

# TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

## Sport - Spiel - Spaß



Aktuelle Neuigkeiten /Stand: 31.03.2023

### Neue Kurse, freie Plätze

#### **Gofi 23-2**

Mi 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

19.04. - 28.06.2023

10 Termine

84,- € / TuS-Mitgl.: 50,- €

Auffrischkurs, keine Erstattung möglich!

#### **Qi-Gong 23-2**

Di 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

18.04. - 04.07.2023

10 Termine

126,-€ / TuS-Mitgl.: 75,-€

zuschussfähig durch die Krankenkassen

#### **Schwimmkurse für Frauen**

Sonntags um 13.00 und 14.00 Uhr

Ort: Hallenbad Eversten

ab 16.04.2023

12 Termine

60,- € / TuS-Mitgl.: 0,- €

#### **Sport für Demenzerkrankte**

Mi 15.30 - 16.15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

Auch mit Angehörigen möglich  
TN-Bedingungen bitte erfragen

### Freie Plätze

#### **Power-Fitness**

für Sie und Ihn

Do 18.30 - 19.45 Uhr

Ort: Schramperweg

#### **Pilates**

für Alle

Mo 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

#### **Badminton**

Kinder und Jugendliche

Fr 15.45 - 17.30 Uhr

Ort: TuS-Halle

#### **MuKi: Mutter-Kind-Fitness**

junge Mütter mit Kinderbegleitung

Di 10.00 - 10.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

#### **Ball- und Bewegungsspiele**

Brennball, Skipkeball, Völkerball, Zombieball uvm

Kinder 5 - 12 Jahre

Fr 14.30 - 15.45 Uhr

Ort: TuS-Halle

#### **Tanzen auf Rollschuhen**

Sa 12.00 - 13.30 Uhr

Ort: TuS-Halle

für alle Interessierten  
bitte eigene Rollschuhe mitbringen

### Kooperation im Stadtteil

#### **3000 Schritte**

Spaziergehen für die Gesundheit

Mo 10.00 - 11.00 Uhr

Start/Ende: Marktplatz Bloherfelde  
auch für Nicht-Mitglieder kostenfrei

#### **Fahrradkurse**

für Erwachsene

Mo + Mi 10.00 - 12.00 Uhr

nur mit Anmeldung  
15.05. - 19.06.2023

# Aktuelle Trainingszeiten

F = nur Frauen M = nur Männer

n.B. = nach Bedarf

<b>Fitness – Power - Fun</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
BBP – Bauch, Beine, Po (F)	Montag 09.00 – 09.45	Gymnastik-Saal
Fitness für Mütter in Begleitung ihrer Babies (F)	Dienstag 10.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
BBP – Bauch, Beine, Po (F)	Dienstag 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Stepaerobic und Workout (F)	Montag 20.00 – 21.00	Gymnastik-Saal
Power-Fitness für Sie und Ihn	Donnerstag 18.30 – 19.45	Schramperweg
Zumba Fitness	Mittwoch 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Bodypower - Kraft, Ausdauer, Koordination	Mittwoch 18.45 – 19.45	Gymnastik-Saal
<b>Wir holen das Fitness-Studio in die Turnhalle</b>		
Zirkeltraining an Geräten	Donnerstag 10.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
<b>Fitness for everybody: Runter vom Sofa</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
Bodystyling (F)	Montag 17.30 – 18.30	Schramperweg
Körper in Balance (F)	Dienstag 09.00 – 10.00	Gymnastik-Saal
Kräftigung und Entspannung (F)	Dienstag 18.30 – 19.30	Schramperweg
Er und Sie	Mittwoch 19.15 – 20.15	Schramperweg
Latin- und Pop-Dance	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
<b>Schwimmen für Frauen:</b> Technik, Ausdauer, Fitness	Sonntag 14.45 - 15.30	Schwimmbad Eversten
<b>Fitness für Männer</b>	<b>Jens Tuckermann</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
Muskelfunktionstraining, Faustball (M)	Montag 18.30 – 20.00	Schramperweg
<b>Fit 60+</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
Wer rastet, der rostet (Funktionstraining)	Montag 16.00 – 17.00	Gymnastik-Saal
3000 Schritte: Spazieren für die Gesundheit	Montag 10.00 – 11.00	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 – 10.00	Gymnastik-Saal
<b>Gesundheitssport (bitte freie Plätzen erfragen)</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
Pilates	Montag 18.00 – 19.00	Gymnastik-Saal
Pilates	Freitag 14.00 – 15.00	Gymnastik-Saal
Faszientraining Sie + Er	Mittwoch 18.15 – 19.15	Schramperweg
Faszientraining und Entspannung	Donnerstag 14.30 – 15.30	Gymnastik-Saal
Reha-Sport / Osteoporose	Montag 16.30 – 17.30	Schramperweg
Reha-Sport für Frauen	Montag 17.00 – 18.00	Gymnastik-Saal
Reha-Sport für Frauen und Männer	Freitag 16.00 – 17.00	Schramperweg
Reha-Sport Orthopädie (Er + Sie)	Dienstag 17.30 – 18.30	Schramperweg
	Mittwoch 17.30 – 18.30	Gymnastik-Saal
Wirbelsäulengymnastik Er + Sie (Rehasport)	Montag 19.00 – 20.00	Gymnastik-Saal
	Donnerstag 13.30 – 14.30	Gymnastik-Saal
Reha-Sport Orthopädie (Er + Sie)	Dienstag 20.40 – 21.40	Gymnastik-Saal
Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport	Donnerstag 11.00 – 12.00	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
	Freitag 17.45 - 19.00	Gymnastik-Saal
Bewegungsangebot f. Menschen m. Demenz	Mittwoch 15.30 – 16.15	Gymnastik-Saal

