweg
ab 30. November 2021
für Mitglieder

MuKi

Di 10.00 - 10.45 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
für junge Mütter mit Kinderbegleitung
60,- € / TuS-Mitgl.: 0,- €
auch mit 10-er Karte möglich

Senioren: Kraft und Gleichgewicht

Mi 9.00 - 9.45 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
ab 6.10.2021
für Mitglieder

Wirbelsäulengymnastik

Do 13.30 - 14.15 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
für Sie + Ihn
für Mitglieder oder mit Reha-Verordnung

Faszientraining

für mehr Beweglichkeit und Elastizität
Do 14.30 - 15.15 Uhr
Ort: Gymnastiksaal

Entspannung durch Dehnung und Atmung

Do 15.30 - 16.15 Uhr
Ort: Gymnastiksaal

Endlich Freitag... / YoMe

Entspannung mit Elementen aus Yoga u. Meditation
Fr 26.11.21 - 28.1.22 (8x)
11.00 - 12.30 Uhr
Ort: Gymnastiksaal

Yoga

Di 07.12.21 - 25.1.22 (6x)
Gruppe 1: 12.30 - 13.40 Uhr
Gruppe 2: 13.50 - 15.00 Uhr
Ort: Gymnastiksaal

Bewegung für Menschen mit Demenz

Erkrankte mit einer Begleitung
Do 15.30 - 16.15 Uhr
Ort: Gymnastiksaal
erst in 2022 wieder

Qi-Gong 22-1

Di 19.00 - 20.30 Uhr
25.01. - 29.03.2021
Ort: Gymnastiksaal
zuschussfähig durch Krankenkassen

Kooperation im Stadtteil

3000 Schritte

Spaziergehen für die Gesundheit
Mo 10.15 - 11.15 Uhr
Start/Ende: Marktplatz Bloherfelde
auch für Nicht-Mitglieder kostenfrei

Familieturnen interkulturell

Kinder bis 6 J. mit ihren Eltern
Sa 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: TuS-Halle

Leichte Gymnastik für Frauen

Frauen jeden Alters ohne sportliche Vorerfahrung
Di 18.15 - 19.45 Uhr
ab 30. November 2021 (nicht im Dezember)
Ort: GEO-Halle
auch für Nicht-Mitglieder kostenfrei

Alternative

Bewegung draußen für Frauen

Frauen jeden Alters ohne sportliche Vorerfahrung
Di 15.00 - 16.00 Uhr
ab 7. Dezember 2021
Treffen: Marktplatz
auch für Nicht-Mitglieder kostenfrei

Bitte auf die aktuellen Corona-Verordnungen achten!

Aktuelle Trainingszeiten

F = nur Frauen M = nur Männer

n.B. = nach Bedarf

Achtung: neue Trainingszeiten!

