

Step-Aerobic:

Step-Aerobic findet montags von 19 – 20 Uhr für Fortgeschrittene statt. Freitags von 18 – 19 Uhr sind zusätzlich auch herzlich Anfänger eingeladen. Übungsleiterin ist Doris Seibig, Tel. 04176 – 944034.

Power-Figurtraining:

Immer donnerstags von 18:45 – 19:45 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle. Justyna Krauze steht unter der Tel. 0173 - 5165546 gern für Infos zur Verfügung.

Hot Iron (Langhanteltraining):

Dieses wird montags von 20 – 21:00 Uhr und freitags von 19 – 20 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle angeboten. Ansprechpartnerin ist Doris Seibig unter Tel. 04176 – 944034.

Iron Cross (Langhanteltraining):

Wird von Doris Seibig immer donnerstags von 19:45 – 20:45 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle angeboten. Tel.: 04176 – 944034

Yoga:

Fitness für Körper und Geist bietet Übungsleiterin Barbara Michael immer mittwochs von 20 – 21:30 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle. Tel. 04177 – 719163 informieren.

Sport für Männer/Senioren:

In der Elbmarsch-Halle immer mittwochs von 20:30 – 22 Uhr mit Hermann Weselmann. Tel.: 04177 – 240.

Senioren-Gymnastik:

Auch im Alter in Schwung bleiben! Dabei hilft Elfriede Wacker immer donnerstags von 15 – 16 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle. Tel.: 04177 – 241.

Rückenschule:

Die Rückenschule findet immer mittwochs von 19 – 20 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle statt. Übungsleiterin ist Elke Wenck, Tel.: 04177 – 633.

Querbeet-Gymnastik:

Gymnastik für den ganzen Körper gibt's immer dienstags von 20 – 21 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle. Elke Wenck ist Übungsleiterin und erreichbar unter Tel. 04177 – 633.

Tanzkreis:

Tanzen für fortgeschrittene Erwachsene wird jeden Samstag von 17:30 – 19 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle angeboten. Übungsleitern Claudia Frank ist unter Telefon 0173 – 6046834 erreichbar.

Reha-Wirbelsäule:

Für Teilnehmer mit Beschwerden oder einer Erkrankung am Bewegungsapparat. Immer mittwochs von 16:50 bis 17:50 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle.

Fitness 50 plus:

Aerobic für Erwachsene ab 50 Jahre wird immer mittwochs von 18:45 – 19:45 Uhr in der Elbmarsch-Halle angeboten. Ansprechpartnerin ist Claudia Frank unter Tel. 0173 - 6046834.

Abnahme des deutschen Sportabzeichens:

In den Sommermonaten bietet der TuS Schwinde Training und Abnahme der Bedingungen für das Sportabzeichen auf der Sportanlage Handwerkerstraße in Drennhausen. Die Termine finden Sie unter www.TuS-Schwinde.de. Infos auch bei Uwe Schmoltdt, Tel. 04177 – 652.

Nordic Walking / Power Walking:

Für alle Altersklassen bieten Kerstin Schlichting (Tel.: 04177 – 7632) und Iris Twesten (Tel: 04176 – 8938) jeden Montag von 18 – 19 Uhr Walking an. Treffpunkt ist die Elbmarsch-Halle in Stove.

Body – Fit:

Wird jeden Dienstag von 8:30 – 9:30 von Kirstin Lenze angeboten. Das Programm beinhaltet leichte Schrittkombinationen als Herz- Kreislauftraining und Muskelkräftigung für Bauch, Beine und Po. Informationen unter Tel.: 04176 – 944000 erhalten werden.

Reha-Sport:

Wirbelsäulensport für Teilnehmer mit orthopädisch – rheumatischen Beschwerden und Erkrankungen am Bewegungsapparat. Mittwoch von 17 – 18 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle. Sprechen Sie Claudia Schneider einfach an. Tel.: 04176 – 7631.

Aero Fight:

Eine musikunterstützte Mischung aus Ausdauer- und Kampfsport. Aero Fight steigert Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination und ist auch gut für die Stärkung des Selbstvertrauens.

Rückenfit – Prävention:

Montags und mittwochs findet das Angebot von 19 – 20 Uhr in der kleinen Stover Turnhalle statt. Für alle mit Rückenbeschwerden ein sanftes Training für Fitness und Beweglichkeit.

Sport von A-Z:

In der kleinen Stover Turnhalle immer mittwochs von 9:30 – 10:30 Uhr. Eine Mischung aus vielen Bewegungs- Entspannungs- Tanz- Workout- Balance- Aerobic- und Gymnastikbereichen.

Angebote in Kursform:

Neben diesen festen Angeboten hat der TuS Schwinde auch viele Sportarten in Kursform im Angebot. Pilates, Beckenbodentraining und Tanzen zählen unter anderem dazu. Näheres finden sie unter www.TuS-Schwinde.de



**Vom Mannschafts-
bis zum Gesundheitssport**

**Wir haben viel
zu bieten...**



www.TuS-Schwinde.de

Mannschaftssportarten

Fußball in der Eintracht Elbmarsch:

Die Eintracht ist ein Zusammenschluss der Fußballabteilungen des TuS Schwinde, MTV Obermarschacht und TSV Tespe. Jugendabteilung, Herrenmannschaften, die Altherren sowie natürlich auch Mädchen- und Damenmannschaften nehmen am Spielbetrieb teil. Trainiert wird auf den drei Sportanlagen in Drennhausen, Marschacht und Tespe. Interessenten für diesen Sport können sich auf der Homepage der Eintracht unter www.Eintracht-Elbmarsch.de oder bei Jens Heidemann unter Tel. 04177 – 7642 informieren.

