

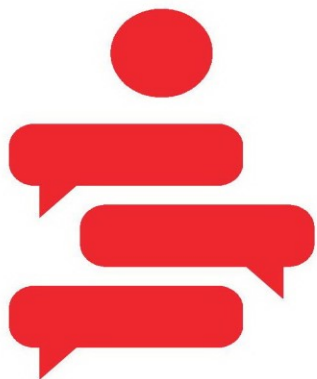
Sport- und Freizeitangebote

2020





Über Geld sprechen
ist einfach.



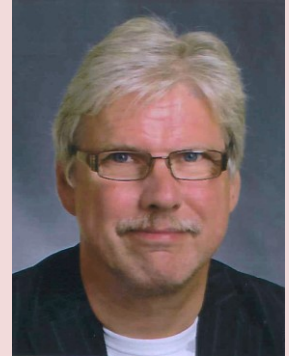
sparkasse-witten.de

Weil die Sparkasse nah
ist und auf Geldfragen die
richtigen Antworten hat.

 Sparkasse
Witten

Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des TuS Witten-Stockum,

mit dieser Broschüre präsentiert der TuS Witten-Stockum 1945 e.V. sein Sport- und Freizeitangebot. Der Verein verfügt mittlerweile in Stockum über fünf Hallenteile, 2 Sportplätze, einen Beachplatz, 4 Tennisplätze und einen Bogensportplatz. Außerhalb von Stockum stehen weitere Plätze und Hallenteile zur Verfügung.



Wir bieten aktuell **190 Sportangebote pro Woche** an – davon 81 für Kinder, 32 für Jugendliche - die von 120 qualifizierten Übungsleitern und Helfern begleitet werden. Suchen Sie sich den Sport aus, der zu Ihnen passt; Sie werden sicher etwas finden.

Neben den sportlichen Aktivitäten gibt es weitere Freizeit- und Dienstleistungsangebote, die Sie für sich in Anspruch nehmen können.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, einen Überblick zu gewinnen, wie Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde Sport und Freizeit sinnvoll gestalten können.

Sollten Fragen offen bleiben, wird Ihnen unser Geschäftszimmerteam gerne weiterhelfen.

Peter Ludwig, 1. Vorsitzender

Vereinsanschrift

Helfkamp 37
58454 Witten-Stockum
Tel.: 02302 – 48866
eMail: ludwig.witten@t-online.de
Netz: www.tus-witten-stockum.de

Sporthalle Stockum

Pferdebachstr. 253
Tel.: 02302 – 9123 949
eMail: tus-stockum-gz@web.de

Bezirkssportanlage Stockum

Pferdebachstr. 240
Tel.: 02302 – 47161 (Jugendraum)

Tennisanlage Stockum

Pferdebachstr. 238
Tel.: 02302 – 49292

Informationen

Seite	Allgemeine Informationen
04	Sportangebote Kinder, Jugendliche, Erwachsene, REHA
08	Kursorte
09	Ferienregelungen
09	Kursdurchführungen (Änderungen)
09	Geschäfts- und Bürozeiten

Geschäftsbedingungen

10	Mitgliedschaften
10	Basiskurse / Zusatzbeiträge
11	Teilhabe
11	Förderung nach § 20 SGB V
11	REHA-Verordnungen

Sportangebote für Kinder

12	Fußball-Jugend G1, G2	FuJu	FJ-01	unter 7 J.
12	Fußball-Jugend F1, F2, F3	FuJu	FJ-02	7 – 9 J.
12	Fußball-Jugend E1, E2, E3	FuJu	FJ-03	9 – 11 J.
12	Fußball-Jugend D1, D2, D3	FuJu	FJ-04	11 – 13 J.
12	Fußball-Jugend C1, C2, C3	FuJu	FJ-05	13 – 15 J.
12	Minis Mädchen und Jungen	Turnen	TU-01	ab 4 J.
13	Eltern-Kind-Turnen 1	Turnen	TU-02	1 ½ - 4 J.
14	Eltern-Kind-Turnen 2	Turnen	TU-03	1 ½ - 4 J.
14	Gerättturnen Minis Jungen	Turnen	TU-04	ab 4 J.
15	Gerättturnen Jungen	Turnen	TU-05	ab 6 J.
15	Gerättturnen Mädchen	Turnen	TU-06	ab 6 J.
16	Kleinkinderturnen ab 3	Turnen	TU-08	ab 3 J.
16	Krabbeltturnen	Turnen	TU-09	
16	Mädchenturnen	Turnen	TU-10	ab 6 J.
17	Sportakrobatik Kinder	Turnen	TU-11	bis 14
17	Sport erleben	Turnen	TU-12	5 bis 13 J.
18	Grundlagen Wettkampf/Ligatraining	Turnen	TU-13	ab 7 J.

Seite				
19	Ballett Ballett-Elfen	GuT	GT-01	2,5 – 4 J.
19	Ballett Bunte Ballettschwäne	GuT	GT-02	4 – 6 J.
19	Ballett Weiße Ballettschwäne	GuT	GT-03	6 – 8 J.
20	HipHop meets Jazz	GuT	GT-06	bis 14 J.
20	Irish Dance	GuT	GT-07	bis 14 J.
21	Tanz + Bewegung 1 + 2	GuT	GT-09	5 - 6 J.
21	Tanz + Bewegung 3	GuT	GT-10	7 bis 8 J.
21	Zwergentanz	GuT	GT-11	ab 4 J.
22	Tanz + Bewegung 4	GuT	GT-14	9 bis 11 J.
22	Tanz + Bewegung 5	GuT	GT-15	11 bis 14 J.
22	Gruppe 1 (Die Minis)	Leichtathletik	LA-01	ab 3 J.
23	Gruppe 2 (2012-2013)	Leichtathletik	LA-02	7 – 8 J.
23	Gruppe 3 (2009-2011)	Leichtathletik	LA-03	9 –11 J.
23	Taekwondo Kinder	TKD	TK-01	bis 14
24	Hapkido/Hankido	TKD	TK-02	bis 14
25	Bogensport Kinder	Bogen	Bo-01	bis 14

Sportangebote für Jugendliche

26	Fußball-Jugend B	FuJu	FJ-20	15 – 17 J.
26	Fußball-Jugend A	FuJu	FJ-21	17 – 19 J.
26	Bezirks-Gauliga Mädchen	Turnen	TU-20	
27	Wettkampf/Ligatraining	Turnen	TU-21	
28	Sportakrobatik Jugendliche	Turnen	TU-22	bis 18 J.
28	Dance Basics	GuT	GT-20	bis 18 J.
29	HipHop (Divalicious)	GuT	GT-21	bis 18 J.
29	Irish-Dance	GuT	GT-22	bis 18 J.
29	Jazz´n Dance Delight	GuT	GT-23	bis 16 J.
30	Showdance	GuT	GT-25	bis 18 J.
30	Jazz´n Dance (Alegria)	GuT	GT-26	bis 16 J.
31	Gruppe 4 (2008-2004)	Leichtathletik	LA-20	12-16 J.
31	Gruppe 5 (ab 2003)	Leichtathletik	LA-21	ab 17 J.
32	Taekwondo Jugendliche	TKD	TK-20	bis 18 J.
32	Badminton Jugendliche	Badminton	BA-20	bis 18 J.
33	Bogenschießen Jugendliche	Bogen	Bo-20	bis 18 J.

Seite

34+35 Hallenbelegung Stockum Montag bis Freitag

Sportangebote für Erwachsene - Fitness

36	Fußball Senioren, 1. + 2. M.	FuSe	FS-30
36	Fußball Senioren, Alte Herren	FuSe	FS-31 ab 32 J.
36	Fußball Senioren, Altliga	FuSe	FS-32 ab 40 J.
36	Fußball Senioren, Super-Altliga	FuSe	FS-33 ab 50 J.
36	Fußball-Turnen	Turnen	TU-30
36	Papa-Turnen	Turnen	TU-31
37	Sportakrobatik Erwachsene	Turnen	TU-32



*„Ihre Apotheke mit **Beratungsgarantie!**“*

Dr. Erol Yilmaz

Hörder Straße 8 | 58455 Witten | Tel.: 02302-98 45 41 0

www.central-apotheke-witten.de

37	Aqua Fitness (Kurs)	GuT	GT-30
38	Aqua Jogging (Kurs)	GuT	GT-31
38	Bauch-Oberschenkel Po (BOP)	GuT	GT-33
38	Body Fit	GuT	GT-34
39	Damenturnen	GuT	GT-35
40	Er + Sie	GuT	GT-36
40	Fernöstliche Gymnastik (Kurs)	GuT	GT-37
41	Line-Dance (Kurs)	GuT	GT-38

Seite

41	Gesunder Rücken (Kurs)	GuT	GT-39
42	Modern Jazz Dance	GuT	GT-40
42	Gesellschaftstanz	GuT	GT-41
43	Pilates (Kurs)	GuT	GT-42
43	Pilates Mix (Kurs)	GuT	GT-43
43	Rückenfit	GuT	GT-44
44	Showdance	GuT	GT-45
44	Step Aerobic (Kurs)	GuT	GT-46
44	Jazz'n Dance Erwachsene	GuT	GT-47
45	Turnen der Älteren	GuT	GT-49
45	Zumba Fitness (Kurs)	GuT	GT-50
46	Zumba Toning	GuT	GT-51
46	Unicorn Dance Squad	GuT	GT-52
46	Jazz'n Dance Ladybirds	GuT	GT-53
47	Taekwondo Erwachsene	TKD	TK-30
47	Hapkido/Hankido Erwachsene	TKD	TK-31
48	Badminton Erwachsene	Badminton	BA-30
48	Tennis Erwachsene	Tennis	T-30
49	Volleyball Erwachsene	Volleyball	V-30
49	Fahrradtouren	MÄTUA	M-30
49	Fit + Faustball	MÄTUA	M-31
50	Bogensport Erwachsene	Bogen	Bo-30

Sportangebote für Erwachsene - Gesundheitssport

51	Feldenkrais (Kurs)	GuT	GT-60
51	3-Elemente Yoga (Kurs)	GuT	GT-61
51	Yoga (Kurs)	GuT	GT-62
52	Sturzprävention (Kurs)	GuT	GT-63
52	TaiChi 1 (Kurs)	GuT	GT-64
53	TaiChi 2 (Kurs)	GuT	GT-65
53	TaiChi 3 (Kurs)	GuT	GT-67
53	Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	GuT	GT-66

Rehabilitationssport (REHA)

56	REHA 1	GuT	R-01
56	REHA 2	GuT	R-02
56	REHA 3	GuT	R-03
56	REHA 4	GuT	R-04
56	REHA 5	GuT	R-05
56	REHA 6	GuT	R-06
56	REHA 7	GuT	R-07
56	REHA 8	GuT	R-08
56	REHA 9	GuT	R-09
56	REHA 10	GuT	R-10
56	REHA 11	GuT	R-11
56	REHA 12	GuT	R-12