Fitness – Power - Fun	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
BBP – Bauch, Beine, Po (F)	Montag 09.00 – 10.00	Gymnastik-Saal
Fitness für Mütter in Begleitung ihrer Babies (F)	Dienstag 10.00 – 10.45	Gymnastik-Saal
BBP – Bauch, Beine, Po (F)	Dienstag 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Workout mit dem Stepbrett (F)	Montag 20.00 – 21.00	Gymnastik-Saal
Power-Fitness für Sie und Ihn - lasst Euch überraschen!	Dienstag 20.30 – 21.30	Schramperweg
Zumba Fitness	Mittwoch 16.15 – 17.00	Gymnastik-Saal
Bodypower - Kraft, Ausdauer, Koordination	Mittwoch 18.30 – 19.30	Gymnastik-Saal
Fatburner	Freitag 17.00 – 18.00	Schramperweg
Wir holen das Fitness-Studio in die Turnhalle		
Zirkeltraining an Geräten	Donnerstag 10.00 – 10.45	Gymnastik-Saal
Fitness for everybody: Runter vom Sofa	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Bodystyling (F)	Montag 17.30 – 18.15	Schramperweg
Körper in Balance (F)	Dienstag 09.00 – 10.00	Gymnastik-Saal
Kräftigung und Entspannung (F)	Dienstag 18.30 – 19.15	Schramperweg
Er und Sie	Mittwoch 19.15 – 20.15	Schramperweg
Zumba Gold	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Schwimmen für Frauen: Technik, Ausdauer, Fitness	Montag 13.15 – 14.00	Schwimmbad Eversten
Fitness für Männer	Jens Tuckermann	☎ 957 1 957
Muskelfunktionsstraining, Faust- u. Volleyball (M)	Montag 18.30 – 20.00	Schramperweg
Fit 60+	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Wer rastet, der rostet (Funktionstraining)	Montag 16.00 – 17.45	Gymnastik-Saal
3000 Schritte: Spazieren für die Gesundheit	Montag 10.15 – 11.15	Marktplatz Bloherfelde
Internationale Tänze (Gruppen-, Kreistänze)	Dienstag 11.00 – 12.15	Gymnastik-Saal
Kraft- und Gleichgewichtstraining	Mittwoch 09.00 – 09.45	Gymnastik-Saal
Funktionelles Ganzkörpertraining	Donnerstag 09.00 – 09.45	Gymnastik-Saal
Gesundheitssport (bitte freie Plätze erfragen)	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Pilates für Anfänger	Freitag 14.00 – 15.00	Gymnastik-Saal
Pilates für Fortgeschrittene	Montag 18.00 – 18.45	Gymnastik-Saal
Faszientraining Sie + Er	Mittwoch 18.15 – 19.00	Schramperweg
Faszientraining: mehr Beweglichkeit und Elastizität	Donnerstag 14.30 – 15.15	Gymnastik-Saal
Reha-Sport / Osteoporose	Montag 16.30 – 17.15	Schramperweg
Reha-Sport für Frauen	Montag 17.00 – 17.45	Gymnastik-Saal
Reha-Sport Orthopädie (Er + Sie)	Dienstag 17.30 – 18.15	Schramperweg
	Mittwoch 17.15 – 18.15	Gymnastik-Saal
Wirbelsäulengymnastik Er + Sie (Rehasport)	Montag 19.00 – 19.45	Gymnastik-Saal
	Donnerstag 13.30 – 14.15	Gymnastik-Saal
Reha-Sport Orthopädie (Er + Sie)	Dienstag 20.40 – 21.40	Gymnastik-Saal
Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport	Donnerstag 11.00 – 11.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining	Dienstag 19.30 – 20.15	Schramperweg
Funktionstraining auf dem Hocker 1: Er und Sie	Mittwoch 10.00 – 10.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining auf dem Hocker 2: Er und Sie	Mittwoch 11.00 – 11.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining auf dem Hocker 3: Er und Sie	Mittwoch 12.00 – 12.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining auf dem Hocker 4: Er und Sie	Mittwoch 14.30 – 15.15	Gymnastik-Saal
Funktionstraining	Donnerstag 12.00 – 12.45	Gymnastik-Saal
Funktionstraining für Frauen (in Planung)	Freitag 15.15 - 16.15	Schramperweg
Entspannung durch Dehnung und Atmung	Donnerstag 15.30 – 16.15	Gymnastik-Saal
Yoga	Dienstag 12.30 – 13.40	Gymnastik-Saal
	Dienstag 13.50 – 15.00	Gymnastik-Saal
Endlich Freitag... / YoMe: Entspannung	Freitag 11.00 – 12.30	Gymnastik-Saal
Bewegungsangebot f. Menschen m. Demenz	Mittwoch 15.30 – 16.15	Gymnastik-Saal

