

TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

Sport - Spiel - Spaß



Aktuelle Neuigkeiten /Stand: 07.09.2021

Gesundheits-Kursangebote

(auch für Nicht-Mitglieder)

GoFi 21-3

Mi 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

11.08. - 17.11. (ohne 15.9., 20.+27.10) 2021

12 Termine

100,80 € / TuS-Mitgl.: 60,- €

zuschussfähig durch die Krankenkassen

Schwimmen lernen 21-1

So 14.00 - 14.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Eversten

05.09. - 05. od. 12.12.21

12 Termine

60,- € / TuS-Mitgl.: 0,- €

nur für Frauen!

Qi-Gong 21-2

Di 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

21.09. - 23.11.2021 (od. 7.12.)

10 Termine

126,- € / TuS-Mitgl.: 75,- €

zuschussfähig durch die Krankenkassen

Bitte beachten:

im regulären Sportprogramm sind einige Trainingszeiten verändert worden!

Neu im Vereinsangebot / noch freie Plätze

Wirbelsäulengymnastik

für Sie + Ihn (auch Reha möglich)

Do 13.30 - 14.15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

Faszientraining

für mehr Beweglichkeit und Elastizität

Do 14.30 - 15.15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

Power-Fitness für Sie + Ihn

laßt Euch überraschen!

Mo 20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Schramperweg

ab 27.10.2021

Workout mit dem Stepbrett anschließend Krafttraining

Mo 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

Entspannung durch Dehnung und Atmung

Do 15.30 - 16.15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

ab 16.9.2021

Bewegung für Menschen mit Demenz

Erkrankte mit einer Begleitung

Do 15.30 - 16.15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal

ab Oktober 2021

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
	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!	Montag 20.15 – 21.15	Schramperweg ab 27.9.
Zumba Fitness	Mittwoch 16.30 – 17.15	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
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 – 17.45	Gymnastik-Saal
Internationale Tänze (Gruppen-, Kreistänze)	Dienstag 11.00 – 12.15	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 17.30 – 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 (ab 1.10.)	Freitag 15.15 - 16.15	Schramperweg ab 1.10.
Entspannung durch Dehnung und Atmung	Donnerstag 15.30 – 16.15	Gymnastik-Saal ab 16.9
Bewegungsangebot f. Menschen m. Demenz	Mittwoch 15.30 – 16.15	Gymnastik-Saal ab 6.10
Turnen & Spiele	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Turnlandschaft und Spielen (0 – 3 Jahre)	Dienstag 16.15 – 17.45	Gymnastik-Saal
	Freitag 09.00 – 11.00	Gymnastik-Saal
Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen *		
3 – 5 Jahre (Familienturnen, Gruppe 1)	Donnerstag 16.15 – 17.00	Schramperweg
5 - 6 Jahre (Familienturnen, Gruppe 2)	Donnerstag 17.15 – 18.00	Schramperweg
Kinder ohne Begleitung		
3 – 5 Jahre - Aufnahmebestopp	Dienstag 15.30 – 16.15	Schramperweg
6 – 9 Jahre - Aufnahmebestopp	Dienstag 16.30 – 17.15	Schramperweg

Trampolinturnen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Kinder ab 7 Jahre und alle Interessierten	Dienstag 18.15 – 20.15	TuS-Halle
	Mittwoch 16.15 – 18.15	TuS-Halle
	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) - Aufnahmestopp bis Herbstferien	Mittwoch 16.00 – 17.00	TuS-Halle
ab 7 Jahre (mit Vorkenntnissen)	Mittwoch 17.15 – 18.30	TuS-Halle
7 - 16 Jahre (Talentgruppe mit festen Zeitfenstern)	Freitag 17.30 – 19.30	TuS-Halle
Tanzen	Geschäftsstelle	☎ 957 1 957
Tanzen für Kinder und Jugendliche		
Kleinkindertanz 4 - 6 Jahre	Dienstag 15.15 – 16.00	Gymnastiksaal
Hip-Hop	Freitag 17.45 – 19.15	Gymnastiksaal
Jazztanz / Gymnastik und Tanz		
Little Dancers	Donnerstag 16.30 – 17.15	Gymnastik-Saal
La Venia	Donnerstag 17.30 – 18.30	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, Grundschrirte	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
Badminton	Patrick Kortendieck	☎ 0176-99383080
Kinder + Jugend 8-17 J. (nicht i. Ferien)	Freitag 15.45 – 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 18.30 – 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
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 18.00 – 20.00	Halle Feststrasse
Trainer: Knut Wulfstiegl	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 20.00 – 22.00	TuS-Halle
Trainer: Uwe Gärtner		
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
2. Herren (Trainer: Frithjof Lachauer)	Di + Do 19.30 – 21.00	Kennedyplatz
Ü40 (Trainer: Jens Freese, Tim Puzicha)	Mi 19.00 – 20.30	Kennedyplatz
Ü48 Hallen-Freizeit-Kickers (Wolfgang Janßen)	Di 16.15 – 17.15	TuS-Halle
Freizeitmannschaft „Roter Stern“- G. Gerdes	Do 19.30 – 21.00	Kennedyplatz

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 Sommer	Mi 17.30 – 19.00	K3
C1-Jugend (Jg. 07/08) (Dominic Meyer, Paul Schöß)	Di 17.00 - 18.30	K3
Training Sommer	Do 17.00 - 18.30	K2
D-Jugend (Jg. 09/10) (Lieven v.Maydell + Abdelkader)	Di 17.00 – 18.30	K2
Training Sommer	Fr 17.00 – 18.00	K3
E-Jugend (Jg. 11/12) (Till Tobias, Ismael Maghraoui)		
Training Sommer	Di 16.00 – 17.30	K3
F-Jugend (Jg. 13/14) (Kagan + Mert Tümbek)		
Training Sommer	Fr 16.00 – 17.00	K3
G-Jugend (Jg. 15 u. jünger) (Mathias + Simone Knoll)		
Training Sommer	Mo 17.00 – 18.00	K4

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.: 04 41/ 957 1 957



Öffnungszeiten: Mo + Do 09.00 – 12.30 Uhr

Di 17.30 – 19.30 Uhr (ab Oktober 21)

Do 17.30 – 19.30 Uhr (ab Oktober 21)

E-Mail: info@tus-bloherfelde.de

www.tus-bloherfelde.de