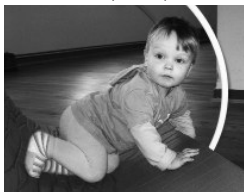








## Übungszeiten, -stätten, -leiter

Stand: 21.06.2011

### Gymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09.00-10.30 <b>Bodyforming</b> Raum 2 (Silvia)</p> <p>09.00-10.00 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 10.00-11.00 (1,5-3J.) Raum 1 (Conni)</p>  <p>17.00-18.00 <b>Pilates</b> Raum 1 (Simone)</p> <p>18.00-19.00 <b>Stepp-Aerobic</b> Raum 1 (Simone) <b>K</b></p> <p>19.00-20.00 <b>Bodyforming</b> Raum 1 (Simone)</p> <p>20.00-21.00 <b>Gesellschaftstanz</b> Raum 1 (Anke+Simone)</p> <p>20.00-22.00 <b>Fit mit Fun</b> (Männer 30-60J) MB Gym. Halle 1 (Thomas)</p> <p>20.00-22.00 <b>Showtanz</b> Raum 2 (Ina)</p> 	<p>08.30-09.30 <b>Aerobic II</b> Raum 1 (Britta)</p> <p>09.30-10.30 <b>Rückengymnastik</b> Raum 1 (Britta)</p> <p>08.45-09.45 10.00-11.00 <b>Sanfte Gymnastik für Senior(inn)en</b> Raum 2 (Hanne)</p> <p>16.00-16.45 <b>Kreativer Kindertanz</b> (3,5-5J.) Raum 1 (Anke+Simone) <b>K</b></p> <p>17.00-18.00 <b>Kreativer Kindertanz</b> (6-9J) Raum 2 (Anke)</p> <p>17.30-18.30 <b>Bodyforming</b> Raum 1 (Simone)</p> <p>18.45-20.00 <b>Yoga-Fitness</b> Raum 1 (Simone) <b>K</b></p> <p>19.30-21.00 <b>Hatha-Yoga</b> D/H Raum 2 (Roswitha) <b>K</b></p> <p>20.00-21.00 <b>Rückenschule</b> D/H Raum 1 (Britta)</p>	<p>09.00-10.00 10.15-11.15 <b>Rückentraining</b> D/H Raum 1 (Silvia)</p> <p>09.00-10.30</p>  <p><b>Bodyforming</b> Raum 2 (Monique)</p> <p>18.00-19.00 <b>Rückentraining sanft + effektiv</b> Raum 1 (Uschi)</p> <p>19.00-20.00 <b>Rücken Fit für Sie und Ihn</b> Raum 1 (Uschi)</p> <p>19.00-20.00 <b>Bodyforming</b> Raum 2 (Simone)</p> <p>20.00-21.00 <b>Stepp-Aerobic</b> Raum 1 (Simone) <b>K</b></p> 	<p>08.30-09.30 <b>Rückentraining</b> Raum 2 (Liesel)</p> <p>09.00-10.00 <b>Fit for Life</b> Raum 1 (Simone)</p> <p>10.15-11.15 <b>Pilates</b> Raum 1 (Simone)</p> <p>16.00-16.45 (3-4 J.) 16.45-17.30 (4-5 J.) 17.30-18.30 (6-9 J.) <b>Kinderturnen</b> TH Strümp (Conny)</p> <p>17.00-18.00 18.00-19.00 <b>Rückentraining</b> D/H Raum 1 (Silvia)</p> <p>18.00-19.00 <b>Rückentraining sanft + effektiv</b> Raum 2 (Uschi)</p> <p>19.00-20.30 <b>Fitness all inclusive</b> Raum 1 (Ulrice)</p> <p>19.30-20.30 <b>Rücken Fit für Sie und Ihn</b> TH Strümp (Uschi)</p> <p>20.00-22.00 <b>Showtanz</b> Raum 2 (Ina)</p>	<p>09.00-10.00 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> (1,5-3J.) Raum 1 (Conni)</p> <p>09.30-10.30 <b>Full Body Intervall</b> Raum 2 (Sandra/Silvia)</p> <p>10.00-11.00 <b>Sie+Er Fitness</b> Raum 1 (Hanne)</p> <p>18.00-19.00 <b>Sie+Er Ski-Fitness Training</b> Raum 1 (Ulrice/Christine)</p> <p>19.00-20.00 <b>Orientalischer Tanz</b> (Anf.) Raum 1 (Vera) 14-tägig</p> <p>20.00-21.15 <b>Orientalischer Tanz</b> (Fortgeschr.) Raum 1 (Vera)</p> 	<p>11.15-12.15 12.30-13.30 <b>Zumba Fitness</b> Raum 1 (Lida) <b>K</b></p> <p><b>Zeichenerklärung</b></p> <p>D/H Damen und Herren</p> <p><b>K</b> Kursangebot gegen zusätzliche Gebühren, auch für Nicht-Mitglieder</p> <p> <b>Gütesiegel</b> "Sport pro Gesundheit" und  "Pluspunkt Gesundheit"</p>

