

# TuS Grünewald Lüdenscheid 1892 e.V.

Unser komplettes Angebot - für nur einen Jahresbeitrag -



## Ü b u n g s s t u n d e n p l a n

Stand: September 2011

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

### Turnhalle Wermecker Grund Tel.: 38 12 97

<b>Montag</b>	17:30 - 18:45	Er und Sie	Gesundheitssport	Günther Klaus
	18:45 - 19:45	Body-Fit	Fitness für junge Frauen	Karin Henkel-Rolland
	19:45 - 21:30	Leistungsturnen	Jugendturnerinnen + Frauen	Gerhard Garske
<b>Dienstag</b>	11:00 - 12:00	BOP & WIP	Gesundheitssport	Kathrin Krämer
	16:30 - 18:30	Leistungsturnen	Mädchen + Nachwuchs	Simone Bergfeld
	18:00 - 20:00	Leistungsturnen	Jugendturnerinnen + Frauen	Gerhard Garske
	20:00 - 21:30	Turnerinnen I	Gymnastik, Geräteturnen	Edith Lüsebrink / Jutta Joswig
<b>Mittwoch</b>	16:00 - 17:15	Sport für Ältere	Singles und Ehepaare	Ingrid Eikemann
	17:30 - 19:00	Sport für Teens	Breitensport	Kathrin Krämer
	19:15 - 20:45	YOGA für Alle		Claudia Linnepe
<b>Donnerstag</b>	15:30 - 16:30	Mädchen-+Jungenturnen	3 - 7 Jahre	Kathrin Krämer
	16:30 - 18:00	Mädchenturnen	8 - 12 Jahre	Kathrin Krämer
	18:00 - 20:00	Leistungsturnen	Jugendturnerinnen + Frauen	Gerhard Garske
	20:00 - 21:30	Turnerinnen II	Gymnastik, Fitness + Spiele	Corinna Bücher / Elvira Zajusch
<b>Freitag</b>	15:45 - 16:45	Eltern und Kind	Spiel + Spaß	Kathrin Krämer
	16:45 - 18:00	Leistungsturnen	Mädchen + Nachwuchs I	Simone Halbe
	18:00 - 19:30	Leistungsturnen	Mädchen + Nachwuchs II	Simone Halbe
	19:30 - 21:30	Sport für Männer	Gymnastik, Fitness + Volleyball	Thomas Lamberg

### Turnhalle Adolf-Reichwein-Turnhalle Tel.: 17 13 17 oder 5 45 02

<b>Montag</b>	18:00 - 20:00	Rhönrad - Jungen, Mädchen und Erwachsene	Annette Fichtner
<b>Mittwoch</b>	16:30 - 19:45	Rhönrad - Jungen und Mädchen	Annette Fichtner

### Turnhalle Olpendahl / Nattenberg / Turnhalle Bergstadt-Gymnasium

<b>Mittwoch</b>	17:00 - 20:00	Leichtathletik	Schüler und Jugendliche	LG-Trainer/ Bergstadt- Gymnasium
<b>Freitag</b>	17:30 - 19:00	Leichtathletik-Senioren	Sommerhalbjahr > Apr.-Okt. Winterhalbjahr > Okt.-Apr.	LG-Trainer/Nattenberg LG-Trainer/Olpendahl

### Turnhalle Grundschule Lösenbach / Schubertstraße

<b>Montag</b>	16:00 - 17:15	Ballsport für Jungen	6 - 9 Jahre	Heike/Matthias Renker
	17:15 - 18:30	Ballsport für Jungen	10 - 14 Jahre	Bodo Brennecke

**Der TuS Grünewald ist Trägerverein der LG (Leichtathletik-Gemeinschaft) Lüdenscheid.  
Das Training ist das ganze Jahr über möglich. Trainingszeiten siehe oben.  
Nähere Einzelheiten beim Vorstand oder beim 1. Vorsitzenden der LG Lüdenscheid,  
Gerd Schnell (Tel.: 02351 / 5 02 54) zu erfragen.**

<b>Auskünfte :</b>	Oberturnwartin	Annette Fichtner	eMail: <a href="mailto:annette-fichtner@web.de">annette-fichtner@web.de</a>	Tel. 02351 / 5 03 90
	1. Vorsitzender	Jochen Feldhaus	eMail: <a href="mailto:jochen.feldhaus@cityweb.de">jochen.feldhaus@cityweb.de</a>	Tel. 02351 / 2 99 54

**Weitere Informationen: [http:// www.tus-gruenewald.de](http://www.tus-gruenewald.de) (oder direkt in den Übungsstunden)**