

Sportprogramm

Sportart	Übungsleiter	Ort und Zeit
Basketball für Jugendliche ab 12 Jahre	Lüttgens, Arno	Do. 18:00 Uhr - 20:00 Uhr, Mzh
Bewegung und Entspannung	Mangold, Mäggi	Mo. 19:30 - 21:00 Uhr in der Gh
BOP (Bodyworkout)	Umschlag, Yvonne	Mo. 17:45 - 19:15 Uhr, in der Mzh
DanceFit	Umschlag, Yvonne	Do. 20:00 - 21:30 Uhr, Gh
Eltern- und Kindturnen	Langel, Birgit	Do. 16:00 - 17:00 Uhr, Mzh Do. 17:00 - 18:00 Uhr, Mzh
Erlebniswelt Sport / Kinderturnen	Steenebrügge, Udo	6 bis 8 Jahre: Fr.15:00 - 16:00 Uhr, Mzh Ab 8 Jahre: Fr.16:00 - 17:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr, Mzh
Fit und gesund	Grüneich, Denise	Mi. 19:00 – 20:30 Uhr, Gh
Yoga	Schumpe, Heidemarie	Di. 20:15 - 21:15 Uhr, Gh Fr. 18:15 – 19:15 Uhr, Gh
Kinderturnen 4-6 Jahre	Steenebrügge, Udo	Sa. 10:00 -11:30 Uhr, Mzh
Moderner Kindertanz	7 bis 11 Jahre ab 12 Jahre Umschlag, Yvonne Umschlag, Yvonne	Mi. 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, Gh Mo. 16:45 Uhr – 17:45 Uhr, Mzh
Rückenfitness	Jenniges-Merz, Uschi	Di 18:00 - 19:00 Uhr, Gh Di. 19:00 - 20:00 Uhr, Gh
Seniorengymnastik für Frauen und Männer	Umschlag, Yvonne	Do. 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, Gh
Step-Aerobic	Schmitz, Stefanie	Di. 19:30 Uhr – 20:30 Uhr, MzH (neu ab April 2025!)
Tischtennis für Damen und Herren	Schiemann, Thomas	Mo. 19:15 - 22:15 Uhr, Mzh Do. 20:00 - 22:00 Uhr, Mzh
Volleyball - Mixed	Goetz, Mario	Mi. 19:30 - 22:00 Uhr, Mzh
Wirbelsäulengymnastik	Grüneich, Denise	Mo. 15:45 – 16:45 Mzh

Mzh: Mehrzweckhalle Meindorf Gh: Gymnastikhalle Meindorf S: am Sportplatz Meindorf / Sieg
Stand: 23.03.2025

**TuS Meindorf e.V., Alter Kirchweg 1a, 53757 Sankt Augustin,
Tel. 02241/313010, E-Mail: info@tus-meindorf.de**