Turnen & Spiele	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Turnlandschaft und Spielen (0 – 3 Jahre)	Dienstag 16.15 – 17.45 Freitag 09.00 – 11.00	Gymnastik-Saal Gymnastik-Saal
Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen *		
3 – 5 Jahre	Donnerstag 16.15 – 17.00	Schramperweg
5 - 6 Jahre	Donnerstag 17.15 – 18.00	Schramperweg
Kinder ohne Begleitung		
3 – 5 Jahre - Aufnahmebestopp	Dienstag 15.30 – 16.30	Schramperweg
6 – 9 Jahre	Dienstag 16.30 – 17.30	Schramperweg
Familieturnen interkulturell		
Kinder bis 6 Jahre mit Eltern	Samstag 10.00 – 12.00	TuS-Halle
Trampolinturnen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Kinder ab 7 Jahre und alle Interessierten	Dienstag 18.45 – 20.15	TuS-Halle
Kinder ab 10 Jahre und alle Interessierten	Mittwoch 16.15 – 18.15	TuS-Halle
Kinder ab 7 Jahre und alle Interessierten	Freitag 17.45 – 19.45	TuS-Halle
nach Absprache Kleingruppenttraining	Samstag 11.00 – 13.00	TuS-Halle
Geräteturnen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
5 - 7 Jahre (Minis)	Mittwoch 16.00 – 17.00	TuS-Halle
ab 7 Jahre (mit Vorkenntnissen)	Mittwoch 17.15 – 18.30	TuS-Halle
m. Vorkenntnissen, Intensiv: einzelne Übungen, Kraft, Dehnung, Akrobatik	Freitag 17.45 – 19.30	TuS-Halle
Tanzen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Tanzen für Kinder und Jugendliche		
Kleinkindertanz 4 - 6 Jahre	Dienstag 15.15 – 16.00	Gymnastiksaal
Jazztanz / Gymnastik und Tanz		
Little Dancers	Donnerstag 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
La Venia	Donnerstag 17.30 – 19.00	Gymnastik-Saal
Zumba		
Zumba Kids	Freitag 15.15 – 16.15	Gymnastik-Saal
Zumba Fitness	Mittwoch 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
Zumba Gold / die sanfte Variante	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Gesellschaftstanzen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Standard und Latein: Figuren, Technik	Donnerstag 19.30 – 20.45	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: Anfänger, Grundschrte	Freitag 19.30 – 21.00	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: freie Übungszeit für alle	Donnerstag 20.45 – 22.00 Freitag 21.00 – 22.00	Gymnastik-Saal Gymnastik-Saal
Internationale Tänze (Gruppen, Kreis-Tänze) 50+	Dienstag 11.00 – 12.15	Gymnastik-Saal
Badminton	Patrick Kortendieck	☎ 0176-99383080
Kinder + Jugend 8-17 J. (nicht i. Ferien)	Freitag 16.00 – 17.30	TuS-Halle
Training 2. Mannschaft	Mittwoch 18.30 – 20.00	TuS-Halle
Erwachsene: freies Spielen	Montag 19.45 – 22.00 Mittwoch 20.00 – 22.00	TuS-Halle TuS-Halle
Spielgemeinschaft HTV-TuS(Di: nur April-September)	Dienstag 20.00 – 22.00 Freitag 19.30 – 22.00	HTV, Querkanal HTV, Querkanal
(So: nach Bedarf u. Absprache)	Sonntag 18.00 – 21.00	TuS-Halle
Tischtennis	Gabi Voßmann	☎ 872 84
Kinder	Montag 17.15 – 18.15	Gymnasium Eversten
Jugend	Dienstag 19.45 – 21.00 Donnerstag 18.00 – 19.45	Gymnasium Eversten Gymnasium Eversten
Erwachsene	Dienstag 20.00 – 22.00 Donnerstag 20.00 – 22.00	Gymnasium Eversten Gymnasium Eversten
Floorball	Armin Thomas	☎ 0157-52030280
Erwachsene	Montag 20.00 – 22.00	Gymnasium Eversten
Jugend, Erwachsene: Anfänger	Dienstag 18.45 – 20.00	TuS-Halle
Kinder 6-10 Jahre	Freitag 14.30 – 15.45	TuS-Halle
Jugend, 11-15 Jahre	Freitag 17.30 – 19.00	Gymnasium Eversten
Erwachsene: <i>Großfeld-Training</i>	Freitag 20.00 – 22.00	TuS-Halle