### Ihre Ansprechpartner/innen Trainerinnen und Trainer:

Anke	Anke Laskowski 02159/ 96 15 90 0177/8 96 15 90 anke.laskowski@tus64.de	Conni	Conni Theiler 02159/ 81 51 61 conni.theiler@tus64.de	Liesel	Liesel Toups 02151/ 3 25 30 70 0177/1 40 76 16 liesel.toups@tus64.de	Sandra	Sandra Menge 02150/70 63 23 0173/2 56 32 46 sandra.menge@tus64.de	Thomas	Thomas Zapf 02159/ 5645 thomas.zapf@tus64.de
Britta	Britta Schlieck 02159/ 91 03 16 0172/ 2 14 74 72 britta.schlieck@tus64.de	Ina	Ina Haslach 02159/ 76 09 ina.haslach@tus64.de	Monique	Monique Zehmisch 0172/ 9 12 33 41 monique.zehmisch@tus64.de	Simone	Simone Rudolph 02159/ 92 29 90 simone.rudolph@tus64.de	Ulrice	Ulrice Guder 02159/ 8 00 02 ulrice.guder@tus64.de
Christine	Christine Haslach 02159/ 76 09 christine.haslach@tus64.de	Hanne	Hanne Pelster 02151/ 55 77 71 hanne.pelster@tus64.de	Roswitha	Roswitha Weigmann 02159 / 37 94 roswitha.weigmann@tus64.de	Silvia	Silvia Kaiser 02151/571415 silvia.kaiser@tus64.de	Uschi	Uschi Klupsch 02151/ 31 55 68 uschi.klupsch@tus64.de
		Lida	Lida Kahl 0160/ 90 14 22 05 lidakahl@live.de					Vera	Vera Stuckmann 02151/ 62 04 35 vera.stuckmann@tus64.de

## Übungszeiten, -stätten, -leiter

Stand: 21.06.2011

### Fußball

Junioren A	Di/Mi/Fr	18.00-19.30	Sportpl. Bösinghoven	W. Streiter / R. Gambino
Junioren C	Mo/Do	18.00-19.30	Sportpl. Bösinghoven	U. Semir
Junioren D	Di/Do	18.00-19.30	Sportpl. Bösinghoven	M. Gorgs / P. Gießen / T. Gesthuysen
Junioren E	Di/Do	16:45-18:00	Sportpl. Bösinghoven	L. Peters / J. Weyel / P. Neubauer
Junioren F	Mi/Fr	16:30-17:30	Sportpl. Bösinghoven	P. Krause / D. Krause
Bambini	Mi/Fr	16:30-17:30	Sportpl. Bösinghoven	A. Fehling / J. Weyel
Senioren I	Di/Mi/Fr	19.30-21.00	Sportpl. Bösinghoven	W. Jeschke
Senioren II	Di/Do	19.00-20.30	Sportpl. Bösinghoven	K.-H. Winkler

### Badminton

Anfänger Kinder 6-11 Jahre	Dienstag	16.30-18.00	Meerbusch-Gymnasium, Halle II	K. Geisler
Mannschaften Schüler, Jugend	Dienstag	18.00-19.30	Meerbusch-Gymnasium, Halle II	I. Geisler
Mannschaften Sen. + Hobby	Dienstag	19.30-22.00	Meerbusch-Gymnasium, Halle II	D. Klein-Helmkamp
freies Spiel Jugend	Donnerstag	18.15-19.45	Meerbusch-Gymnasium, Halle II	I. Geisler
freies Spiel Senioren + Hobby	Donnerstag	19.45-22.00	Meerbusch-Gymnasium, Halle II	D. Klein-Helmkamp
Mannschaften Schüler, Jugend	Freitag	16.00-17.30	Meerbusch-Gymnasium, Halle II	I. Geisler