Der Verein TuS Stockum

57	Alle Sportkurse, sortiert nach Abteilungen und Tagen
62	Die Jugend des TuS Witten-Stockum
63	Aufnahmeanträge und Beitragsordnung
66	Vermietung von Räumen
66	Merchandise
67	Gutscheine für Kurse pp.
67	Eventvorschau 2019





Kursorte

- **Sporthalle Stockum:**
Sporthallen 1, 2 und 3 (Städtische Dreifachturnhalle)
Dehne-Raum, Schauwienold-Raum (vereinseigener Hallenanbau)
58454 Witten-Stockum, Pferdebachstr. 253
- **Bezirkssportanlage Stockum:**
1 Naturrasenplatz, 1 Kunstrasenplatz, 1 Beachplatz
58454 Witten-Stockum, Pferdebachstr. 240

- **Tennisanlage Stockum und Stockumer Bogeneck**
4 Tennisfelder, 1 Bogensportanlage (Stockumer Bogeneck)
58454 Witten-Stockum, Pferdebachstr. 238
- **Lehrschwimmbecken Buchholz**
58456 Witten, Buchholzer Str. 37
- **Wullenstadion Witten**
58453 Witten, Westfalenstr. 75
- **Holzkampfschule Witten**
58453 Witten, Holzkampstr. 87
- **Erlenschule Witten**
58453 Witten, Holzkampstr. 9
- **Turnzentrum Bochum-Witten**
44805 Bochum, Harpener Heide 5

Ferienregelung

Die Dreifachsporthalle (Hallen 1, 2 und 3) wird in den Schulferien grundsätzlich geschlossen. Kurse finden in dieser Zeit **nicht** statt. Für den Hallenanbau (Schauwienold-Raum und Dehne-Raum) gilt:

-  **Osterferien:** Kurse nach interner Absprache. Bitte auf entsprechende Aushänge achten.
-  **Sommerferien:** Kurse nach interner Absprache nur in der 2. Ferienhälfte. Bitte auf entsprechende Aushänge achten.
-  **Herbstferien:** Kurse nach interner Absprache. Bitte auf entsprechende Aushänge achten.
-  **Weihnachtsferien:** In den Weihnachtsferien finden keine Kurse statt.

Kursdurchführungen (Änderungen)

Um unser Angebot in Fällen von Krankheit, Urlaub pp. in Ihrem Sinne flexibel gestalten zu können behalten wir uns vor, andere als im Programmheft aufgeführte Übungsleiter einzusetzen. Es kann somit kein Anspruch auf eine bestimmte Kursleitung erhoben werden. Gleiches gilt für die in dieser Broschüre aufgeführten Räumlichkeiten.

Geschäfts- und Bürozeiten

Unser Geschäftszimmer befindet sich im neuen Hallenanbau in Witten-Stockum, Pferdebachstraße 253 und ist wie folgt geöffnet:

Montag bis Donnerstag jeweils von **17:00 bis 19:00 Uhr**

Während der Schulferien ist das Geschäftszimmer nur eingeschränkt (am Mittwoch von 17:00 – 19:00 Uhr) geöffnet. In den Weihnachtsferien und der 1. Sommerferienhälfte bleibt das Geschäftszimmer geschlossen.

Mitgliedschaften

Die hier beschriebenen Sport-, Fitness- und Gesundheitsangebote können Sie grundsätzlich nur nutzen, wenn Sie Mitglied im TuS Witten-Stockum sind. Sofern Sie noch nicht Mitglied sind: Unter der Rubrik „Der Verein TuS Stockum“ finden Sie eine Beitrittserklärung.

Ausnahme: REHA-Kurse sind unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft; die Teilnahme wird von Arzt und Krankenkasse verordnet.

Darüber hinaus können einzelne Kurse der Abteilung GuT begrenzt von Nichtmitgliedern belegt werden.

Basiskurse / Zusatzbeiträge

Grundsätzlich gilt: Alle Mitglieder des Vereins können die Basis-Angebote aller Abteilungen nutzen. Dies gilt uneingeschränkt für die Abteilungen, die keine Abteilungsumlagen oder Kursgebühren erheben.

Folgende Abteilungen erheben eine Abteilungsumlage:

- Fußball-Senioren 14.- € pro Jahr
- Badminton 2.- € pro Monat
- Volleyball 3.- € pro Monat
- Taekwondo/Hapkido 4.- € / 2.- € pro Monat
- Tennis div. Umlagehöhen
- Turnen div. Umlagehöhen
- Bogenschießen 4.- € pro Monat.

Die Abteilung **Gymnastik und Tanz (GuT)** bietet ein vielfältiges Basissportangebot an. Für den Mitgliedsbeitrag kann das **komplette Basisangebot** genutzt werden.

Des Weiteren steht für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren in dieser Abteilung auch ein breitgefächertes **Kursangebot** bereit. Das Kursangebot kostet je nach Kurs einen **Zusatzbeitrag**. Auch Nichtmitglieder können mit Erwerb einer **Kurskarte** ebenfalls am Kursangebot teilnehmen.

Teilhabe

Seit 2011 gilt ein Bildungs- und Teilhabepaket für Kinder. Damit profitieren die Kinder von den neuen Leistungen und können so besser am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft teilnehmen.

Die betroffenen Kinder erhalten u.a. die Möglichkeit, Mitglied in einem Sportverein zu werden und an Freizeiten teilzunehmen. Unser Geschäftszimmer berät und hilft bei der Beantragung.

Darüber hinaus besteht eine Förderungsmöglichkeit über ein **vereinsinternes Teilhabepaket der Jugendabteilung**.

Förderung nach § 20 SGB V

Einige unserer Kurse entsprechen den Anforderungen der Krankenkassen gem. § 20 SGB V und sind dadurch bezuschungsfähig. Diese Kurse sind gesondert bezeichnet. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Kursende eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Fußball – Jugend (Basis)



Alle Mannschaften trainieren 2x pro Woche auf der Bezirkssportanlage in Stockum. (Im Winter teilweise auch in einem Teil der Sporthalle Stockum). Während der Saison finden am Wochenende „Meisterschaftsspiele“ statt. Dabei freuen wir uns über Eltern, die sich am Fahrdienst beteiligen.

Bei den G- bis D-Junioren bestehen für jede Altersgruppe mindestens 2 Mannschaften, bei den Älteren mindestens eine. Jede Gruppe wird durch einen Trainer und Betreuer geführt.

Kurs FJ-01: G-Jugend (früher Minikicker), Kinder unter 7 Jahre

Kurs FJ-02: F-Jugend, 7 – 9 Jahre

Kurs FJ-03: E-Jugend, 9 – 11 Jahre

Kurs FJ-04: D-Jugend, 11 – 13 Jahre

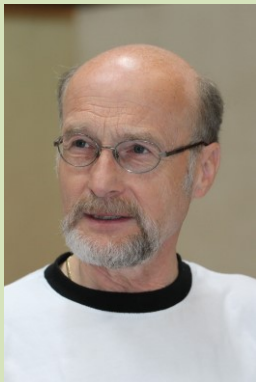
Kurs FJ-05: C-Jugend, 13 – 15 Jahre

Aufgrund der komplizierten Platzzuweisung können sich die Trainingszeiten kurzfristig ändern und werden daher hier nicht aufgeführt.

Die aktuellen Trainingszeiten und viele weitere Infos können auf der Internetseite der Fußball – Jugend abgerufen werden.

Minis Mädchen und Jungen

Kurs TU-01 ab 4 Jahre



Mädchen und Jungen sollen frühzeitig mit einem gezielten Turn-Grundlagen-programm die notwendige Koordination, Kraft, Dehnung und erste Lernschritte der Technik beim Klettern, Stützen und Schwingen, sowie balancieren spielerisch erlernen.

ÜL: Peter Dekowski. Tel. 02302-68202

E-Mail: peter.dekowski@web.de

Fr. 15:30-17:00 Uhr Halle 3

Sanitär Brennwert Photovoltaik
Klima Wunschbad Lüftung
barrierefrei Gassicherheit BHKW
Wärmepumpe Heizsysteme
Elektro Holzpellets Solar

Liegnitzer Straße 13
58454 Witten
www.dehne-gmbh.de



Eltern-Kind-Turnen 1

Kurs TU-02

Immer freitags um 17 Uhr treffen wir uns zum Spielturnen in der Sporthalle der Holzkamp-Gesamtschule, Willy-Brandt-Str.2, 58453 Witten. Kinder zwischen 1,5 und 4 Jahren bringen ihre Geschwister, Eltern oder Großeltern mit zum Spielturnen.

Mit abwechslungsreichen Großgerätelandschaften, Klein- und Alltagsmaterialien, einfachen Laufspielen, Liedern, Kniereitern finden wir vielfältige Anlässe grundlegende Bewegungsformen wie rollen, stützen, springen, schaukeln usw. im fröhlichen Miteinander zu erfahren. Sie sind jederzeit eingeladen, mit Ihren Kindern unser Sportangebot kennenzulernen.



ÜL: Christiane Schwaab, Tel. 02302-789898
Fr. 17:00-18:30 Uhr, Holzkampschule

Eltern-Kind-Turnen 2

Kurs TU-03

Kinder zwischen 1,5 und 4 Jahren bringen ihre Geschwister, Eltern oder Großeltern mit zum Spieleturnen.

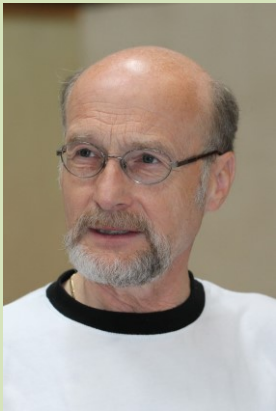
Mit abwechslungsreichen Großgerätelandschaften, Klein-und Alltagsmaterialien, einfachen Laufspielen, Liedern, Kniereturnen finden wir vielfältige Anlässe grundlegende Bewegungsformen wie rollen, stützen, springen, schaukeln usw. im fröhlichen Miteinander zu erfahren.

ÜL: Lena Stumpe, E-Mail: lstumpe94@web.de
Mo. 16:00-17:00, Hallen 1 + 2

Gerätturnen Minis Jungen

Kurs TU-04 ab 4 Jahre

Nach dem Motto „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“, beginnt mit 4/5



Jahren ein gezieltes Grundlagentraining bis zum 6/7 Lebensjahr. Das Programm Kraft, Dehnung, Technik umfasst Übungen, u.a. Taue klettern, hängen und stützen am Barren, den Ringen und am Reck. Am Boden werden Rollen, RadSchlagen, Handstand stehen, Saltos und Springen am Mini-Tramp und am Sprungtisch trainiert. Damit dies gelingt, sind eine gute Koordination, gute körperliche Voraussetzungen und Trainingseifer gefragt. Wir können hier auf weitreichenden Erfahrungen zurückgreifen, da unsere Trainer / Helfer selbst aktive und erfolgreiche Turner waren und die Motivation haben,

junge Menschen zu begeistern und zu fördern.

