

Kontakt:

Hauptverein:

TuS Erbstorf v. 1965 e.V.
Heidkoppelweg
Postfach 29 09
21319 Lüneburg
Telefon Vereinsheim: 0 41 31 / 5 05 55
E-Mail: Vorstand@TuS-Erbstorf.de



Abteilungsleiterin Turnen:

Hildelies Stephan Tel. 04131 – 99 00 99
E-Mail: Turnen@TuS-Erbstorf.de

Übungsleiterinnen:

Hildelies Stephan Tel. 04131 – 99 00 99
Uschi Klöpffer Tel. 04131 – 50 337
Sandra Borchardt-Wegener 04133 – 224 25 11
Tanja Pätzmann Tel. 04131 – 85 42 71
Paula Schomerus Tel. 0176 – 240 755 88
Beatrice Schumacher Tel. 04131 – 185 68
Alexandra Hermann-Plickat Tel. 0160 – 801 55 01

Dauerangebote (nicht in den Ferien):

Sporthalle Grundschule Lüne:

Mo: 13:30 – 15:00 Uhr Pilates
Di: 15:00 – 16:00 Uhr Kinderturnen
Di: 16:00 – 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen
Mi: 19:00 – 20:30 Uhr Gymnastik
Mi: 20:30 – 22:00 Uhr Vario- Fitness

Sporthalle Grundschule Adendorf Weinbergsweg 13:

Mi: 16:00 – 17:30 Uhr Frauenfitness 55 Plus

Rathausplatz Adendorf:

Mi: 10:00 – 11:00 Uhr Fit- und Wandertreff
bei jedem Wetter und auch in den Ferien!

immer aktuell:

www. TuS-Erbstorf.de

Dauerangebote im TuS Erbstorf:

Für die Teilnahme ist eine Vereinszugehörigkeit nicht erforderlich. Es sind 10-er Karten erhältlich.

Pilates

Sporthalle Grundschule Lüne:

Mo: 13:30 – 15:00 Uhr Pilates mit Uschi Klöpffer
Durch bewusste Atmung und präzise Ausführung der Übungen wird die Tiefenmuskulatur trainiert und ein Bewusstsein für das Körperzentrum entwickelt.

Power- Fit mit Drums

Gymnastikhalle Grundschule Weinbergsweg, Adendorf

Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr mit Tanja Pätzmann
Ganzheitliches, dynamisches Workout für Körper, Geist und Seele. Bringt positive Energie, steigert die Vitalität und das innere Gleichgewicht.

Integration - Sport verbindet

Sporthalle Grundschule Weinbergsweg, Adendorf

Mi: 17:30 – 18:30 Uhr mit Beatrice Schumacher
Wir laden die Flüchtlingsfrauen zu gemeinsamen Sportstunden mit Adendorfern und Erbstorfern Frauen ein. Die Teilnahme ist für alle kostenfrei.

Dauerangebot auch in den Ferien:

Fit-und Wandertreff

jeden Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr
Rathausplatz, Adendorf

Kostenfrei auch für Mitglieder vom TSV Adendorf !



neu: Zumba

Rücken-Aktiv

Power- Fit mit Drums

Pilates

Cardio-Fit und Wellness

Fit und Gesund

Fit bis ins Alter

Trittsicher durchs Leben

Beckenbodengymnastik

Fit- und Wandertreff

**Sportangebote
2017**

Kurse

finden nur für einen begrenzten Zeitraum statt.
(10 - 12 Termine/ Durchgang)

TuS-Mitglieder zahlen 1 Euro/Stunde

Nichtmitglieder zahlen 3,50 Euro/Stunde, d.h. eine **Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.**

Für alle Kurse mit dem Prüfsiegel Pluspunkt Gesundheit gilt: Die Kursgebühr kann bei regelmäßiger Teilnahme erstattet werden. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Die Teilnehmerzahl ist in den Kursen auf max. 15 TN begrenzt!

Einfach zum kostenlosen Schnuppertraining kommen!

Info und Anmeldung bei Abteilungsleiterin
Hildelies Stephan Tel: 04131 – 99 00 99
E-Mail: Turnen@TuS-Erbstorf.de



Pluspunkt Gesundheit:

Damit ein Kurs das Qualitätssiegel vom Landessportbund oder einem Fachverband erhält, muss er die Qualitätskriterien erfüllen:

1. Zielgruppengerechtes Angebot,
2. Qualifizierte Leitung für Präventionssport
3. Einheitliche Organisationsstrukturen
4. Der Verein als Gesundheitspartner
5. Standardisierte Programme

Mehr Info auf unsere Homepage www.tus-erbstorf.de

Stand: 29.07.2017 h.s

Kurse im TuS Erbstorf:

in Adendorf, Gymnastikhalle Grundschule
Weinbergsweg 13

Cardio- Aktiv und Wellness

19:45 - 21:15 Uhr



12 Termine am Donnerstag **seit 23.03.2017**

Trainieren Sie Ihre Ausdauerleistung durch Herz-Kreislauf-Aktivierung, Bewegungsspiele, Gymnastik, Kräftigung und Dehnung. Verschiedene Entspannungstechniken runden die Übungsstunden ab.

Fit und Gesund

19:45 - 21:15 Uhr



10 Termine am Donnerstag **neu ab 17.08.2017**

Ein Allround-Sportprogramm mit viel Bewegung, Krafttraining, Koordination und Entspannungsübungen zum Ausklang der Übungsstunden.

Fit bis ins Alter

16:00 - 17:30 Uhr



10 Termine am Mittwoch **neu ab 9.08.2017**

Ab 60Plus ist Bewegung die beste Medizin, die Selbstständigkeit zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Unser Bewegungskurs trägt dazu bei und bringt in der Gruppe doppelt Spaß!

Beckenbodengymnastik

17:45 - 19:15 Uhr

5 Termine am Mittwoch, **ab 09.08.2017**

Entwickeln Sie ein Bewusstsein für die weibliche Körpermitte mit gezielten Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, die leicht in den Alltag eingebaut werden können.

Neu: Pilates

17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine am Freitag **ab 4.08.2017**

Neu: Zumba Fitness®

18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine am Freitag **ab 18.08.2017**

Dieses Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Dafür muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Rücken- Aktiv

19:45 - 21:15 Uhr



10 Termine am Donnerstag **neu ab 11.01.2018**

Mit funktioneller Rückengymnastik, Bewusstseinsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für Ihren Rücken und erlernen rückengerechtes Bewegungsverhalten im Alltag.

Frauen- Fitness am

Vormittag 9.30 - 11.00 Uhr



12 Termine am Dienstag bis **22.08.2017**

in Adendorf, Kirchweg 17b **neu ab 29.08.17**

Mit Spaß an der Bewegung trainieren wir Ausdauer, Koordination und Rückenmuskulatur und gönnen uns zum Abschluss eine schöne Entspannung.

Trittsicher durchs Leben

für Männer und Frauen und in Zusammenarbeit mit den Landfrauenvereinen

In Lüne **ab Mo.21.08.2017**

Im ELM **ab Do. 24.08.2017**

in Hittbergen **neu ab 19.10.2017**

weitere Termine auf Anfrage