### Laufen

Laufraining / Running Team	Dienstag	19.00	Sportplatz Bösinghoven	L. Steiof / M. Kelka
	Donnerstag	19.00	Sportplatz Pappelallee	L. Steiof / M. Kelka
	Sonntag	11.00	nach Absprache	L. Steiof / M. Kelka
Lauftreff 5 - 10km	Sonntag	9.00	Sportplatz Bösinghoven	D. Männich
Nordic Walking/Walking	Montag	9.00-10.00	Waldparkplatz Meerbuscher Str.	G. Scholz
	Mittwoch	19.00-20.00	Alte Schule Bösinghoven / Sommerzeit: Treffpunkt an der Kirche in Ossum	K. Helms / A. Gorgs
Nordic Walking	Donnerstag	8.30 - 9.30	Alte Schule Bösinghoven	G. Scholz
	Freitag	9.00-10.00	Herrenbusch / Ossum, Haus Gripswald	K. Helms / A. Gorgs

### Ski & Mountainbike

Mountainbike-Touren	je nach Wetterlage		Informationen bei	A. Specht
Skikurs für Kinder	neu wieder ab Okt. 2011		Skihalle Neuss	A. Specht
Skisport (Brettltreff)	wieder ab Okt. 2011	19.00- ...	Skihalle Neuss	A. Specht

### Inliner

Inline Skating Lauftreff	Sonntag	10.30-12.30	Autobahnunterf. Ortseingang Bösinghoven	E. Hodes
--------------------------	---------	-------------	---	----------

### Flagfootball

Flagfootball	Mi / Fr	17.30-19.00	Sportpl. Bösinghoven	P. Krause
--------------	---------	-------------	----------------------	-----------

### Karate

Kinder, Jugendliche	Mittwoch	17.00-18.30	Mb-Gymnasium, Halle II	L. Woik / B. Skupch
Erwachsene				
Kinder, Jugendliche, Erwachsene	Freitag	18.00-19.30	Mb-Gymnasium, Halle I	L. Woik / B. Skupch

### Schach

Kinder, Jugendliche	Donnerstag	ab 17.00	A. Schule Bösinghoven/Obergeschoss	L. Cieslik
Erwachsene				

### Trainer / Übungsleiter

#### Fußball

##### Senioren

###### 1. Mannschaft:

Wolfgang Jeschke 02150 / 63 65  
wolfgang.jeschke@tus64.de

###### 2. Mannschaft:

Karl-Heinz Winkler 0151/11 90 41 98  
karlheinz.winkler@tus64.de

##### Junioren

###### Bambini

Anton Fehling 0177 / 2 92 60 39  
anton.fehling@tus64.de

###### F-Junioren / Flagfootball

Patrick Krause 0174 / 8 26 17 79  
patrickkrause@tus64.de

###### Dominik Krause

dominik.krause@tus64.de

###### E-Junioren

Leo Peters 0173 / 9 75 57 32  
leo.peters@tus64.de

Jonathan Weyel 0163 / 3 85 83 68  
jonathan.weyel@tus64.de

Peter Neubauer 0178 / 4 98 43 49  
peter.neubauer@tus64.de

##### D-Junioren

Markus Gorgs 0176 / 81 01 78 78  
markus.gorgs@tus64.de

Philipp Gießen 0176 / 20 93 29 49  
philipp.giessen@tus64.de

Tim Gesthuysen 0177 / 2 92 82 22  
tim.gesthuysen@tus64.de

##### C-Junioren

Uwe Semir 0163 / 2 78 03 23  
uwe.semir@tus64.de

##### B-Junioren

im Moment keine Mannschaft

##### A-Junioren

Wolfgang Streiter 0175 / 4 10 58 90  
wolfgang.streiter@tus64.de

Roberto Gambino 0177 / 2 99 93 20  
roberto.gambino@tus64.de

#### Laufen

##### Running Team

Leander Steiof 0171 / 3 83 43 97  
Monika Kelka 0173 / 7 60 22 43  
runningteam@tus64.de

##### Walking

Anette Gorgs 02151 / 54 62 50  
anette.gorgs@tus64.de

Karin Helms 0178 / 1 68 74 09  
karin.helms@tus64.de

Gabriele Scholz 02159 / 67 06 47

#### Schach

Thomas Cieslik  
schach@tus64.de

#### Ski & Mountainbike

Axel Specht mtb@tus64.de  
ski@tus64.de

#### Inline Skating

Edo Hodes 02159 / 83 70  
inliner@tus64.de

#### Karate

Björn Skupch, 0178 / 3 55 29 78  
karate@tus64.de

Lothar Woik, 02159 / 43 58  
lotharwoik@gmx.de

#### Badminton

Isabel Geisler 02150 / 96 96 28  
Kristina Geisler 02150 / 70 91 27

Dennis Klein-Helmkamp  
0163-1 74 84 44  
badminton@tus64.de