



Wir machen wieder Sport! Nach den Sommerferien wollen wir mit folgenden Kursen in der Turnhalle Wehrstapel starten:

### Kinder und Jugendliche

#### **Mutter-Kind-Turnen**

ab 23.08.2021 für Kinder von 1 - 3 Jahren (7 Termine)

montags von 15:00 - 16:00 Uhr

#### **Kinderturnen**

ab 27.08.2021 für Kinder von 4 – 7 Jahre (7 Termine)

freitags von 16.00 - 17:00 Uhr

#### **Zumba Kids I**

ab 30.08.2021 für Kinder von 7 - 11 Jahren (7 Termine)

montags von 16:00 - 17:00 Uhr

#### **Zumba Kids II**

ab 01.09.2021 für Kinder von 12 - 15 Jahren (7 Termine)

mittwochs von 17:00 - 18:00 Uhr

#### Anmeldung zu den Kursen:

per WhatsApp oder per E-Mail bei

Silke Appelhoff: 0151 11129117 ([stellv.kasse@tushw.de](mailto:stellv.kasse@tushw.de))

Ina Pohl: 0151 50655486 ([stellv.geschaefts@tushw.de](mailto:stellv.geschaefts@tushw.de))

### Angebote für Erwachsene und ältere

### Jugendliche

#### **Locker vom Hocker**

ab 24.08.2021, Altersgruppe über 60 Jahre (7 Termine)

dienstags von 10.15 – 11.15 Uhr

#### **Pilates**

ab 31.08.2021 (6 Termine)

dienstags von 19:45 – 20:45 Uhr

#### **Body und Rückenfitness**

ab 26.08.2021 (7 Termine)

donnerstags von 18:30 – 19:30 Uhr

#### **Zumba Fitness**

ab 30.08.2021 (6 Termine)

montags von 19.00 – 20.00 Uhr

#### **Präventionskurs „Mein starker Rücken“**

ab 07.10.2021 (12 Termine)

donnerstags von 19.30 – 20.30 Uhr

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln  
(vgl. [www.tushw.de](http://www.tushw.de))