ÜL: Peter Dekowski, Tel.: 02302-68202

Mo. 15:30-17:00 Halle 3, Do. 16:00-17:00 und Fr. 17:00-18:30, Halle 3

Gerätturnen Jungen

Kurs TU-05 ab 6 Jahre

Darüber hinaus wurde eine weitere Talentfördergruppe für den AK-Bereich ab 6 Jahre entwickelt, die nach den Normen des Landes (Westfälischer TB) und Bundesverbandes DTB, die Vorgaben und Übungsprogramme AK 7-10 vermitteln und in enger Kooperation mit dem TZ Bochum angeboten werden.



ÜL: Peter Dekowski, Tel. 02302-68202 E-Mail: peter.dekowski@web.de

Max Peddinghaus, Tel: 0157/ 37271617

Di. 16:00-17:45 Mi. 16:00-17:45, Halle 3, Do. 17:00-19:30, Halle 3

Gerätturnen Mädchen

Kurs TU-06 ab 6 Jahre



Analog zum Training der Minis-Jungen werden 2 Mal wöchentlich die Kinder ab 4/5 Jahre mit einem spielerischen Grundlagentraining zum Gerätturnen über Kraft, Dehnung, Beweglichkeit/Körperspannung zum komplexen Gerätturnen der Turnerinnen herangeführt. Aufgaben und Übungen z.B. balancieren, Taue klettern, Stützen am Reck sowie Radschlagen am Boden können

schnell gelernt werden. Des Weiteren werden alle Fertigkeiten und Techniken im Gerätturnen bis zur AK 7 vermittelt. Als Grundlage dient das DTB-Aufgabenbuch mit den P- und LK-Stufen an den olympischen Geräten Boden, Balken, Sprungtisch und Barren.



Bei dem Kurs handelt es sich um eine Talentfördergruppe und ist daher für Anfänger nicht geeignet.

ÜL: Juline Pomare, Tel. 0176-81753609

Ayleen Ottofricke, Tel. 0157-55455113

Mi. 16:00-18:00, Halle 1, Fr. 16:00-17:30 Sporthalle Holzkampschule

Kleinkinderturnen ab 3

Kurs TU-08 ab 3 Jahre

Zum Kleinkinderturnen laden wir alle Kinder zwischen 3 und 6 Jahren ein. Wir üben an Turngeräten und Boden, wobei Spiel und Spaß natürlich auch nicht zu kurz kommen



ÜL: Jaqueline Bosselmann und Lena Stumpe
Mo. 17:00-18:00, Halle 1.

Krabbelturnen

Kurs TU-09

Hier sprechen wir Kleinkinder von 0 – 3 Jahre an; die Kinder spielen mit Eltern, probieren und lernen an verschiedenen Bewegungs-Stationen mit Spaß und Freude ihre körperlichen Fähigkeiten und ihre Umwelt kennen.

ÜL: Nadine Minkau, E-Mail nadinemaria85@yahoo.com
Fr. 10:15-11:15, Halle 1

Mädchenturnen

TU-10 ab 6 Jahre

Ein Alternativangebot für das Gerättturnen der Mädchen ist sinnvoll, ob talentiert oder nur interessiert, es muss Spaß machen und die Motivation für das Gerättturnen soweit vorhanden sein, dass Freude an Beweglichkeit und Körperspannung ein positiver Anspruch ist. Die „Kleinen“ lernen von den „Großen“ und so werden Kinder ab 6 Jahre mit einem erweiterten Grundlagentraining an den Geräten und Boden ausgebildet. Nach Alter und Können gibt es kleine

Trainingsgruppen, die sich auf Wettkämpfe auf Stadtebene vorbereiten oder zur Sportakrobatik wechseln können.

ÜL: Vanessa Evers, E-Mail: fox04@gmx.de
Mo. 17:00-19:00, Halle 3



Sportakrobatik Kinder

Kurs TU-11 bis 14 Jahre

Sportakrobatik setzt sich aus akrobatischen, bodenturnerischen, tänzerischen und gymnastischen Elementen zusammen und wird von Musik begleitet. Die Übungen bestehen aus Hebe- und Wurfelementen, wie Saltos und Pyramiden. Im Wettkampf unterscheidet man verschiedene Disziplinen. Die fünf Disziplinen der Sportakrobatik sind Damenpaar, Herrenpaar, Damengruppe (3 Turnerinnen), Herrengruppe (4 Turner) und gemischtes Paar (ein Turner und eine Turnerin). Als Einzelstarter kann eine Übung auf dem Podest gezeigt werden. Auf diesem Tisch mit unterschiedlichen Stützen müssen die Turner/innen Kraft- und Halteelemente wie Standspagatte oder sogar Handstände zeigen. Durch die Verbindung mit Teilen aus dem Bodenturnen entsteht so eine ansprechende Wettkampfübung.



ÜL: Peter Anders, Nina Anders, Sandra Anders
Di. 17:00-19:00, Halle 2, Mi. 17:00-19:00, Halle 2

Sport Erleben

Kurs TU-12 ab 5 bis 13 Jahre

Ziel ist es Spaß an der Bewegung zu haben. So ist für jeden etwas dabei! Wir spielen gerne altbekannte Spiele- wie Brennball, Völkerball oder „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser“- aber auch neue Spiele werden auf Ihren Spaßfaktor getestet und ausprobiert. Es ist uns aber auch ein Anliegen grundlegende Bewegungsmuster zu erlernen und zu festigen; so üben wir regelmäßig

18 Sportangebote für Kinder

Rollen, Seilchenspringen, werfen und fangen, balancieren etc.- eben all das was jeder können sollte!

Darüber hinaus hat jeder individuell die Möglichkeit das zu üben, was er schon immer mal lernen wollte wie z.B. Rad, Handstand, Salto, einen Umschwung am Reck...

Ganz nebenbei werden so auch grundlegende pädagogische Werte vermittelt wie Fairplay, „verlieren können“, anstehen, Hilfestellung usw.

ÜL: Ann Kristin Bilgard, Tel.: 0234 54475254

Leonie Bilgard

Fr. 17:00 – 18:30 Uhr, Holzkampfschule

Grundlage Wettkampf- und Ligatraining

Kurs TU-13 ab 7 Jahre



Gezielt werden junge Talente (Minis 5/6 Jahre) und Schülerinnen ab 7 Jahre nach einem speziellen altersgemäßen Grundlagenprogramm mit Trainingsmaßnahmen an die Wettkämpfe des Fachverbandes – auf Stadt-, Bezirks- Gau- und Landesebene herangeführt. Darüber hinaus nimmt der TuS Stockum auch an den Ligen des Märkischen Turngaues (Bezirks- und Gauliga) teil. Die Trainingsumfänge bis zu 3 Mal in der Woche sind Voraussetzung um die DTB-Anforderungen in der Liga und bei Meisterschaften zu erfüllen.



ÜL: Ute Dekowski, Tel. 02302-68202,

Judith Szywala , Juline Pomare

Holzkampfschule: Mo., Mi., Fr. jeweils 17.00-19.30 Uhr

Mi. 17:30-20:00, Halle 3, Do. 16:30-20:00, Halle 3

Ballett (Kurs)

Von 2 ½ bis 8 Jahre können Jungen und Mädchen ihre Füße träumen lassen und Ballett tanzen. Neben der Schulung der Haltung und des Rhythmusgefühls soll der Spaß dabei im Vordergrund stehen. Angefangen von der richtigen Haltung des Körpers, dem Training an der Ballettstange, Dehnung und Sprünge bis hin zu kleinen Balletttänzen wollen wir uns zur Musik bewegen.

Kurs GT-01 Ballett-Elfen 2 ½ - 4 Jahre

ÜL: Elora Berkemann, eMail: e.berkemann@gmx.de

ÜL: Jil Gottwald, eMail: gottwald.jil@gmail.com

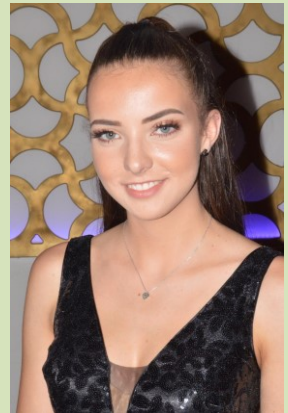
Fr. 15:15 – 16:00 Uhr, Dehne-Raum

Kurs GT-02 Bunte Ballettschwäne 4 – 6 Jahre

ÜL: Elora Berkemann, eMail: e.berkemann@gmx.de

ÜL: Ronja Kohlhase

Mo. 16:15 – 17:00 Uhr, Dehne-Raum



Kurs GT-03 Weiße Ballettschwäne 6 – 8 Jahre

ÜL: Elora Berkemann, eMail: e.berkemann@gmx.de

ÜL: Ronja Kohlhase

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr, Dehne-Raum

Zusatzbeitrag 3.- € auf alle Ballett-Angebote für Mitglieder.

Hip Hop meets Jazz

Kurs GT-06 bis 14 Jahre



Du bist in der 3. Klasse? Oder mindestens 8 Jahre alt? Dann bist du hier genau richtig!

Diese beiden Musikstile Hip Hop und Jazz einzugrenzen oder nur kurz zu beschreiben fällt schwer. Hip Hop und Jazz sind Musikrichtungen die davon leben, gefühlt zu werden. So werden in dieser doch eigenständigen Tanzrichtung viele Elemente aus dem modernen Tanz oder dem klassischen Jazz genauso eingearbeitet, wie Elemente und Bewegungsabfolgen aus den Bereichen Hip Hop, Videoclip-Dance oder aus südamerikanischen Tanzstilen.

ÜL: Jaqueline Bosselmann, E-Mail: jaquelinebosselmann@gmx.de

Di. 17:00-18:00, Dehne-Raum

Irish Dance

Kurs GT-07 bis 14 Jahre

Irish Dance, weltweit bekannt geworden durch Shows wie Riverdance oder Lord of the Dance, ist eine traditionelle Tanzsportart, die vor Hunderten von Jahren auf der grünen Insel entstanden ist. Getanzt wird einzeln oder in Gruppen, wobei die präzise Beinarbeit im Vordergrund steht und der Oberkörper ruhig bleibt.

