

## ... 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?

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

**Kontakt: Christine Helfert, Telefon 3199**

**und 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 für 2019:

Sonntag, 14.04.2019 Mechthildshausen

Sonntag, 05.05.2019 Mainz / Kostheim

Sonntag, 30.06.2019 Steinrodsee

Sonntag, 28.07.2019 Trebur / Kühkopf

Sonntag, 25.08.2019 Frankfurter Grüngürtel

Sonntag, 08.09.2019 Lohrberg

Sonntag, 13.10.2019 Seligenstadt

**Hinweis:** In der Presse werden rechtzeitig Ziele und Zeitpunkt der Touren bekannt gegeben.

**Kontakt: Jürgen Bommarius,**

**Telefon 0172 - 662 68 78**

## 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
Faszie trifft Pilates . . . . .	ÜL Antje Wagner
Zumba . . . . .	ÜL Simone Jurecki
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 2019

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

### Eltern-/Kind-Turnen

11:00 – 12:00 Uhr • Halle Karl-Krolopper-Schule  
ÜL: Natascha Voß

● **Bosseln** 14:00 – 16:00 Uhr • Halle Nord  
Betreuerin: Ilse Späth

### Kindersportstunde, 6 – 10 Jahre

15:30 – 16:30 Uhr • Mehrzweckhalle Süd  
ÜL: Gisela Stamm, Maxi Engel

### Spatzennest, 3 – 5 Jahre

16:45 – 17:45 Uhr • Mehrzweckhalle Süd  
ÜL: Gisela Stamm, Maxi Engel

### ▲ Kunstturnen, Mädchen 4 – 6 Jahre

15:30 – 16:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Nina Drosin

### ▲ Kunstturnen, Mädchen ab 7 Jahre

16:00 – 18:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Nina Drosin

### ● Stuhlgymnastik

16:00 – 17:00 Uhr • Halle Nord  
ÜL: Nicole Laux

### ◆ Leichtathletik ab 12 Jahre

18:00 – 20:00 Uhr • Sportpark  
StG. Kelsterbach/Okriftel • ÜL: Manuel Odey

### ● Rundum fit, für Frauen

17:45 – 19:15 Uhr • Baugé-Halle (kleine Halle)  
ÜL: Doris Hardt

### ● 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

### ● Sportgymnastik für Frauen

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

### ● Fitnessgymnastik für Frauen

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

### ● Fußball (just for fun)

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

## Dienstag

### ● Gymnastik für Starke Frauen

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

### ◆ Leichtathletik, 8 – 9 Jahre

15:00 – 16:30 Uhr • Sportpark\*\*  
ÜL: Nicole Georgi

### ◆ Leichtathletik, 6 – 7 Jahre

16:00 – 17:30 Uhr • Sportpark \*\*  
ÜL: Nicole Georgi

### ◆ Leichtathletik, 4 – 5 Jahre

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

### ▲ Gerätturnen, Anfänger ab 4 Jahre

16:30 – 18:00 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Heike Netsch

### ▲ Gerätturnen, Mädchen ab 8 Jahre

18:00 – 19:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Heike Netsch

### ◆ 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

Sascha.Bauer

Heike.Netsch

Marion.Bock

Astrid.Pons

Jürgen.Bommarius

Siegfried.Roscher

Klaus.Börner

Mohamed.Sabbagh

Nina.Drosin

René.Schmalz

Maxi.Engel

Ilse.Späth

Reinhard.Freiwald

Ursula.Wagner

Nicole.Georgi

Beate.Waldeck

Christine.Gnida

Lydia.Wollbaum

Christine.Helfert

Simone.Jurecki

Nicole.Laux

Stephanie.Manzke

## 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/Wettkampfttraining Jungen

15:30 – 16:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: N.N.

### ▲ Gerätturnen, Mädchen ab 6 Jahre

15:30 – 20:00 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Nina Drosin

### ◆ Leichtathletik ab 15 Jahre

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

### ◆ Leichtathletik ab 12 Jahre

18:00 – 20:00 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Kyra Wallesch, Lara Horbank

### ◆ Leichtathletik ab 12 Jahre

18:00 – 20:00 Uhr • Sportpark\*  
StG. Kelsterbach/Okriftel • ÜL: Manuel Odey

### ● Ballspiele

18:30 – 20:30 Uhr • Sportpark • ÜL: K. Börner

### ● Stuhlgymnastik

19:10 – 20:10 Uhr • Halle Süd • ÜL: St. Manzke

### ● KURS: Wassergymnastik

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

### ● Wassergymnastik

20:15 – 21:00 Uhr • Halle Süd (Lehrbecken)  
ÜL: Astrid Pons

### ● Fit in den Feierabend für Frauen

19:30 – 20:30 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Christa Sinning

### ● Ganzkörpertraining

20:15 – 21:15 Uhr • Halle Süd • ÜL: St. Manzke

### ● KURS: Männersportgruppe

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

## Donnerstag

### ◆ Leichtathletik – 9 – 12 Jahre

17:00 – 18:45 Uhr • Sportpark\*\*  
ÜL: Matthias Reith

### ▲ Gerätturnen /Wettkampfttraining Mädchen

17:00 – 19:00 Uhr • Sportpark  
ÜL: Melanie Brito

### ▲ Gerätturnen (in Rüsselsheim!)

16:00 – 20:00 Uhr • Rüsselsheim  
ÜL: Nina Drosin

### ● Step-Aerobic

18:30 – 19:30 Uhr • Karl-Krolopper-Schule  
ÜL: Simone Jurecki

### ● KURS: Faszie trifft Pilates

19:00 – 20:00 Uhr • Mehrzweckhalle Nord  
ÜL: Antje Wagner

### ● KURS: Qigong / Neiyanggong

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

### ● KURS: Zumba

19:30 – 20:30 Uhr • Karl-Krolopper-Schule  
ÜL: Simone Jurecki

### Erläuterung:

◆ = Leichtathletik und Outdoorsport

● = Gesundheitssport und Fitness

▲ = Gerätturnen und Kunstturnen

● = Ballsport und Spielsport

ÜL = Übungsleiter (evtl. mit Helfern)

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

## Freitag

### ● KURS: Yoga

08:30 – 10:00 und ab Mai 10:10-11:40 Uhr  
• Halle Sportpark • ÜL: Nancy Gittner

### ● KURS: Wassergymnastik

16:00 – 16:45 Uhr & 16:45 – 17:30 Uhr  
Halle Süd (Lehrbecken) • ÜL: Gaby Christ

### Trampolin-Turnen, Mädchen u. Jungen 6 – 12 J.

15:00 – 16:45 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Heike Netsch

### ▲ Gerätturnen, Mädchen ab 8 Jahre

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

### ◆ Leichtathletik, ab 15 Jahre

17:00 – 19:00 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Mohamed Sabbagh

### ◆ Leichtathletik, ab 12 Jahre

17:00 – 19:00 Uhr • Sportpark\*  
ÜL: Kyra Wallesch, Lara Horbank

### ● Ballspiele

18:30 – 20:30 Uhr • Sportpark  
ÜL: Klaus Börner

### ● Basketball (just for fun)

20:15 – 21:45 Uhr • Baugé-Halle  
ÜL: Maxi Engel

## Samstag

### ▲ Kunstturnen, Mädchen ab 7 Jahre

### ▲ Gerätturnen, Jungen

10:00 – 12:00 Uhr • Halle Sportpark  
ÜL: Nina Drosin

## Sonntag

### Kyudo – Japanisches Bogenschießen

Für Frauen und Männer

10:00 – 12:00 Uhr • Alte Schule  
ÜL: Siegfried Roscher