Volleyball	Uwe Gärtner	☎ 180 320 71
Jungen/Mädchen ab 10 J. (Katharina Scharps)	Donnerstag 17.00 – 18.15	TuS-Halle
Jugend: freies Training	Montag 18.00 – 19.30	TuS-Halle
1. Damen (Bezirksliga)	Montag 20.00 – 22.00	Halle Feststrasse
Trainer: Christoph Rolfes	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
2. Damen (Bezirksklasse)	Montag 18.00 – 20.00	Halle Feststrasse
Trainer:	Donnerstag 18.30 – 20.15	TuS-Halle
3. Damen (Kreisliga) ab 15 Jahren	Montag 18.15 – 20.00	TuS-Halle
Trainer: Knut Wulfestieg	Donnerstag 18.00 – 20.00	TuS-Halle
1. Herren (Verbandsliga)	Montag 20.00 – 22.00	Halle Feststrasse
Trainer: Kevin Osterfeld	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
2. Herren (Bezirksliga)	Dienstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
Trainer: Uwe Gärtner	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
Männl. Jugend ab 14 J. (Dennis Osterfeld)	Donnerstag 17.00 – 19.00	TuS-Halle
Hobby-Mixed alle (Trainer: Hubert Lobers)	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
Hobby-Mixed A (A-Staffel)	Dienstag 20.30 – 22.00	TuS-Halle
Hobby-Mixed B (A-Staffel)	Dienstag 20.30 – 22.00	TuS-Halle
Beach-Volleyball (n. Vereinbarung, nur Sommer)	Dienstag n.V.	

Fußball-Herren ...wechselnde Zeiten	Niklas Gutsche	☎
1. Herren (Trainer: Michael Scholz)	Mo + Mi 19.00 – 20.30	Kennedyplatz 3
2. Herren (Trainer: Frithjof Lachauer)	Di + Do 19.30 – 21.00	Kennedyplatz 3
Ü40 (Trainer: Jens Freese, Tim Puzicha)	Mi 19.00 – 20.30	Kennedyplatz 3
Ü48 Hallen-Freizeit-Kickers (Wolfgang Janßen)	Di 16.15 – 17.15	TuS-Halle
Freizeitmansschaft „Roter Stern“- G. Gerdes	Do 20.00 – 22.00	H-v-T-Kaserne

Fußball-Jugend ...Zeiten unter Vorbehalt	Mark-Tilo Schmitt	☎ mt_schmitt@web.de
B-Jugend (Jg. 05/06) (Andreas Dziallas/Arne Pietsch)	Mo 17.00 – 18.30	PSV
Training Winter	Mi 17.30 – 19.00	K3
C1-Jugend (Jg. 07/08) (Dominic Meyer, Paul Schöß)	Di 17.00 - 19.00	K3
Training Winter		
D-Jugend (Jg. 09/10) (Lieven v.Maydell + Abdelkader Maghraoui)		
Training Winter	Mi 17.30 – 19.00	K3
E-Jugend (Jg. 11/12) (Till Tobias, Ismael Maghraoui)		
Training Winter *	Mo 15.30 – 17.00	TuS-Halle
F-Jugend (Jg. 13/14) (Kagan + Mert Tümbek + Hüseyin U.)		
Training Winter *	Di 17.30 – 18.30	TuS-Halle
G-Jugend (Jg. 15 u. jünger) (Mathias + Simone Knüll)		
Training Winter *	Mo 17.00 – 18.00	TuS-Halle

Achtung: neue Trainingszeit!

* **Corona:** z.Zt. ohne Eltern in der Halle

Tus Bloherfelde von 1906 e.V.

Brandsweg 56, 26131 Oldenburg
 Postfach 4804, 26038 Oldenburg
 Tel.: 0441/ 957 1 959 (Fragen zur Mitgliedschaft)
 Tel.: 0441/ 957 1 957 (alle anderen Fragen)



Öffnungszeiten: z.Zt.- nur telefonisch oder per Mail

Mo + Do 09.00 - 12.30 Uhr

Di 17.30 – 19.30 Uhr (Fragen Mitgliedschaft)

Do 17.30 – 19.30 Uhr (Allgem. Fragen)

E-Mail: info@tus-bloherfelde.de

www.tus-bloherfelde.de