

Kontakt

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

Kerstin Kaufmann Tel. 0151 – 418 716 52

Sabine Sasse Tel. 04131 – 990 770

Stefanie Bolte Tel. 0176 – 609 298 99

Dr. Petra Janzen Tel. 0176 – 649 819 29

Lea Jeworowski Tel. 01523 – 879 18 10

Alle Angebote des TuS Erbstorf können auch ohne Vereinszugehörigkeit besucht werden. Für die Teilnahme an Dauerangeboten kann eine 10er- Karte erworben werden.

Für die Teilnahme an einem Kurs gilt:

TuS- Mitglieder zahlen 1 Euro/Stunde

Nichtmitglieder zahlen 4,00 Euro/Stunde



Kosten für Kurse mit dem Prüfsiegel **Pluspunkt Gesundheit** können bei regelmäßiger Teilnahme von Ihrer Krankenkasse erstattet werden!



AOK- Mitglieder besorgen sich bitte vor Beginn des Kurses einen Gutschein bei Ihrer Krankenkasse.

TuS Erbstorf v. 1965 e.V.
Postfach 29 09, 21319 Lüneburg
E-Mail: Vorstand@TuS-Erbstorf.de

Stand: 17.04.2021

Dauerangebote

in der Sporthalle Grundschule Lüne

Pilates

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

Neu:

Im Wechsel Outdoorsport Heidkoopelweg mit Tanja und Online-Sport mit Paula

Eltern- Kind- Turnen

Dienstag 15:15 - 16:15 Uhr mit Paula Schomerus
für Kinder im Alter von 18 Monaten - 3 Jahre

Neu:

Im Wechsel Outdoorsport Heidkoopelweg mit Tanja und Online-Sport mit Paula:

Kinderturnen

Dienstag 16:15 - 17:15 Uhr mit Paula Schomerus
für Kinder im Alter von 4 - 7 Jahre

Schnupperstunden sind nach vorheriger Absprache mit der Übungsleiterin möglich. Tel. 0176 – 240 755 88

Frauengymnastik

für jedes Alter

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr

neu mit Lea Jeworowski

Ein funktionelles Training für den ganzen Körper durch rückschonende Gymnastik, abgerundet mit Entspannungsübungen.

Bauch Beine Po

Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung

Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr

mit Lea Jeworowski zur Zeit als Online-Fitness

Wer seine Problemzonen trainieren und in Topform bringen möchte, muss sich nicht stundenlang im Fitnessstudio abrackern, sondern sollte auf effektive Übungen setzen. So steigern wir das allgemeine Wohlbefinden und fördern eine gesunde Fitness.



Wir bewegen Sie!



Kinderturnen am Heidkoopelweg



Pluspunkt Gesundheit

DEUTSCHER TURNER-BUND

Aufgrund der Corona Pandemie sind Abweichungen beim Kursort möglich (Online/ Outdoor). Mehr Informationen direkt bei der zuständigen Übungsleiterin

GYM WELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

immer aktuell
www. TuS-Erbstorf.de

Dauerangebote in Adendorf

Gymnastikhalle Grundschule Weinbergsweg

Fitness 55 Plus

Mittwoch 16:30 – 17:30 Uhr mit Hildelies Stephan
Für Männer und Frauen, die sich in einer fröhlichen Gruppe mit Gymnastik, Koordination und Entspannung fit halten wollen. Neueinsteiger im Sport sind herzlich willkommen.

Power- Fit mit Drums Alive®

Mittwoch 19:30 - 21:00 Uhr mit Tanja Pätzmann
Ein ganzheitliches Workout, verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bringt positive Energie und macht den Kopf frei!

Pilates

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr mit Kerstin Kaufmann
Durch bewusste Atmung und präzise Ausführung der Übungen wird die Tiefenmuskulatur trainiert und ein Bewusstsein für das Körperzentrum entwickelt

Zumba Fitness®

Neu Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr

mit Stefanie Bolte **zur Zeit als Online-Fitness**

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

Frauen- Fitness ab 70 Plus

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr mit Hildelies Stephan

Im Kirchwaldtreff Adendorf, Kirchweg 17b

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

Fit-und Wandertreff

jeden Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr

mit Hildelies Stephan, für Männer und Frauen

bei jedem Wetter (nicht an Feiertagen)

Kirchwaldtreff Adendorf, Kirchweg 17b

Kostenfrei auch für Mitglieder vom TSV Adendorf !

Kursangebote in Adendorf

Gymnastikhalle Grundschule Weinbergsweg

Rücken- Aktiv

(Bewegen statt Schonen)

Donnerstag 19:45 - 21:15 Uhr

mit Sandra Borchardt-Wegener

10 Termine – zur Zeit als Online-Fitness

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



Cardio- Aktiv + Wellness

Donnerstag 19:45 – 21:15 Uhr

mit Sandra Borchardt-Wegener

12 Termine – seit 03.09.2020

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



Beckenbodentraining

Mittwoch 17:50 – 18:50 Uhr

mit Sandra Borchardt-Wegener

6 Termine – Termin folgt

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die etwas für ihre Körperhaltung, ihre Beweglichkeit, ihren Beckenboden und ihr Wohlbefinden tun möchten.

Fit bis ins hohe Alter

Freitag 16:00 - 17:00 Uhr

mit Sandra Borchardt-Wegener

12 Termine – Termin folgt

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!



AlltagsTrainingsProgramm

mit Sandra Borchardt-Wegener, im Wechsel siehe oben.

weitere Kursangebote

Gymnastikhalle Grundschule Weinbergsweg

Fit und Gesund ab 60

Mittwoch 15:30 - 16:30 Uhr

mit Hildelies Stephan

12 Termine – seit 9.09.20

Ein Allround-Gesundheitsprogramm für Männer und Frauen: Wir werden die Ausdauer steigern und mit speziellen Übungen die Muskulatur kräftigen. Mit Entspannungsübungen sammeln wir Energie für den Alltag.



Neu: Nordic – Walking

Montag 9:30 – 11:00 Uhr

mit Hildelies Stephan

10 Termine – startet demnächst!

Start am Kirchwaldtreff Ein Präventionskurs mit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Dehnung. Neu- und Wiedereinsteiger im Sport sind herzlich willkommen.



Dienstag 16:00 – 17:30 Uhr

mit Sandra Borchardt-Wegener

12 Termine – startet demnächst!

Start am Sportgelände Heidkoppelweg f

Dieses Sportangebot wird durch den LSB gefördert.



Trittsicher durchs Leben

mit Übungsleiterinnen Team

Ein Sportprogramm für Männer und Frauen ab 60. Mit Übungen zur Verbesserung der Muskelkraft in den Beinen, Schulung vom Gleichgewicht und der allgemeinen Fitness und dem Wohlbefinden.



Mehr Info unter: <http://www.trittsicher.org/intern>

in Zusammenarbeit auch mit den Landfrauenvereinen

in Adendorf, Scharnebeck, Wendisch Evern, Hittbergen, Lüdershausen, Deutsch Evern

Weitere Termine sind in Planung und auf Anfrage individuell möglich.