

# 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. 20:00 - 21:30 Uhr in der Gh   |
| BOP (Bodyworkout)                       | Umschlag, Yvonne  | Mo. 17:30 - 19:00 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<br>Do. 17:00 - 18:00 Uhr, Mzh                          |
| Erlebniswelt Sport / Kinderturnen       | Steenebrügge, Udo   | 6 bis 8 Jahre: Fr.15:00 - 16:00 Uhr, Mzh<br>Ab 9 Jahre: Fr.16:00 - 17:00 Uhr, Mzh |
| Fit und gesund                          | Grüneich, Denise  | Mi. 19:00 – 20:30 Uhr, Gh   |
| Yoga                                    | Schumpe, Heidemarie   | Di. 20:15 - 21:45 Uhr, Gh<br>Fr. 18:15 – 19:15 Uhr, Gh                            |
| Kinderturnen 4-6 Jahre                  | Steenebrügge, Udo   | Sa. 10:00 -11:30 Uhr, Mzh   |
| Lauf-Treff                              | Lennartz, Birgit  | Mi. 17:00 Uhr - 18:00 Uhr, S  |
| Moderner Kindertanz                     | 7 bis 11 Jahre<br>ab 12 Jahre<br>Umschlag, Yvonne<br>Umschlag, Yvonne | Mi. 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, Gh<br>Mo. 16:30 Uhr – 17:30 Uhr, Mzh                   |
| Rückenfitness                           | Jenniges-Merz, Uschi  | Di 18:00 - 19:00 Uhr, Gh<br>Di. 19:00 - 20:00 Uhr, Gh                             |
| Seniorengymnastik für Frauen und Männer | Umschlag, Yvonne  | Do. 16:15 Uhr - 17:00 Uhr, Gh   |
| Tischtennis für Damen und Herren        | Schiemann, Thomas   | Mo. 19:00 - 22:00 Uhr, Mzh<br>Do. 20:00 - 22:00 Uhr, Mzh                          |
| Tischtennis – Jugend ab 8 J.            | Völker, Marco<br>Arndt, Fabian  | Di. 16:30 Uhr – 18:00 Uhr, Gh<br>Fr. 17:00 Uhr – 19:00 Uhr, Mzh                   |
| Volleyball - Mixed                      | Goetz, Mario  | Mi. 19:30 - 22:00 Uhr, Mzh  |
| Wirbelsäulengymnastik                   | Grüneich, Denise  | Mo. 15:30 – 16:30 Mzh   |

Mzh: Mehrzweckhalle Meindorf Gh: Gymnastikhalle Meindorf S: am Sportplatz Meindorf / Sieg  
Stand:10.03.2023

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