Bei den Gruppentänzen werden i.d.R. Soft Shoes getragen, welche aus weichem Leder gefertigt sind. Die Solotänze können sowohl in Soft Shoes getanzt werden, als auch in speziellen Steppschuhen, den sogenannten Hard Shoes, mit denen sich die verschiedensten Rhythmen erzeugen lassen.



ÜL: Beate Slawinski E-Mail: beate.slawinski@gmx.de

Do. 17:30-19:00, Schauwienold-Raum, Fr. 17:00-18:30, Schauwienold-Raum

Tanz + Bewegung 1+2

Kurs GT-09 5 bis 6 Jahre



Therese Gralla

In der Übungsstunde „Tanz & Bewegung“ beschäftigen wir uns mit Rhythmuschulung und Tanzbewegungen zu aktueller Musik. Die Kinder erlernen kleine Choreographien, aber auch Spiel & Spaß kommt nicht zu kurz. Diese Stunde ist eine Heranführung zu den „Jazz'n Dance“ Stunden, in denen dann diese Tanzbewegungen weiter ausgeführt werden.

ÜL: Bea Kuhnen, E-Mail: bea.kuhnen96@googlemail.com und Therese Gralla, Do. 16:00-17:00, Halle 1,



Bea Kuhnen

Tanz + Bewegung 3

Kurs GT-10 7 bis 8 Jahre

In der Übungsstunde „Tanz & Bewegung“ beschäftigen wir uns mit Rhythmuschulung und Tanzbewegungen zu aktueller Musik. Die Kinder erlernen kleine Choreographien, aber auch Spiel & Spaß kommt nicht zu kurz. Diese Stunde ist eine Heranführung zu den „Jazz'n Dance“ Stunden, in denen dann diese Tanzbewegungen weiter ausgeführt werden.

ÜL: Bea Kuhnen, E-Mail: bea.kuhnen96@googlemail.com und Therese Gralla, Do. 17:00-18:00, Halle 1,

Zwergentanz

Kurs GT-11 ab 4 Jahre

Dieses Angebot richtet sich an unsere kleinen Tanz-Zwergel ab 4 Jahren. Tanz, Spiel und Bewegung stehen hier im Zentrum der Stunde. Auf die Kinder warten demnach eine ganzheitliche, wahrnehmungsschulende und kreative Übungsstunde zur eigenen Gestaltung von Bewegung und Tanz.



Diana Führer

ÜL: Diana Führer, E-Mail: diana1177f@gmail.com

Do. 16:00 – 17:00 Uhr, Schauwienold-Raum

Tanz + Bewegung 4

Kurs GT-14 9 bis 11 Jahre

ÜL: Jaqueline Bosselmann, E-Mail: jaquelinebosselmann@gmx.de

Do. 16:00-17:00, Dehne-Raum

Tanz + Bewegung 5

Kurs GT-15 9 bis 11 Jahre

ÜL: Jaqueline Bosselmann, E-Mail: jaquelinebosselmann@gmx.de

Do. 17:00-18:00, Dehne-Raum

Leichtathletik

Laufen-Werfen-Springen

Auf spielerische Weise werden die Kinder an das Sprinten, Laufen, Springen und Werfen herangeführt. Koordination, Körperbeherrschung und der Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. Gleichzeitig erlernen die Kinder Regeln und Fertigkeiten zu den einzelnen Disziplinen und das Verhalten in der Gruppe. Bei kleinen Wettbewerben zeigen viele mutig, was sie gelernt haben und messen sich mit anderen.

Gruppe 1 Die Minis (Kinder ab 3 Jahren)

Kurs LA-01 3 bis 5 Jahre



Auf spielerische Weise werden die Kinder an das Sprinten, Laufen, Springen und Werfen herangeführt. Koordination, Körperbeherrschung und der Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. Gleichzeitig erlernen die Kinder Regeln und Fertigkeiten zu den einzelnen Disziplinen und das Verhalten in der Gruppe. Bei kleinen Wettbewerben zeigen viele mutig, was sie gelernt haben und messen sich mit anderen.

Interessierte Eltern können sich bei Kim Bremer, E-Mail: [kim.bremer\(at\)gmx.de](mailto:kim.bremer(at)gmx.de) melden.

ÜL: Kim Bremer, Dr. Gloria Becker, Paula Brüggemann
Fr. 16:00 – 17:00 Uhr, Wullenstadion

Gruppe 2 Jahrgänge 2012-2013

Kurs LA-02 7 – 8 Jahre

In dieser Altersgruppe stehen wie bei den Minis die Bewegungs- und Koordinationsspiele im Vordergrund. Hier werden aber auch schon die ersten Techniken zum Weitsprung, Ballwurf und Laufen erlernt. Wer möchte kann auch an Wettkämpfen wie dem Wittener Weihnachtslauf, den Offenen Vereinsmeisterschaften oder dem Dieter-Leese Hallensportfest aktiv mitzumachen.

ÜL: Peter Althaus, eMail: peter_althaus@web.de
Fr. 17:30 – 18:30, Wullenstadion.



Gruppe 3: Jahrgänge 2009-2011

Kurs LA-03 9 – 11 Jahre

In dieser Trainingsgruppe werden die Kinder altersgerecht an verschiedene Leichtathletikdisziplinen herangeführt. Wichtiges Prinzip ist dabei die Vielseitigkeit. Auch hier wird schon die Begeisterung am Wettkämpfen geweckt, denn für die kleinen Athleten besteht schon die Möglichkeit, sich in spannenden Wettkämpfen zu messen. Im Vordergrund steht der Spaß an gemeinsamer Bewegung und Spiel.

ÜL: Paula Brüggemann, eMail: paula.brueggemann@outlook.com
Fr., 17:00 – 18:00, Wullenstadion



Taekwondo Kinder (und Anfänger)

Kurs TK-01 bis 14 Jahre

Bei der Taekwondo Abteilung wird Taekwondo auf Breitensportebene betrieben, wodurch sich ein großes, vielfältiges und sportliches Angebot ergibt. Dieses besteht aus den Kategorien Formenlauf (Pomsae), Wettkampf und Selbstverteidigung.



Die Vielfalt der Trainingsmethoden und die Techniken, die im Taekwondo eingesetzt werden, machen diesen Sport spannend, ansprechend und für jedermann erlernbar. Jedes Taekwondo - Training beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärmtraining, Dehnen und Funktionsgymnastik. Bei Kindern und Jugendlichen legen wir besonders großen Wert auf schonende Gymnastik für Gelenke und Rücken.

Das Vermitteln von Selbstbewusstsein, Fairness und sozialem Verhalten ist selbstverständlich für uns. Weiterhin ist auch die Teilnahme an Lehrgängen oder an Turnieren möglich.

ÜL: Jörg Kollert, 4. Dan DTU/WTF

Tel. 0151-40015563, E-Mail joerg.kollert.tkd@gmx.de

Mo. 17:00-18:30, Halle 2, Do. 18:00-19:00, Halle 1

Hapkido /Hankido Kinder (und Anfänger)

Kurs TK-02 bis 14 Jahre

Hapkido/Hankido ist keine Kampfsportart, sondern eine Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung dient, wobei die Kraft des Angreifers ausgenutzt und weiter geleitet wird. Das Besondere im Hapkido/Hankido sind die mehrfachen Hand- und Hebeltechniken, Fuß- und Handtechniken, sowie Roll-, Fall- und Wurftechniken.

Die Kampfkunst Hapkido/Hankido ist für jede Person, die diese Kunst ausübt, ein wirkungsvolles Mittel zur Selbstverteidigung.

In der gesamten Aus- und Weiterbildung werden Kurz- und Langstocktechniken, Messerabwehr-, Spazierstock- sowie Schwerttechniken gelehrt.

ÜL: Jörg Kollert, 1. Dan DHF

Tel. 0151-40015563, E-Mail joerg.kollert.tkd@gmx.de

Di. 19:00-20:30, Halle 1

Bogensport Kinder

Kurs BO-01 bis 14 Jahre

Die neu gegründete Abteilung „Bogenschießen“ übt ihren Sport im hinteren Bereich der Tennisanlage im **Stockumer Bogeneck** aus. Am Donnerstag und Sonntag können alle Abteilungsmitglieder, egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, unter der Anleitung eines Trainers ihre Technik verbessern. Ausgebildete Schützen (Platzreife) können darüber hinaus an allen weiteren Tagen ohne Coach ihren Sport betreiben. Hinweis: Über die Platzreife der Kinder entscheidet der Coach!



So. 14:00-15:00 spezielle Kinder- und Jugendzeit

ÜL: Björn Beste, Tel. 02302-171318, eMail: bbeste@arcor.de

Weitere Übungszeiten:

Di. 10:00 – 12:00,

Do. 18:00 – 21:00, (Winterhalbjahr 17:00-20:00)

Fr. 18:00 – 21:00, (Winterhalbjahr 17:00-20:00)

So. 15:00 – 18:00.

ÜL und Platzaufsicht: R. Glowka, J. Glowka, B. Beste, P. Ludwig, V. Hartwig, J. Keilich.

Tel.: 02302-48846, eMail ludwig.witten@t-online.de

Alle Übungszeiten finden auf dem „Stockumer Bogeneck“ statt.

Weitere Übungszeiten sind ggfls. möglich.

Fußball – Jugend (Basis)



Alle Mannschaften trainieren i.d.R. 2x pro Woche auf der Bezirkssportanlage in Stockum. (Im Winter teilweise auch in einem Teil der Sporthalle Stockum). Während der Saison finden am Wochenende „Meisterschaftsspiele“ statt. Dabei freuen wir uns über Eltern, die sich am Fahrdienst beteiligen.

Jede Gruppe wird durch mindestens 2 Trainer betreut.

Kurs FJ-20: B-Jugend, 15 – 17 Jahre

Kurs FJ-21: A-Jugend, 17 – 19 Jahre

Aufgrund der komplizierten Platzzuweisung können sich die Trainingszeiten kurzfristig ändern und werden daher hier nicht aufgeführt.

Die aktuellen Trainingszeiten und viele weitere Infos können auf der Internetseite der Fußball – Jugend abgerufen werden.

Bezirks-Gauliga Mädchen

Kurs TU-20

Durch die Kooperation mit dem TZ Bochum und deren speziellen Geräteausstattung können besondere Anforderungen und Fertigkeiten an Geräten und am Boden und Trampolin (u.a. Akroteile) mit hoher Belastung vermittelt und trainiert werden.

ÜL: Merve Sirin

und Julia Reiter

Do. 17:00-19:00, So. 10:00-12:00 Uhr TZ Bochum

Wettkampf- und Ligatraining

Kurs TU-21

Auf Grund der Kooperation mit dem TZ Bochum, die über eine optimale Geräteausstattung als Landesleistungs-Stützpunkt Turnen männlich verfügt, werden gemeinsame Trainingsmaßnahmen für Jugendturner und Aktive im LK- und Kürbereich (Code de Piontage) angeboten. Stärken und Schwächen an den Geräten können besonders im Mannschafts- bzw. im Ligawettbewerb durch gemeinsame Trainingsgruppen im Leistungsbereich ausgeglichen werden. Die Jugendturner sollen mit Blick auf eine Teilnahme in der Bundesliga (DTL) langfristig und erfolgreich zum Teamwettbewerb herangeführt werden.