Handball in der HSG Elbmarsch:

Trainiert wird in den Hallen in Stove und Marschacht. Es gibt Jugend-, Herren- und Damenmannschaften. Auskünfte über Trainingszeiten und zu Ansprechpartnern gibt Thomas Maaske unter Tel. 04176 – 1044. Oder schauen Sie doch einfach auf unserer Homepage nach: www.HSG-Elbmarsch.de

Badminton:

Punktspielbetrieb für Schüler, Jugendliche und Erwachsene sowie viele Turniere. Training ist immer montags von 17:30 – 20 Uhr für Kinder und Jugendliche. Zudem findet mittwochs von 18:45 – 22 Uhr Training für Erwachsene und mittwochs ab 19:45 Training für Anfänger in der Elbmarsch-Halle in Stove statt.

Für weitere Informationen stehen Detlef Söhndel unter Tel. 04177 – 692 und Fabian Gruss unter Tel. 04176 - 940061 gerne zur Verfügung.

Tischtennis:

In der Elbmarsch-Halle findet freitags von 17:45 – 20 Uhr Training für Kinder und Jugendliche statt. Für Erwachsene wird montags und freitags von 20 – 22 Uhr Training angeboten. Punktspielbetrieb und Turniere für alle Altersklassen von Schülern bis zu Erwachsenen. Übungsleiter Torsten Eggers ist unter Tel. 04177 – 7560 zu erreichen.

Turnangebote für Kinder im Grundschul- und Kindergartenalter

Dance-Kids:

Jeden Freitag von 16:15 – 17:45 Uhr für Kinder ab 6 Jahren.

Erlern werden unterschiedliche Tanzarten und -stile, z.B. HipHop oder Chartdance. Auch Cheerleading ist im Programm enthalten.

Ort: kleine Turnhalle in Stove.

Claudia Frank beantwortet gern Ihre Fragen unter Tel. 0173 – 6046834.

Mutter-und-Kind-Turnen:

Für Kinder zwischen 0 und 3 Jahren. Elbmarsch-Halle, mittwochs von 15:15 – 16:45 Uhr. Für Fragen steht Gabriele Niemann unter Tel.: 04176-8124 zur Verfügung.

Kinderturnen 3 – 6 Jahre:

Elbmarsch-Halle, montags von 15 – 16 Uhr. Ansprechpartnerin ist Julia Heeres unter der Telefonnummer 04177 – 580.

Kinderturnen ab 7 Jahre:

Elbmarsch-Halle, montags von 16 – 17 Uhr. Ansprechpartnerinnen sind Julia Heerens unter der Tel. 04177 – 580 und Jenny Stock unter der Nummer 04176 - 2024120.

Geräte- und Bodenturnen für Kinder:

Jeden Dienstag in der Elbmarsch-Halle von 16:30 – 17:30 Uhr. Angesprochen sind Kinder ab 9 Jahren. Für Nachfragen stehen Claudia Frank, unter der Tel.: 0173 – 6046834, und Sylvia Svensson, unter der Tel.: 04176 – 944034, zur Verfügung.

Unsere Sportanlagen und -hallen:

Sportplatz: Handwerkerstraße, Drennhausen.

Elbmarsch-Halle: Stover Straße 76, Stove.

Kleine Turnhalle: Turnhallenweg 1, Stove.

Sportcard:

Die Sportcard ist ein Verbundangebot der Sportvereine Hundener TTV, MTV Jahn Obermarschacht, TSV Oldershausen, TuS Schwinde und TSV Tespe. Wer Mitglied in einem der Vereine ist, darf als Sportcard-Inhaber auch Angebote der anderen Vereine nutzen. Man kann ein Kalenderjahr lang für eine Gebühr von 10€ grenzenlos Sport in der Elbmarsch treiben und genießt dazu ermäßigten Eintritt in das Freizeitbad der Samtgemeinde Elbmarsch in Tespe. TuS Schwinde Mitglieder erhalten die Sportcard in der wirleben-Apotheke in Marschacht. Näheres zur Sportcard auch unter -Mitgliedschaft- auf www.TuS-Schwinde.de

Beitritt zum TuS Schwinde:

Eine Beitrittserklärung für den TuS Schwinde finden Sie unter -Mitgliedschaft- auf unserer Homepage www.TuS-Schwinde.de, auf Anfrage unter Service@Tus-Schwinde.de, bei den Übungsleitern/innen der einzelnen Sparten und Angebote oder in der wirleben-Apotheke in Marschacht.

Lust bekommen? Sport tut gut, ist gesund und macht allein oder in der Mannschaft viel Spaß.

Auf geht's!

Der TuS Schwinde hat viel zu bieten!

TuS Schwinde e. V.
Dirk Düvel, 1. Vorsitzender
C/o wirleben-Apotheke
Elbuferstr. 86 a
21436 Marschacht

Internet: www.TuS-Schwinde.de
Service@TuS-Schwinde.de
Tel.: 04176 – 247, Fax: 04176 – 8892

