

## ... was wir sonst noch anbieten:

### **Spieleabend im Hinkelstein**

Wir treffen uns in lockerer Runde zweimal monatlich zu einem gemütlichen Spieleabend (je nach Lust und Laune: Gesellschaft- und Kartenspiele).

Für Leib und Seele ist gesorgt.

Da nicht alle Spieler über ein Auto verfügen, haben wir diverse Fahrgemeinschaften gegründet.

Lust auf einen gemütlichen Abend in netter Gesellschaft? Wo Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz kommen?

### **Termin:**

**2 x monatlich, mittwochs ab 18 Uhr**

### **Kontakt:**

**Christine Helfert, Telefon 3199**

**Maria Boot, Telefon 5680**

### **Radwandergruppe**

In der Radwandergruppe treffen sich Radler, die gerne in Gesellschaft Touren unternehmen.

Die Fahrten sind ca. 50 – 80 km lang, erstrecken sich über den ganzen Tag mit Einkehr und kleinen Pausen. Es wird im gemütlichen dennoch zügig sportlichen Tempo gefahren.

**Termine** und Ziele der Touren werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.

## Kurse und Gruppen

### – was ist der Unterschied?

**Gruppen:** sind fast durchs gesamte Jahr fortlaufende Angebote des Vereins (Pausen evtl. in den Ferien). Hier sind keine zusätzlichen Kursgebühren zu zahlen. Teilnehmen können nur Mitglieder.

**Kurse:** sind in sich abgeschlossene Angebote, die für eine definierte Stundenzahl (z.B. 10 x oder 12 x usw.) angeboten werden. Kurse können fortlaufend oder aber auch z.B. nur ein- oder zweimal im Jahr angeboten werden. Es wird eine Kursgebühr erhoben.

Eine Teilnahme ist sowohl Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern möglich, wobei Mitglieder nur circa die Hälfte der Kursgebühr zahlen.

Bei Interesse finden sich auf unserer Homepage oder in der Presse Informationen wann neue Kurse beginnen.

### **Der TuS hat folgende Kurse im Angebot:**

Quigong / Neiyanggong . . . . .	ÜL Marion Bock
Walking (ohne Stöcke) . . . . .	ÜL Stephie Manzke
Wassergymnastik (freitags) . . . . .	ÜL Gaby Christ
Männersportgruppe . . . . .	ÜL René Schmalz
Yoga . . . . .	ÜL Nancy Gittner
Progr. Muskelentspannung . . . . .	ÜL Stephie Manzke
Sanftes Rückentraining . . . . .	ÜL Stephie Manzke
Wassergymnastik, Nordic Walking	ÜL Astrid Pons

**Weitere detailliertere Informationen  
zu den Gruppen und Kursen  
(z.B. Übungsleiter/in, Zielgruppen, Inhalte)  
sind auf unserer Homepage zu finden:  
[www.tus-kelsterbach.de](http://www.tus-kelsterbach.de)**



**Turn- und Sportverein e.V.  
Kelsterbach gegr. 1884**

## Angebote 2023

Geschäftsstelle des TuS e.V.:

Am Hinkelstein

65451 Kelsterbach

**Bürozeiten: freitags 15 bis 17 Uhr**

Telefon/Fax: 0 61 07 - 6 12 30

Email: [hinkelstein@tus-kelsterbach.de](mailto:hinkelstein@tus-kelsterbach.de)

**Internet: [www.tus-kelsterbach.de](http://www.tus-kelsterbach.de)**

## Montag

### ● Bosseln

14:00 – 16:00 Uhr • Halle Nord  
Betreuerin: Edith Kuhn

### Kindersportstunde, 6 – 10 Jahre

15:30 – 16:30 Uhr • Mehrzweckhalle Süd  
ÜL: Maxi Engel, Sevgi Yurdakul

### ● Rundum fit, für Frauen

16:00 – 17:00 Uhr • Halle Nord  
ÜL: Gabi Dernbach

### ▲ Turnen, Minis

16:30 – 18:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Janine Netsch, Heike Netsch

### Spatzennest, 3 – 5 Jahre

16:45 – 17:45 Uhr • Mehrzweckhalle Süd  
ÜL: Maxi Engel, Sevgi Yurdakul

### ▲ Leichtathletik ab 15 Jahre

18:30 – 20:30 Uhr • Sportpark  
StG. Kelsterbach/Okriftel • ÜL: Manuel Odey

### ● KURS: Qigong / Neiyanggong

19:00 – 20:00 Uhr • „Aula“ im Sportpark  
ÜL: Marion Bock

### ● Ganzkörpertraining

19:00 – 20:30 Uhr • Halle Karl-Krolopper-Schule  
ÜL: Astrid Pons

### ● Fußball (just for fun)

19:15 – 21:30 Uhr • Baugé-Halle (kleine Halle)  
ÜL: Sascha Bauer

### ● Fitnessgymnastik für Frauen

19:45 – 21:00 Uhr • Mehrzweckhalle Süd  
ÜL: Ursula Wagner

### ● Sportgymnastik für Frauen

20:00 – 21:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Birgit Pagel

## Dienstag

### ● Gymnastik für Starke Frauen

14:30 – 15:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Beate Waldeck

### ▲ Leichtathletik, 8 – 9 Jahre

14:30 – 15:45 Uhr • Sportpark\*\*  
ÜL: Nicole Badura

### ▲ Leichtathletik, 6 – 7 Jahre

15:45 – 17:00 Uhr • Sportpark\*\*  
ÜL: Nicole Badura

### ▲ Leichtathletik, ab 5 Jahre

17:00 – 18:00 Uhr • Sportpark\*\*  
ÜL: Nicole Badura

### ▲ Gerätturnen, groß

17:00 – 19:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Jennifer Netsch, Laura Brito