<b>Turnen &amp; Spiele</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
Turnlandschaft u. Spielen (0-2 J.)	Dienstag 16.15 – 17.45	Gymnastik-Saal
Spielkreis (0-3 J.)	Freitag 09.00 – 10.45	Gymnastik-Saal
<b>Eltern-Kind-Turnen/Familieturnen</b>		
3 – 6 Jahre	Donnerstag 16.00 – 18.00	Schramperweg
Familieturnen interkulturell, 2 - 6 Jahre	Samstag 10.00 – 12.00	TuS-Halle
<b>Kinder ohne Begleitung</b>		
3 – 5 Jahre (Aufnahmestopp)	Dienstag 15.30 – 16.30	Schramperweg
6 – 9 Jahre	Dienstag 16.30 – 17.30	Schramperweg
<b>Trampolinturnen</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
alle Interessierten	Dienstag 18.30 – 20.30	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 Kleingruppenttraining	Samstag 11.00 – 13.00	TuS-Halle
<b>Geräteturnen</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
5 - 7 Jahre (Minis) - Aufnahme nur 2 Wochen nach Ferien möglich	Mittwoch 16.00 – 17.00	TuS-Halle
ab 7 Jahre (mit Vorkenntnissen)	Mittwoch 17.00 – 18.30	TuS-Halle
m. Vorkenntnissen, Intensiv: einzelne Übungen, Kraft, Dehnung, Akrobatik	Freitag 17.45 – 19.30	TuS-Halle
<b>Tanzen</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
<b>Tanzen auf Rollschuhen</b>	Samstag 12.00 - 13.30	TuS-Halle
<b>Tanzen für Kinder und Jugendliche</b>		
Kleinkindertanz 4 - 6 Jahre	Dienstag 15.15 – 16.00	Gymnastiksaal
<b>Jazztanz / Gymnastik und Tanz</b>		
Little Dancers	Donnerstag 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
Lollipops	Donnerstag 17.15 – 18.00	Gymnastik-Saal
La Venia	Donnerstag 18.00 – 19.15	Gymnastik-Saal
<b>Zumba</b>		
Zumba Kids (7-10 Jahre)	Freitag 15.15 – 16.15	Gymnastik-Saal
Zumba Fitness	Mittwoch 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
Latin- und Pop-Dance	Freitag 16.30 – 17.30	Gymnastik-Saal
<b>Gesellschaftstanzen</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 957 1 957</b>
Standard und Latein: Figuren, Technik	Donnerstag 19.30 – 21.00	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: Anfänger, Grundschrte	Freitag 19.30 – 21.00	Gymnastik-Saal
Standard und Latein: freie Übungszeit für alle	Donnerstag 21.00 – 22.00	Gymnastik-Saal
	Freitag 21.00 – 22.00	Gymnastik-Saal
<b>Internationale Tänze (Gruppen, Kreis-Tänze)</b>	Dienstag 11.00 – 12.15	Gymnastik-Saal
<b>Ball- u. Bewegungsspiele (5-12 J.)</b>	Freitag 14.30 – 15.45	TuS-Halle
<b>Badminton</b>	<b>Patrick Kortendieck</b>	<b>☎ 0176-99383080</b>
Kinder + Jugend 8-17 J. (nicht i. Ferien)	Freitag 15.45 – 17.30	TuS-Halle
Erwachsene: freies Spielen	Montag 19.45 – 22.00	TuS-Halle
	Mittwoch 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Anfänger: Jugend und Erwachsene	Mittwoch 18.30 – 20.00	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
<b>Tischtennis</b>	<b>Gabi Voßmann</b>	<b>☎ 872 84</b>
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
<b>Floorball</b>	<b>Armin Thomas</b>	<b>☎ 0157-52030280</b>
Erwachsene	Montag 20.30 – 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

