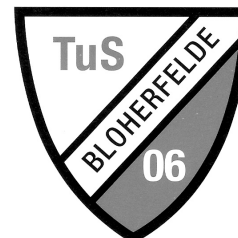


TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

Sport - Spiel - Spaß



Aktuelle Neuigkeiten /Stand: 10.9.2022

Neue Kurse, freie Plätze

Qi-Gong 22-3

Di 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

23.08. - 01.11.2022

10 Termine

126,-€ / TuS-Mitgl.: 75,-€

zuschussfähig durch die Krankenkassen

Gofi 22-3

Mi 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

24.08. - 23.11.2022

12 Termine

100,80 € / TuS-Mitgl.: 60,- €

zuschussfähig durch die Krankenkassen

Tanzen auf Rollschuhen

Sa 12.00 - 13.30 Uhr

Ort: TuS-Halle

für alle Interessierten

MuKi

Di 10.00 - 10.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

für junge Mütter mit Kinderbegleitung

60,- € / TuS-Mitgl.: 0,- €

auch mit 10-er Karte möglich

Schwimmkurse für Frauen

So 13.00 - 14.00 Uhr

Ort: Hallenbad Eversten

18.09. - 11.12.2022

60,- € / TuS-Mitgl.: frei

Sport für Demenzerkrankte

Mi 15.30 - 16.15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

ab 7. Septemberr 2022

zunächst kostenfrei

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

Ball- und Bewegungsspiele

Brennball, Skipkeball, Völkerball, Zombieball uvm

Kinder 5 - 12 Jahre

Fr 14.30 - 15.45 Uhr

Ort: TuS-Halle

Fahrradkurse

für Erwachsene

Mo + Mi 14.00 - 16.00 Uhr

nur mit Anmeldung

nächster Beginn: 29.08.2022

Freie Plätze

Power-Zirkel

für Sie und Ihn

Mo 20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Schramperweg

Pilates

für Frauen und Männer mit Vorerfahrung

Mo 18.00 - 18.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

Aktuelle Trainingszeiten

F = nur Frauen M = nur Männer

n.B. = nach Bedarf

Fitness – Power - Fun	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
BBP – Bauch, Beine, Po (F)	Montag 08.45 – 09.45	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 – 18.45	Gymnastik-Saal
Workout mit dem Stepbrett (F)	Montag 20.00 – 21.00	Gymnastik-Saal
Power-Zirkel für Sie und Ihn	Montag 20.15 – 21.15	Schramperweg
Zumba Fitness	Mittwoch 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
Bodypower - Kraft, Ausdauer, Koordination	Mittwoch 18.45 – 19.45	Gymnastik-Saal
Fatburner	Freitag 17.15 – 18.15	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 – 09.45	Gymnastik-Saal
Kräftigung und Entspannung (F)	Dienstag 18.30 – 19.15	Schramperweg
Er und Sie	Mittwoch 19.15 – 20.15	Schramperweg
Latin- und Pop-Dance	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Schwimmen für Frauen: Technik, Ausdauer, Fitness	Sonntag 14.45 - 15.30	Schwimmbad Eversten
Fitness für Männer	Jens Tuckermann	☎ 957 1 957
Muskelfunktionstraining, Faust- u. Volleyball (M)	Montag 18.30 – 20.00	Schramperweg
Fit 60+	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Wer rastet, der rostet (Funktionstraining)	Montag 16.00 – 16.45	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 und Entspannung	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 für Frauen und Männer	Freitag 16.00 – 17.00	Schramperweg
Reha-Sport Orthopädie (Er + Sie)	Dienstag 17.30 – 18.15	Schramperweg
	Mittwoch 17.30 – 18.30	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	Donnerstag 15.30 - 16.15	Gymnastik-Saal
Yoga	Freitag 11.00 - 12.20	Gymnastik-Saal
	Freitag 12.30 - 13.50	Gymnastik-Saal
Bewegungsangebot f. Menschen m. Demenz	Mittwoch 15.30 – 16.15	Gymnastik-Saal