ÜL: Jannis Darvish, Robert Oster, Peter Dekowski. Mo. 17:00 – 20:00 Uhr, Fr. 17:15 – 19:45 Uhr TZ Bochum, Harpener Heide 5, Bochum



BAUERFEIND®

BÄNDAGEN

GenuTrain®
Bewegung erleben.

Die neue Generation mit Omega-Pelotte.

- Entlastet und stabilisiert das Kniegelenk
- Wirkt schmerzlindernd und fördert eine schnelle Mobilisierung
- Atmungsaktiv und hautfreundlich

SANITÄTSHAUS Richter GmbH & Co. KG
Beethovenstraße 5
58452 Witten
Tel. 0 23 02 / 5 80 95-0
Helfen ist unser Handwerk

Anita
comfort

Cup B-I

125
Years

www.anita.com

SANITÄTSHAUS Richter GmbH & Co. KG
Beethovenstraße 5 · 58452 Witten · Tel. 0 23 02 / 5 80 95-0
Helfen ist unser Handwerk

Sportakrobatik Jugendliche

Kurs TU-22 bis 18 Jahre

Sportakrobatik setzt sich aus akrobatischen, bodenturnerischen, tänzerischen und gymnastischen Elementen zusammen und wird von Musik begleitet. Die Übungen bestehen aus Hebe- und Wurfelementen, wie Saltos und Pyramiden.



Im Wettkampf unterscheidet man verschiedene Disziplinen. Die fünf Disziplinen der Sportakrobatik sind Damenpaar, Herrenpaar, Damengruppe (3 Turnerinnen), Herrengruppe (4 Turner) und gemischtes Paar (ein Turner und eine Turnerin). Als Einzelstarter kann eine Übung auf dem Podest gezeigt werden. Auf diesem Tisch mit unterschiedlichen Stützen müssen die Turner/innen Kraft- und Halteelemente wie Standspagat oder sogar Handstände zeigen. Durch die Verbindung mit Teilen aus dem Bodenturnen entsteht so eine ansprechende Wettkampf-

übung.

ÜL: Peter Anders, Nina Anders, Sandra Anders

Di. 17:00-19:00, Halle 2, Mi. 17:00-19:00, Halle 2

Dance Basics

Kurs GT-20 Kinder + Jugendliche bis 18 Jahre



Lernt die Grundbewegungen, wie Sprünge und Drehungen in kleinen Bewegungsabfolgen kennen und steigt somit in das Tanzleben ein!

ÜL: Jaqueline Bosselmann

E-Mail: jaquelinebosselmann@gmx.de

Mi. 16:00 – 17:00, Schauwienold-Raum

HipHop (Divalicious)

Kurs GT-21 bis 18 Jahre

Hip Hop

Ihr möchtet tanzen wie die Stars? Die neusten Dance-moves lernen? Gemeinsam tanzen? Dann seid Ihr hier genau richtig. In diesem Kurs wird zu HipHop Beats, House und Black Music im Stil des Videoclip Dancing – the modern art of dancing - getanzt. Hier lernt Ihr zum einen Elemente aus den verschiedensten modernen Tanzrichtungen oder charakteristische rhythmische R'n`B- und Hip-hop-Moves kennen.

ÜL: Jacky Bosselmann

eMail: jaquelinebosselmann@gmx.de

Di. 18:00-19:00, Halle 3



Irish Dance

Kurs GT-22 bis 18 Jahre

Irish Dance, weltweit bekannt geworden durch Shows wie Riverdance oder Lord of the Dance, ist eine traditionelle Tanzsportart, die vor Hunderten von Jahren auf der grünen Insel entstanden ist. Getanzt wird einzeln oder in Gruppen, wobei die präzise Beinarbeit im Vordergrund steht und der Oberkörper ruhig bleibt.

Bei den Gruppentänzen werden i.d.R. Soft Shoes getragen, welche aus weichem Leder gefertigt sind. Die Solo-Tänze können sowohl in Soft Shoes getanzt werden, als auch in speziellen Steppschuhen, den sogenannten Hard Shoes, mit denen sich die verschiedensten Rhythmen erzeugen lassen.

ÜL: Beate Slawinski E-Mail: beate.slawinski@gmx.de

Do. 18:00-19:30, Schauwienold-Raum, So. 17:00-19:00, Schauwienold-Raum



Beate Slawinski

Jazz'n Dance (Delight)

Kurs GT-23 Jazz 'n' Dance 16 -19 Jahre.

Die Gruppe Delight ist eine Leistungsgruppe und nimmt an regionalen Wettkämpfen im DTB-Dance teil. DTB-Dance ist eine Tanzrichtung, die sich aus Jazzdance und Elementen



aus modernen Tänzen, wie Contemporary oder Modern Dance, zusammensetzt. Diese Stile werden zu moderner Musik in eine Choreographie erstellt. Auch wenn die Gruppe Delight eine Leistungsgruppe ist, steht bei den Mädels der Spaß im Vordergrund; neue Mitglieder sind daher immer herzlich willkommen.

ÜL: Sophia Wigge, Zoe Mexner

E-Mail: zoe98@gmx.de

sophia.wigge@web.de

Do. 16:30-18:00 Halle 2, dann 18:00 – 18:30 Uhr Dehne-Raum.



Showdance

Kurs GT-25 bis 18 Jahre

Showdance hat seinen Ursprung in der Revue, einer Darbietung mit Tanz, Artistik und Musik mit großer Ausstattung (Kostüm, Bühnenbild und Accessoires), die den Zuschauer in seinen Bann zieht. In Operetten und Musicals dient der Showtanz als Einlage, die die Handlung lose miteinander verbindet. Er ist stilistisch nicht gebunden, hat unterhaltsamen, musikalisch gefälligen Charakter und wird daher meist zur populären Musik getanzt. Die Umsetzung erfordert von den Tänzerinnen und Tänzern Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit und Sinn für Ästhetik.

ÜL: Daniel Anders E-Mail: anders_daniel@yahoo.de

Mi. 19:00-20:30, Halle 2



Jazz'n Dance (Alegria)

Kurs GT-26

Jazz 'n' Dance (Kids) richtet sich an unsere kleinen zukünftigen Tanzstars. Schwerpunkte in diesem Tanzangebot liegen demnach in der Rhythmusschulung und Bewegungsförderung. Zu peppiger Musik werden grundlegende Jazztechniken spielerisch und altersgerecht ausprobiert, erlernt und verfeinert.

ÜL: Jil Gottwald und Daniel Anders

E-Mail: anders_daniel@yahoo.de

Mi. 16:00-17:00 Halle 2, dann 17:00-18:00 Uhr Dehne-Raum

Fr. 16:00-17:30 Halle 2

Leichtathletik Gruppe 4 (Jahrgänge 2008 -2004)

Kurs LA-20 12 -16 Jahre

In dieser Altersgruppe werden die technischen Fertigkeiten und motorischen Fähigkeiten in leichtathletischen Disziplinen des Laufens, Springens und Werfens weiter vertieft.



Neue Disziplinen wie Speerwerfen, Hürdenlauf oder Kugelstoßen kommen hinzu und die Athletinnen und Athleten entwickeln individuelle Schwerpunkte. Geschulte Trainerinnen bereiten die Jugendlichen auf die Teilnahme an spannenden Wettkämpfen, wie z.B. Stadt- und Kreismeisterschaften vor.



Vielseitigkeit und Abwechslungsreichtum sind dabei wichtige Prinzipien unseres Trainings.

ÜL: Sina Piaschek, eMail: sina-p97@web.de

ÜL: Marie Niggemeyer

Mo. 17:00-18:30, Fr. 17:00-18:30, Wullenstadion



Leichtathletik Gruppe 5 (Jahrgänge ab 2003)

Kurs LA-21 ab 17 Jahre

Für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen dieser Gruppe dient die Leichtathletik als Ausgleichssport zu Schule, Beruf oder Studium. Zurzeit nehmen die Teilnehmer nicht oder nur selten



32 Sportangebote für Jugendliche

an Wettkämpfen teil und Trainieren für ihre persönliche Fitness und Ausdauer.

ÜL: Thorsten Ronsiek, eMail: info@ronsieks.de

ÜL: Uwe Piaschek, eMail: upiaspia@arcor.de

Mo. 18:30-20:00, Wullenstadion

Taekwondo Jugendliche

Kurs TK-20 bis 18 Jahre

Bei der Taekwondo Abteilung wird Taekwondo auf Breitensportebene betrieben, wodurch sich ein großes, vielfältiges und sportliches Angebot ergibt. Dieses besteht aus den Disziplinen Formenlauf (Pomsae), Wettkampf und Selbstverteidigung. Die Vielfalt der Trainingsmethoden und die Techniken, die im Taekwondo eingesetzt werden, machen diesen Sport spannend, ansprechend und für jedermann erlernbar. Jedes Taekwondo - Training beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärmtraining, Dehnen und Funktionsgymnastik. Bei Kindern und Jugendlichen legen wir besonders großen Wert auf schonende Gymnastik für Gelenke und Rücken. Das Vermitteln von Selbstbewusstsein, Fairness und sozialem Verhalten ist selbstverständlich.

Weiterhin ist auch die Teilnahme an Lehrgängen und Turnieren möglich.

ÜL: Jörg Kollert, 4. Dan DTU/WTF, Tel. 0151-40016663

E-Mail: joerg.kollert.tkd@gmx.de

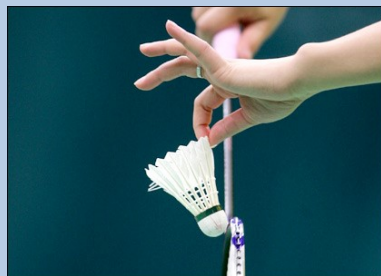
Mo. 18:30-20:00, Halle 1, Do. 19:00-20:30, Halle 1 (nach Bedarf länger z.B. für Turniervorbereitung)



Badminton Jugendliche

Kurs BA-20 bis 18 Jahre

Badminton – ein Powersport, der Körper und Geist fordert. Der superschnelle Rückschlagsport macht nicht nur großen Spaß, sondern fördert zudem wesentliche körperliche und geistige Fähigkeiten wie Ausdauer, Schnellkraft, Koordinationsfähigkeit und Antizipation sowie Ballgefühl und ein gutes Auge.