<b>Volleyball</b>	<b>Uwe Gärtner</b>	<b>☎ 180 320 71</b>
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
Zusatztraining junge Erwachsene	Montag 18.00 – 19.45	TuS-Halle
Trainerin: Lena Hoogestraat / Jasper Austermann	Freitag 18.15 – 20.15	Schramperweg
1. Herren (Verbandsliga)	Montag 20.00 – 22.00	Halle Feststrasse
Trainer: Dennis Osterfeld	Donnerstag 20.15 – 22.00	TuS-Halle
Trainer: Kevin Osterfeld	Freitag 20.15 – 22.00	Schramperweg
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.	Beach-Platz Feststr.

<b>Fußball-Herren ...wechselnde Zeiten</b>	<b>Niklas Gutsche</b>	<b>☎</b>
<b>1. Herren</b> (Trainer: Michael Scholz)	0172-5722084	Kennedyplatz
<b>Ü40</b> (Trainer: Jens Freese, Tim Puzicha)	0171-8465247	Kennedyplatz
<b>Ü48 Hallen-Freizeit-Kickers</b> (Wolfgang Janßen)	Dienstag   16.15 – 17.15	TuS-Halle
<b>Freizeitmannschaft „Roter Stern“- G. Gerdes</b>	0176-97326150	Kennedyplatz
<b>Zusatztraining Herren</b>		Kennedyplatz

<b>Fußball-Jugend ...Zeiten unter Vorbehalt</b>	<b>Mark-Tilo Schmitt</b>	<b>☎ <a href="mailto:mt_schmitt@web.de">mt_schmitt@web.de</a></b>
<b>A-Jugend</b> (Jg. 04/05) JSG Wechloy (Niklas Gutsche)	Mo 17.30 – 19.00	Kennedyplatz
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Mi 17.30 – 19.00	Kennedyplatz
<b>B-Jugend 2</b> (Jg. 06/07) JSG Wechloy (Kai Trüper)	Di + Do 17.30 – 19.00	Kennedyplatz
Training (Aufnahme nach Anfrage)		
<b>D-Jugend</b> (Jg. 10/11) (Till Tobias, Ismael Maghraoui)		
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Mo + Mi 17.30 – 19.00	Kennedyplatz
<b>E-Jugend 1</b> (Jg. 12/13) (Mert Tümbek)		
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Fr 17.30 – 19.00	Kennedyplatz
<b>E-Jugend 2</b> (Jg. 12/13) (Mehdi Sabri)		
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Di 17.00 – 18.30	Kennedyplatz
<b>F-Jugend 1</b> (Jg. 14/15) (Hüseyin Uzunkara)		
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Di + Do 17.00 – 18.30	Kennedyplatz
<b>F-Jugend 2</b> (Jg. 15) (Ben Tobias)		
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Mo 15.30 – 17.00	Kennedyplatz
<b>G-Jugend</b> (Jg. 16 u. jünger) (Mathias + Simone Knull)		
Training (Aufnahme nach Anfrage)	Mo 17.00 – 18.00	Kennedyplatz

## **Tus Bloherfelde von 1906 e.V.**

Brandsweg 56, 26131 Oldenburg  
Postfach 5526, 26045 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](mailto:info@tus-bloherfelde.de)

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