### ▲ Dt. Sportabzeichen Training/Abnahme

18:00 – 20:00 Uhr • Sportpark, Mai – Sept.  
ÜL: Christine Gnida

### ● Jedermann-Sportler

20:00 – 21:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Reinhard Freiwald

\*Im Winter: Baugé-Halle

\*\* Im Winter: Halle Nord

### Unsere Übungsleiter und Betreuer ...

... sind per e-mail zu erreichen:

Vorname.Nachname@tus-kelsterbach.de

Nicole.Badura	René.Schmalz
Sascha.Bauer	Ursula.Wagner
Marion.Bock	Beate.Waldeck
Klaus.Börner	Lydia.Wollbaum
Maxi.Engel	
Reinhard.Freiwald	
Christine.Gnida	
Christine.Helfert	
Stephanie.Manzke	
Heike.Netsch	
Astrid.Pons	
Siegfried.Roscher	
Mohamed.Sabbagh	

## Mittwoch

### ● KURS: Walking (ohne Stöcke)

07:20 – 08:20 Uhr • Parkplatz Tennisplätze  
ÜL: Stephanie Manzke

### ● Fit in den Tag – Damen/Herren

09:00 – 10:00 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Lydia Wollbaum

### Eltern-/Kind-Turnen

15:45 – 16:45 Uhr • Halle Karl-Krolopper-Schule  
ÜL: Sevgi Yurdakul

### ● Wirbelsäulengymnastik

16:00 – 17:00 Uhr • Halle Süd  
ÜL: Marion Bock

### ▲ Gerätturnen, Minis

17:00 – 19:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Janine Netsch, Heike Netsch

### ▲ Leichtathletik 10-11 Jahre

17:00 – 18:30 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Yusra Malqui

### ▲ Leichtathletik ab 12 Jahre

17:00 – 18:30 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Niklas Holzweiler

### ▲ Crossfit ab 18 Jahre

18:30 – 20:00 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Mohamed Sabbagh

### ● Stuhlgymnastik

19:10 – 20:10 Uhr • Halle Süd  
ÜL: Stephanie Manzke

### ● Ballspiele

19:30 – 21:00 Uhr • Sportpark • ÜL: K. Börner

### ● KURS: Wassergymnastik

19:30 – 20:15 Uhr • Halle Süd (Lehrbecken)  
ÜL: Astrid Pons

### ● KURS: Männersportgruppe

20:00 – 21:30 Uhr • Halle Nord  
ÜL: René Schmalz

### ● Ganzkörpertraining

20:15 – 21:15 Uhr • Halle Süd  
ÜL: Stephanie Manzke

## Donnerstag

### ▲ Gerätturnen, groß

17:00 – 19:00 • Sportpark  
ÜL: Laura Brito, Jennifer Netsch

### ● Pound (Workout mit Drumsticks)

18:30 – 19:30 Uhr • Mehrzweckhalle Nord  
ÜL: Lena Weyrich

### ● KURS: Qigong / Neiyanggong

19:00 – 20:00 Uhr • „Aula“ im Sportpark  
ÜL: Marion Bock

### ● KURS: Nordic Walking

19:00 – 20:30 Uhr • Sommer: Parkplatz an den  
Tennisplätzen • Winter: Atrium/Dahlienstraße  
ÜL: Astrid Pons

### Erläuterung:

▲ = Leichtathletik und Outdoorsport

● = Gesundheitssport und Fitness

▲ = Gerätturnen und Kunstturnen

● = Ballsport und Spilsport

ÜL = Übungsleiter (evtl. mit Helfern)

**KURS:** = Kurse werden für einen definierten Zeitraum angeboten (z.B. 8, 10 oder 12x). Es ist eine Kursgebühr zu zahlen, die für Mitglieder ermäßigt ist. Siehe auch Info auf der folgenden Seite!

## Freitag

### ● KURS: Yoga

08:00 – 09:30 und 09:40-11:20 Uhr  
• Halle Sportpark • ÜL: Nancy Gittner

### ▲ Leichtathletik 10-11 Jahre

16:00 – 17:30 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Yusra Malqui

### ● KURS: Wassergymnastik

16:15 – 17:00 Uhr & 17:00 – 17:45 Uhr  
Halle Süd (Lehrbecken) • ÜL: Gaby Christ

### ▲ Leichtathletik ab 12 Jahre

17:00 – 18:30 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Yusra Malqui, Eva Karler

### Sportmix Mädchen + Jungs (8-14 J.)

18:30 – 19:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Melanie Brito, Laura Brito

### ▲ Crossfit ab 18 Jahre

18:30 – 20:00 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Mohamed Sabbagh

### ● Ballspiele

18:30 – 20:00 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Klaus Börner

### ● Basketball (just for fun) ab 16 Jahre

20:15 – 21:45 Uhr • Baugé-Halle  
ÜL: Uwe Schneider

## Samstag

### ▲ Gerätturnen, Minis + Quereinsteiger

10:00 – 12:00 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Melanie Brito, Laura Brito

## Sonntag

### Kyodo – Japanisches Bogenschießen

Für Frauen und Männer  
10:00 – 12:00 Uhr • Alte Schule  
ÜL: Siegfried Roscher