Turnen & Spiele	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Turnlandschaft u. Spielen (0-2 J.) Aufnahmestopp	Dienstag 16.15 – 17.45	Gymnastik-Saal
Spielkreis (0-3 J.)	Freitag 09.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen		
3 – 5 Jahre	Donnerstag 16.00 – 17.00	Schramperweg
Kinder ohne Begleitung		
3 – 5 Jahre (Aufnahmestopp)	Dienstag 15.30 – 16.30	Schramperweg
4 - 6 Jahre	Donnerstag 17.15 – 18.15	Schramperweg
6 – 9 Jahre	Dienstag 16.30 – 17.30	Schramperweg
Familienturnen interkulturell		
Kinder bis 6 Jahre mit Eltern	Samstag 10.00 – 12.00	TuS-Halle
Trampolinturnen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Kinder ab 12 Jahre und alle Interessierten	Dienstag 18.15 – 20.15	TuS-Halle
Kinder ab 11 Jahre (Anfänger)	Mittwoch 16.30 – 18.30	TuS-Halle
Kinder ab 7 Jahre - Aufnahmestopp	Freitag 17.45 – 19.45	TuS-Halle
nach Absprache Kleingruppentraining	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 auf Rollschuhen	Samstag 12.00 - 13.30	TuS-Halle
Tanzen für Kinder und Jugendliche		
Kleinkindertanz 4 - 6 Jahre	Dienstag 15.15 – 16.00	Gymnastiksaal
Jazztanz / Gymnastik und Tanz		
Little Dancers 1	Donnerstag 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
Little Dancers 2	Donnerstag 17.10 – 18.00	Gymnastik-Saal
La Venia	Donnerstag 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Zumba		
Zumba Kids (7-10 Jahre)	Freitag 15.15 – 16.15	Gymnastik-Saal
Zumba Fitness	Mittwoch 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
Latin- und Pop-Dance	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, Grundschritte	Freitag 19.30 – 21.00	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: freie Übungszeit für alle	Donnerstag 20.45 – 22.00	Gymnastik-Saal
	Freitag 21.00 – 22.00	Gymnastik-Saal
Internationale Tänze (Gruppen, Kreis-Tänze) 50+	Dienstag 11.00 – 12.15	Gymnastik-Saal
Ball- u. Bewegungsspiele (5-12 J.)	Freitag 14.30 – 15.45	TuS-Halle
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	TuS-Halle
	Mittwoch 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Spielgemeinschaft HTV-TuS(Di: nur April-September)	Dienstag 20.00 – 22.00	HTV, Querkanal
	Freitag 19.30 – 22.00	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	Gymnasium Eversten
	Donnerstag 18.00 – 19.45	Gymnasium Eversten
Erwachsene	Dienstag 20.00 – 22.00	Gymnasium Eversten
	Donnerstag 20.00 – 22.00	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
Erwachsene: <i>Großfeld-Training</i>	Freitag 20.00 – 22.00	TuS-Halle

Volleyball	Uwe Gärtner	☎ 180 320 71
Jungen/Mädchen (Kinder, Jugend) (Katha + Nele)	Donnerstag 16.30 – 18.15	TuS-Halle
1. Damen (Landesliga)	Montag 20.00 – 22.00	Halle Feststrasse
Trainer: Christoph Rolfes	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
2. Damen (Bezirksklasse)	Montag 18.15 – 20.00	Halle Feststrasse
Trainer: Christoph Rolfes	Donnerstag 18.30 – 20.15	TuS-Halle
3. Damen (Kreisliga) ab 15 Jahren	Montag 18.00 – 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: Dennis 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 15 J.	Montag 18.00 – 19.30	TuS-Halle
Trainer: Dennis Osterfeld + Alex Windt	Donnerstag 18.00 – 20.00	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
Freizeitmannschaft „Roter Stern“- G. Gerdes	Do 20.00 – 22.00	H-v-T-Kaseme
Zusatstraining Herren	Mi 20.30 – 22.00	Kennedyplatz 3
	Fr 18.00 – 19.30	Kennedyplatz 3

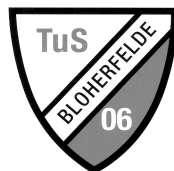
Fußball-Jugend ...Zeiten unter Vorbehalt	Mark-Tilo Schmitt	☎ mt_schmitt@web.de
A-Jugend (Jg. 04/05) JSG Wechloy (Niklas Gutsche)	Mo 17.30 – 19.00	K1
Training Sommer	Mi 17.30 – 19.00	K3
B-Jugend 2 (Jg. 06/07) JSG Wechloy (Kai Trüper)	Di + Do 17.30 – 19.00	K3
Training Sommer		
D-Jugend (Jg. 10/11) (Till Tobias, Ismael Maghraoui)		
Training Sommer	Mo + Mi 17.00 – 18.30	K 2 oder K3
E-Jugend 1 (Jg. 12/13) (Mert Tümbek)	Fr 17.00 – 18.00	K2 oder
Training Sommer	Fr 17.30 – 18.30	K3
E-Jugend 2 (Jg. 12/13) (Mehdi Sabri)		
Training Sommer	Di + Do 17.00 – 18.30	K3
F-Jugend 1 (Jg. 14/15) (Hüseyin Uzunkara)		
Training Sommer	Di + Do 17.00 – 18.30	K3
F-Jugend 2 (Jg. 15) (Ben Tobias)	Mo 16.30 – 18.00	K2
Training Sommer	Do 16.30 – 17.30	K3
G-Jugend (Jg. 16 u. jünger) (Mathias + Simone Knoll)		
Training Sommer (Aufnahme nach Anfrage)	Mo 17.00 – 18.00	K2

bitte nachfragen, ob es Plätze gibt

TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

Brandsweg 56, 26131 Oldenburg
Postfach 4804, 26038 Oldenburg

Tel.: 0441/ 957 1 957



Öffnungszeiten:

Mo + Do 09.00 - 12.30 Uhr

Di + Do 17.30 – 19.30 Uhr

E-Mail: info@tus-bloherfelde.de

www.tus-bloherfelde.de