Regelmäßiges Üben unter Anleitung eines erfahrenen Trainers führen zu schnellen Erfolgserlebnissen, die sich wiederum sehr positiv zum Weitermachen auswirken. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, zu den Trainingszeiten mal reinzuschnuppern und mit zu machen.

ÜL: Tillman Meyer, E-Mail: tillman.meyer@gmx.de

Silke Degen, E-Mail: silke.huebel@gmail.de

Jonny Meisel: jonny.meisel@gmail.com

Mo. 17:00-18:30 Erlenschule, Mi. 17:00-18:30 und Fr. 18:30-20:00 Holzkampfschule.

Bogenschießen Jugendliche

Kurs BO-20 bis 18 Jahre

Die neu gegründete Abteilung „Bogenschießen“ übt ihren Sport im hinteren Bereich der Tennisanlage, im **Stockumer Bogeneck** aus. Am Donnerstag und Sonntag können alle Abteilungsmitglieder, egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, unter der Anleitung eines Trainers ihre Technik verbessern. Ausgebildete Schützen (Platzreife) können darüber hinaus an weiteren noch zu bestimmenden Tagen ohne Aufsicht ihren Sport betreiben. Über die Platzreife entscheiden die Coaches.



So. 14:00-15:00 spezielle Kinder- und Jugendzeit

ÜL: Björn Beste, Tel. 02302-171318, eMail: bbeste@arcor.de

Weitere Übungszeiten:

Di. 10:00 – 12:00,

Do. 18:00 – 21:00, (Winterhalbjahr 17:00-20:00)

Fr. 18:00 – 21:00, (Winterhalbjahr 17:00-20:00)

So. 15:00 – 18:00.

ÜL und Platzaufsicht: R. Glowka, J. Glowka, B. Beste, P. Ludwig, V. Hartwig, J. Keilich.

Tel.: 02302-48846, eMail ludwig.witten@t-online.de

Alle Übungszeiten finden auf dem „Stockumer Bogeneck“ statt.

Weitere Übungszeiten sind ggfls. möglich.

	Schauwienold-Raum	Dehne-Raum	Sporthalle I	Sporthalle II	Sporthalle III
Montag		09:30 - 10:30 REHA R-05/ Rückenfit (Kurs) GT-44	Schule	Schule	Schule
		10:45 - 11:45 REHA R-04			
			15:00 - 16:00 ev. Kindergarten		15:30 - 17:00 Gerätturnen Mini-Jungen und Mädchen ab 4 TU-04/06
		16:15 - 17:00 Ballett (Kurs) 4-6 Jahre GT-02	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen 2 TU-03	17:00 - 18:30 TKD Kinder/Anfänger TK-01	17:00 - 19:00 Gerätturnen Mädchen ab 6 TU-10
		17:00 - 18:00 Ballett (Kurs) 6-8 Jahre GT-03	17:00 - 18:00 Kleinkinder-Turnen ab 3 TU-08	18:30 - 20:00 TKD Erwachsene TK-20/30	19:00 - 20:00 Body Fit GT-34
		18:00 - 19:00 Fernöstliche Gymnastik (intensiv) GT-37	Zumba Fitness (Kurs) GT-50	19:00 - 20:00 REHA R-07	20:00 - 21:30 MÄTUA M-31
Dienstag		19:00 - 20:45 Modern Jazz-Dance Erwachsene GT-40			
		09:00 - 10:00 Fernöstl. Gymnastik (Kurs) R-06/GT-37	Schule	Schule	Schule
	10:15 - 11:15 Yoga (Kurs) GT-62	10:15 - 11:15 Tai Chi (Kurs) GT-67			
					16:00 - 17:45 Gerätturnen Jungen ab 6 TU-05
	16:30 - 18:00 Gesellschaftstanz GT-41	17:00 - 18:00 HipHop meets Jazz GT-06	18:00 - 19:00 Body Fit GT-34	17:00 - 19:00 Sportakrobatik für alle TU-11/22/32	18:00 - 19:00 HipHop (Divalicious) GT-21
	18:00 - 19:00 Feldenkrais (Kurs) GT-60	18:00 - 19:00 Tai Chi 2 (Kurs) GT-65	19:00 - 20:30 Hapkido TK-02/31	19:00 - 21:30 Badminton BA-30	19:00 - 20:00 REHA R-01 20:00 - 21:00 REHA R-09
19:30 - 21:00 3-Elemente- Yoga (Kurs) GT-61	19:00 - 20:00 Pilates (Kurs) GT-42				
Mittwoch			08:30 - 10:00 Body Fit GT-34		Schule
		11:00 - 12:00 Sturz- prävention (Kurs) GT-63			
	16:00 - 17:00 Dance Basics GT-20	17:00 - 18:00 Jazz'n Dance (Alegria) GT-26	16:00 - 17:00 Jazz'n Dance (Alegria) GT-26		16:00 - 17:45 Gerätturnen Jungen ab 6 TU-05

18:00 - 19:00 BOP GT-33	18:00 - 19:30 Tai Chi 1 (Kurs) GT-64	16:00 - 18:00 Geräteturnen Mädchen TU-06 18:00 - 19:00 Damenturnen GT-35	17:00 - 19:00 Sportakrobatik für alle TU-11/22/32	17:30 - 20:00 Wettkampfttraining ab 7 TU-13/31
19:00 - 20:00 WSG (Kurs) GT-66		19:00 - 20:00 Step Aerobic (Kurs) GT-46 20:00 - 21:30 Fußball-Turnen TU-30	19:00 - 20:30 Showdance für alle GT-25/45	20:00 - 21:30 Volleyball V-30
	09:00 - 10:00 Gesunder Rücken - Beweglicher Körper (Kurs) GT-37/R-10 10:15 - 11:15 REHA R-02 11:15 - 12:15 REHA R-08	Schule	Schule	Schule
16:00 - 17:00 Uhr Zwertanz GT-11	16:00 - 17:00 Tanz + Bewegung 4 GT-14	16:00 - 17:00 Tanz & Bewegung 1+2 GT-09	16:30 - 18:00 Jazz'n Dance (Delight) GT-23	17:00 - 18:30 Minis Jungen ab 4 TU-04
17:30 - 19:00 Irish Dance GT-07/22	17:00 - 18:00 Tanz + Bewegung 5 GT-15 18:30 - 19:00 Jazz'n Dance (Ladybirds) GT-53	17:00 - 18:00 Tanz & Bewegung 3 GT-10 18:00 - 19:00 TKD Kinder/Anfänger TK-01	18:00 - 19:00 Body Fit GT-34	17:00 - 19:30 Gerätturnen Jungen ab 6 TU-05/13
	19:00 - 20:00 Line Dance GT-38	19:00 - 20:30 TKD Jugendl/Erwachsene TK-20/30	19:00 - 20:30 Jazz'n Dance (Ladybirds) GT-53	20:00 - 21:30 Volleyball V-30
	09:00 - 10:00 Pilates Mix (Kurs) GT-43 10:15 - 11:15 REHA R-03 11:15 - 12:15 REHA R-11 15:15 - 16:00 Ballett (Kurs) 2,5-4 Jahre GT-01 18:30 - 19:30 Zumba Toning (Kurs) GT-51	Schule 10:15 - 11:15 Krabbeltturnen TU-09 14:30 - 15:30 KiGa-Turnen TU-07 17:00 - 18:00 Turnen der Älteren GT-49	Schule 16:00 - 17:30 Jazz'n Dance (Alegria) GT-26 17:30 - 19:00 Unicorn Dance Squad GT-52	Schule 15:30-17:00 Turnen ab 4 TU-01 17:00 - 18:30 Gerätturnen Mini-Jungen und Mädchen ab 4 TU-04 20:00 - 21:30 Volleyball V-30
	10:15 - 11:15 REHA R-12			
	17:00 - 18:00 Uhr Irish Dance GT-07			

Donnerstag

Freitag

Fußball – Senioren, Alte Herren und Altliga

Die Mannschaften trainieren i.d.R. 2x pro Woche, je nach Jahreszeit und Witterung auf dem Rasenplatz oder Kunstrasenplatz. Die Senioren spielen im Liga-Betrieb, die älteren Jahrgänge oft nach Absprache aber nicht weniger ehrgeizig.

Kurs FS-30: Senioren 1. u. 2. Mannschaft

Di. 19:00-20:30, beide Rasenplätze Sommer, Winter Kunstrasen

Do. 19:00-20:30, beide Rasenplätze Sommer, Winter Kunstrasen

Kurs FS-31: Alte Herren ab 32 Jahre

Kurs FS-32: Altliga ab 40 Jahre

Kurs FS-33: Super-Altliga ab 50 Jahre

Mo. 19:00-20:30, beide Rasenplätze Sommer, Winter Kunstrasen

Mi. 19:00-20:30, beide Rasenplätze Sommer, Winter Kunstrasen

Fußball - Turnen

Kurs TU-30

Unter dem Motto „Fußball spielen Turner nur zum Aufwärmen“ treffen sich ehemalige Turner und Fußballkünstler zum gepflegten Spiel mit dem Ball. Laufen, schwitzen und dabei Spaß haben mit körperlichem aber fairem Einsatz.

ÜL: Arne Brockhoff Tel.: 0234 / 6093041

Mi. 20:00 – 21:30, Halle 1

Papa-Turnen (Basis)

Kurs TU-31



Alle Kinder zwischen 2 und 6 sind mit ihren Papas (oder Onkel, Opas, großen Brüdern...) herzlich willkommen. Wir bauen gemeinsam verschiedene Turn-Stationen auf und sowohl die Kinder, als auch die Erwachsenen können sich ausprobieren.

ÜL: Christian Pflüger, Tel. 1714823,

E-Mail christianpflueger@gmx.de

Grundsätzl. jeder 4. Sonntag, 11:00-12:30 Uhr, Schauwienold-Raum, Bitte auf gesonderte Hinweise achten

Sportakrobatik

Kurs TU-32

Sportakrobatik setzt sich aus akrobatischen, bodenturnerischen, tänzerischen und gymnastischen Elementen zusammen und wird von Musik begleitet. Die Übungen bestehen aus Hebe- und Wurfelementen, wie Saltos und Pyramiden.



Im Wettkampf unterscheidet man verschiedene Disziplinen. Die fünf Disziplinen der Sportakrobatik sind Damenpaar, Herrenpaar, Damen-gruppe (3 Turnerinnen), Herren-gruppe (4 Turner) und gemischtes Paar (ein Turner und eine Turnerin). Als Einzelstarter kann eine Übung auf dem Podest gezeigt werden. Auf diesem Tisch mit unterschiedlichen Stützen müssen die Turner/innen Kraft- und Halteelemente wie Standspagat oder sogar Handstände zeigen. Durch die

Verbindung mit Teilen aus dem Bodenturnen entsteht so eine ansprechende Wettkampfübung.

Übungsleiter: Peter Anders, Nina Anders, Daniel Anders, Sandra Anders

Di. 17:00-19:00, Halle 2, Mi. 17:00-19:00, Halle 2



Daniel Anders

Aqua Fitness (Kurs)

Kurs GT-30

Das Wasser bietet durch seine einzigartigen Eigenschaften einen Platz, um auf schonende und effiziente Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Durch die positive Wirkung des Wasserauftriebes werden sowohl Gelenke, als auch die Wirbelsäule entlastet und somit die Bewegungsmöglichkeit verbessert. Das Aqua-Training stärkt zudem das Herz-Kreislaufsystem und nimmt so Einfluss auf den Fettstoffwechsel, die Durchblutung und verbessert die Elastizität des Bindegewebes. Zusätzliche Aqua-Geräte und fetzige Musik sorgen für den richtigen Kick!

ÜL: Sabine Wosnitza E-Mail: s.wosnitza@t-online.de

Mitglieder: 3,50€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Do. 19:00 – 19:45 Lehrschwimmbecken Buchholz



Sabine Wosnitza

Aqua Jogging (Kurs)

Kurs GT-31

Gelenkschonendes Joggen verbunden mit Gymnastik in einer Beckentiefe von 1,80m kurbelt kräftig die Fettverbrennung an. Zudem wird die Durchblutung, die Beweglichkeit, die Kraft, die Ausdauer und die Koordination verbessert und gefördert.

ÜL: Sabine Wosnitza **E-Mail:** s.wosnitza@t-online.de **Mitglieder:** 3,50€
Nicht-Mitglieder: 7,00€ **Do. 20:00 – 20:45** Lehrschwimmbecken Buchholz

Bauch-Oberschenkel-Po (Basis)

Kurs GT-33

BOP: B für Bauch, O für Oberschenkel und P für Po.

Wer möchte nicht einen straffen Bauch, toll geformte Beine und einen knackigen Po haben?



BOP ist das klassische Problemzonentraining! Mit und ohne Zusatzgeräte werden dabei die wichtigsten Körperregionen gekräftigt und vorwiegend die Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur trainiert. Ein Warm-Up und Cool-Down runden die Trainingseinheiten ab. BOP ist ein effektives Trainingsprogramm für Männer und Frauen jeden Alters, für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene!

BOP - Da geht es den Problemzonen an den Kragen. Tut etwas für Eure Fitness, Gesundheit und Attraktivität – nicht erst später, sondern jetzt!

ÜL: Birgit Achtelik **E-Mail:** bachtelik@web.de
Mi. 18:00 – 19:00 Schauwienold-Raum

Body-Fit (Basis)

Kurs GT-34

Body Fit, auch Fitness von Kopf bis Fuß genannt, ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten, wie Kurzhanteln, Bällen oder Therabändern. Schwitzen, trainieren und jede Menge Spaß stehen hier absolut im Vordergrund.



Übungsleiterin: Inken Bremer, Zeljka Schneider, Monika Middelman, Relana Simannek

E-Mail: injil@arcor.de

Mo. 19:00-20:00, Halle 3

Di. 18:00-19:00, Halle 1

Mi. 8:30-10:00, Halle 1

Do. 18:00-19:00 Halle 2

Bremer / Schneider

Simannek

Middelmann

Bremer

Damenturnen (Basis)

Kurs GT-35

Altersgerechte Gymnastik mit und ohne Handgerät, Übungsinhalte zur Musik, Freude an Bewegung und das Treffen mit Gleichgesinnten zeichnet die ganzheitliche und gesundheitsfördernde Damengymnastik aus.

Übungsleiterin: Elke Benner

Mi. 18:00-19:00, Halle 1



The Spirit to win!

REINHARD SCHAUWIENOLD

RECHTSANWALT UND NOTAR a.D.

IHR PARTNER FÜR FAMILIEN-, ERB- UND IMMOBILIENRECHT



Reinhard Schauwienold
Rechtsanwalt und Notar a. D.
Spezialist für Erb- und
Familienrecht,
Steuroptimierter Vermögenstransfer

Beethovenstraße 15 ■ 58452 Witten ■ Tel.: 02302 / 5 80 82-0

■ Fax: 02302 / 58082 22

Mail: info@schauwienold.de ■ Internet: www.schauwienold.de

Er + Sie (Basis)

Kurs GT-36

Herzlich willkommen zu unserer Trainingseinheit am Montagabend. Sie erwartet ein bunt gemischtes Programm der Abteilung Gymnastik und Tanz. In den ersten 45 Minuten arbeiten wir unseren ganzen Körper mit kurzweiliger Gymnastik durch. Im Mittelpunkt stehen hier lockern, dehnen, kräftigen und mobilisieren aller Körperpartien. Musik, Partnerübungen und unterschiedliche Geräte sorgen dafür, dass es abwechslungsreich und dynamisch zugeht. Ist unser Körper gut erwärmt, sind wir bereit für eine Ausdauereinheit: wir spielen in kleinen Mannschaften Basketball. Fairplay und Spaß an ideenreichen Spielzügen stehen bei uns an 1. Stelle.



Wir sind eine aufgeschlossene, alters- und leistungsge-

mische Gruppe und freuen uns über jeden weiteren Mitspieler.

ÜL: Christiane Schwaab, Tel. 02302-789898

E-Mail: christianeschwaab@web.de

Mo. 20:00-21:30 Holzkamphalle

Fernöstliche Gymnastik (Kurs)

Kurs GT-37

Fernöstliche Gymnastik gilt als wirksame Methode zur Entspannungs- und Gesundheitsförderung. Sie ist für jede Altersgruppe geeignet. Man findet hier Bewegungen aus den Bereichen Yoga, Tanz und Wirbelsäulengymnastik. Die Übungen sind fließend und es findet ein stetiger Wechsel zwischen An- und Entspannung statt. Fernöstliche Gymnastik ist demnach ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt, welches insbesondere die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördert und Verspannungen entgegenwirkt. Kraft, Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit wird gleichermaßen trainiert.



Monika Middelmann

ÜL: Monika Middelmann, E-Mail: monika.middelmann@web.de

Mitglieder: 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Mo. 18:00-19:00 (Intensivtraining), Schauwienold-Raum

Di. 9:00-10:00, (für Anfänger geeignet), Schauwienold-Raum

Line-Dance (Kurs)

Kurs GT-38

Line-Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer/innen in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Es wird zu Pop- und Countrymusik getanzt. Jeder Tanz besteht aus sich wiederholenden Schrittfolgen, die auch Elemente aus Standard-, Latein- und Jazztanz beinhalten. Hinzu kommen abwechslungsreiche Richtungswechsel, die nebenbei die Koordination schulen. Wir tanzen sowohl im Cowboy-Stil als auch Rock'n Roll, afrikanische Choreographien, Walzer als Partner-Linedance oder Dicso-Walk-Through. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neu-Einsteiger sind jederzeit willkommen.

ÜL: Sandra Hummel

E-Mail: sandrahummel@gmx.net

Mitglieder: 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Do. 19:00-20:00, Dehne-Raum



Gesunder Rücken – Beweglicher Körper (Kurs)

Kurs GT-39

Fließendes Ganzkörpertraining zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Durch leichte Übungen aus den Bereichen Yoga, TaiChi, Tanz und klassischer Wirbelsäulengymnastik soll ein harmonisches und ausgeglichenes Körpergefühl entstehen. Es werden Kraft, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit trainiert.

ÜL: Monika Middelman, E-Mail: monika.middelmann@web.de

Mitglieder: 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Do. 9:00-10:00, Dehne-Raum

Modern Jazz Dance

Kurs GT-40



Der weiche Flow im Modern Dance, der temperamentvolle Jazz Groove oder der lässige Street Jazz Style – die Vielfältigkeit von Bewegungsabläufen und verschiedenen Körpertechniken, sowie die Hingabe zum Tanz bestimmen diesen Unterricht. Wir beginnen mit einem Warm up, gefolgt von kleinen Schrittvarianten mit verschiedenen Raumorientierungen. Dann folgt ein Exercise (Übungsabfolgen im Stand und auf dem Boden), das aufbauend als Vorbereitung für Haltung und Ausdruck in der Tanz-Choreographie zur Geltung kommt. Ein Cool-Down mit Dehn- und Entspannungsmomenten rundet die Stunde ab.

ÜL: Sabine Wosnitza E-Mail: s.wosnitza@t-online.de

Mo. 19:00-20:45, Dehne-Raum

Gesellschaftstanz in geselliger Form (Kurs)

Kurs GT-41



Gesellschaftstanz in geselliger Form befasst sich mit internationalen Tänzen, Square Dance, Line-Dance, englischen Kontra-Tänzen und Round-Dance zu Walzer-, Rumba- oder Tangomusik. Nebenbei werden noch die Ausdauer, Konzentration und vor allem die Koordination trainiert. Zusätzlich ist dieses Programm anerkannt als Sport für Bonusprogramme für Krankenkassen. Es handelt sich hier nicht um Partnertanz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; demzufolge kann jeder mitmachen.

ÜL: Sandra Hummel

E-Mail: sandrahummel@gmx.net

Mitglieder: 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Di. 16:30-18:00, Schauwienold-Raum

Pilates (Kurs)

Kurs GT-42

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem nicht nur die großen, sondern auch die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Ziele sind Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Pilates ist in aller Munde, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und Spaß macht.

ÜL: Relana Simannek E-Mail: r.simannek@yahoo.de

Mitglieder 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Di. 19:00-20:00, Dehne-Raum



Relana Simannek

Pilates Mix (Kurs)

Kurs GT-43

Im Pilates Mix werden neben klassischen Pilates Übungen auch leichtere Aerobic-Einheiten, sowie Übungen mit Handgeräten angeboten, um Kraft, Koordination und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und zu verbessern.

ÜL: Relana Simannek E-Mail: r.simannek@yahoo.de

Mitglieder 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Fr. 9:00-10:00, Dehne-Raum

Rückenfit (Kurs)

Kurs GT-44

Der Kurs dient neben einem leichten Herz-Kreislauf-Training zu Musik vor allem der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, um Rücken- und Nackenbeschwerden vorzubeugen oder vorhandene Beschwerden zu lindern.

ÜL: Anna Lenzian E-Mail: lenzian.anna@gmail.com

Mitglieder 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Mo. 9:30-10:30, Dehne-Raum



Anna Lenzian

Showdance

Kurs GT-45



Eine Darbietung mit Tanz, Artistik und Musik mit großer Ausstattung (Kostüm, Bühnenbild und Accessoires), die den Zuschauer in seinen Bann zieht. In Operetten und Musicals dient der Showtanz als Einlage, die die Handlung lose miteinander verbindet. Er ist stilistisch nicht gebunden, hat unterhaltsamen, musikalisch gefälligen Charakter und wird daher meist zur populären Musik getanzt. Die Umsetzung erfordert von den Tänzern Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit und Sinn für Ästhetik.

ÜL: Daniel Anders E-Mail: anders_daniel@yahoo.de

Mi. 19:00-20:30 Halle 2

Step Aerobic (Kurs)

Kurs GT-46

Jede Stunde beginnt mit einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm mit oder ohne Hanteln. Im Hauptteil des Trainings werden Step-Kombis erarbeitet, die je nach Länge, über einige Wochen wiederholt und erweitert werden. In den letzten 15 Minuten geht's meistens nochmals an die Hanteln für ein gezieltes Muskel-Aufbautraining. Step Aerobic schult in besonderem Maße die Koordination, die allgemeine Fitness und macht einfach enorm viel Spaß.

ÜL: Conny Ulrich E-Mail: cornelia-ulrich@gmx.net

Mitglieder 1,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Mi. 19:00-20:00, Halle 1



Jazz'n Dance Erwachsene

Kurs GT-47 (z. Zt. ausgesetzt)

Tanzen verbindet!

Jazz'n Dance beinhaltet Elemente aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen. Durch die Verbindung von Elementen des Ausdrucktan-

zes, Modern Dance und Jazz Dance ergeben sich sehr freie und vielfältige Möglichkeiten und Choreographien.

ÜL: J. Bosselmann, eMail jaquelinebosselmann@gmx.de

Mo. 18:00-19:00 Schauwienold-Raum

Turnen der Älteren (Basis)

Kurs GT-49

Funktionelle Gymnastik, um unseren Körper möglichst lange fit am aktiven Leben teilhaben zu lassen. Wir beginnen immer mit einer Erwärmung unseres Körpers. Anschließend werden ausgewählte, wohldosierte Übungen durchgeführt, die unsere Muskeln kräftigen sollen, um unseren Körper elastisch und beweglich zu halten. Diese Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt.

Bei den Übungen bestimmt jeder Teilnehmer selbst sein Tempo und welche Übungen gut tun, denn vor allem heißt es, gemeinsam beim Sport Spaß haben.

ÜL: Silvia Riedel, eMail: riedelv@gmx.de

Fr. 17:00-18:00, Halle 1



Zumba Fitness (Kurs)

Kurs GT-50

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisches inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bachata, Bauchtanz, Flamenco und vielem mehr sorgen für ein schweißtreibendes Workout. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Der ganze Körper wird beansprucht und gestrafft, dabei trainiert man die Ausdauer, verbrennt viele Kalorien. ZUMBA Fitness® ist anders als die Trainingsprogramme, ZUMBA® ist Lebensfreude pur!

ÜL: Anja Zeuch E-Mail.: www.azeuch.zumba.com

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Mo. 18:00-19:00, Dehne-Raum



Zumba Toning (Kurs)

Kurs GT-51

Bei Zumba® Toning werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba Moves im Latinostil zu einer Kalorien verbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert. Es wird hierbei mit Maraca ähnlichen Toningsticks trainiert, die den Rhythmus fördern und gezielt Bereiche wie Arme, Schultern, Rücken und Beine kräftigen. Zumba® Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben! **ÜL:**

Anja Zeuch E-Mail.: www.azeuch.zumba.com

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Fr. 18:30-19:30, Dehne-Raum

Unicorn Dance Squad

Kurs GT-52

DTB-Dance Kleingruppe im Wettkampfbereich. Die Tänze haben folgendes Ziel: Musik durch tänzerische Bewegungen zu interpretieren und miteinander in Einklang zu bringen. Aus der Vielfalt des Tanzes sind alle Stilrichtungen, Tanzformen und Trends wie z.B. Jazz-Dance, Modern Dance, Elementarer Tanz, Streetdance sowie gymnastische Bewegungsformen erlaubt und frei kombinierbar; ausgenommen sind die reinen Formen des Rock´n Roll, der Folklore und des Gesellschaftstanzes. Es wird einerseits die Choreographie (Schwierigkeit, Kreativität, Musikauswahl, Interpretation), andererseits die Ausführung (Körpertechnik, Synchronität, Präsentation) bewertet.

ÜL: Daniel Anders E-Mail: anders_daniel@yahoo.de

Fr. 17:30-19:00 Halle 2

Jazz´n Dance (Ladybirds)



Meike Wiener

Kurs GT-53

Wer Tanzen liebt, ist bei uns richtig, denn bei uns wird die ganze Vielfalt des Tanzens aufgegriffen. Unsere Gruppe Ladybirds kombiniert verschiedene Stilrichtungen des Tanzens, wie Jazztanz, Modern Dance und bezieht auch Elemente des HipHops in die Choreografie ein. Die



Insa-Marie Tata

Gruppe ist eine Leistungsgruppe und nimmt regelmäßig an regionalen Wettkämpfen teil.

ÜL: Insa-Marie Sander und Meike Michalski,

E-Mail: meikewiener@web.de

Do. 18:30 – 19:00 Dehne-Raum, dann bis 20:30 Halle 2

Taekwondo

Kurs TK-30

Bei der Taekwondo Abteilung wird Taekwondo auf Breitensportebene betrieben, wodurch sich ein großes, vielfältiges und sportliches Angebot ergibt. Dieses besteht aus den Kategorien Formenlauf (Pomsae), Wettkampf und Selbstverteidigung.

Die Vielfalt der Trainingsmethoden und die Techniken, die im Taekwondo eingesetzt werden, machen diesen Sport spannend, ansprechend und für jedermann erlernbar. Jedes Taekwondo Training beinhaltet ein ausgiebiges Aufwärmtraining, Dehnen und Funktionsgymnastik.

Weiterhin ist auch die Teilnahme an Lehrgängen und Turnieren möglich.



ÜL: Jörg Kollert, 4. DAN DTU/WT, Tel. 0151-40015563

E-Mail joerg.kollert.tkd@gmx.de

Mo. 18:30-20:00, Halle 1, Do. 19:00-20:30, Halle 1

Hapkido /Hankido

Kurs TK-31

Hapkido/Hankido ist keine Kampfsportart, sondern eine Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung dient, wobei die Kraft des Angreifers ausgenutzt und weiter geleitet wird. Das Besondere im Hapkido/Hankido sind die mehrfachen Hand- und Hebeltechniken, Fuß- und Handtechniken, sowie Roll-, Fall- und Wurftechniken.

Die Kampfkunst Hapkido/Hankido ist für jede Person, die diese Kunst ausübt, ein wirkungsvolles Mittel zur Selbstverteidigung.

In der gesamten Aus- und Weiterbildung werden Kurz- und Langstocktechniken, Messerabwehr-, Spazierstock- sowie Schwerttechniken gelehrt.

ÜL: Jörg Kollert, 1. Dan DHF

Tel. 0151-40015563, E-Mail joerg.kollert.tkd@gmx.de

Di. 19:00-20:30, Halle 1

Badminton

Kurs BA-30

Badminton – ein Powersport, der Körper und Geist fordert. Der superschnelle Rückschlagsport macht nicht nur großen Spaß, sondern fördert zudem wesentliche körperliche und geistige Fähigkeiten wie Ausdauer, Schnellkraft, Koordinationsfähigkeit und Antizipation sowie Ballgefühl und ein gutes Auge.



Regelmäßiges Üben unter Anleitung eines erfahrenen Trainers führen zu schnellen Erfolgserlebnissen, die

sich wiederum sehr positiv zum Weitermachen auswirken. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, zu den Trainingszeiten mal reinzuschnuppern und mit zu machen.

ÜL: J. Meisel, Anfragen unter tillman.meyer@gmx.de

Mo. 18:30 – 21:00 / Mi. 18:30 – 20:00 (mit Trainer) / Fr. 18:30 – 21:00

jeweils in der Holzkamphalle

Di. 19:00-21:30, Halle 2

Tennis

Kurs T-30

Die Tennisabteilung verfügt im Moment über vier wunderschön im Grünen gelegene Tennisplätze, die während der gesamten Sommersaison von morgens bis



abends bespielt werden können. Jedes Mitglied der Abteilung, egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, aber auch Neueinsteiger haben die Möglichkeit einen TrainerIn zu buchen um den Einstieg in den Ten-

nissport zu finden bzw. zu vertiefen. Tennis kann im TuS Stockum, je nach Interessenlage, als Breitensport als auch als Wettkampfsport in einer Mannschaft oder als Einzelperson durchgeführt werden.

Volleyball

Kurs V-30

Die Abteilung spielt derzeit mit zwei Herrenmannschaften recht erfolgreich in der Stadtliga Dortmund.

Jeder, der Interesse am Volleyball hat, ist jederzeit herzlich willkommen. Wer es nicht kann, dem werden wir es schon vermitteln.

Wir setzen uns hauptsächlich aus Studenten der Universitäten (Witten, Bochum, Dortmund) zusammen.

ÜL: Peter Wiesner, Tel. 0172-2860464,

E-Mail: wiesner.peter@arcor.de

Mi. 20:00-21:30, Halle 3

Do. 20:00-21:30. Halle 3, Fr. 19:00-21:30, Halle 3



Fahrradtouren

Kurs M-30

Bei gutem Wetter lädt der „Bike-Event-Manger“ mittwochs zur Fahrradtour ein. Abwechslungsreiche Touren rund um Witten, manchmal auch etwas weiter.

ÜL: MÄTUAner

Zeiten: werden gesondert angekündigt



Fit + Faustball

Kurs M-31

In der MÄTUA = Männerturnabteilung kommen Männer zusammen, um sich sportlich zu betätigen. Dabei gilt die Devise, durch Gymnastik, Mannschafts- und Gruppensport sowie Geselligkeit zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beizutragen. Das Programm richtet sich



auch an Herren in „vorgerücktem“ Alter.

Die MÄTUA steht für die Verbindung von sportlicher Betätigung und geselliger Gemeinschaft. Wir freuen uns jederzeit über neue Mitglieder

ÜL: Zeljka Schneider,

Mo. 20:00-21:30 Hallen 1 – 3,

Bogensport

Kurs BO-30

Die Abteilung übt ihren Sport auf dem **Stockumer Bogeneck** im hinteren Bereich der Tennisanlage aus. Am Donnerstag und Sonntag können alle Abteilungsmitglieder unter der Anleitung eines Trainers ihre Technik verbessern. Ausgebildete Schützen (Platzreife) können darüber hinaus an weiteren noch zu bestimmenden Tagen ohne Aufsicht ihren Sport betreiben.



Di. 10:00 – 12:00,

Do. 18:00 – 21:00, (Winterhalbjahr 17:00-20:00)

Fr. 18:00 – 21:00, (Winterhalbjahr 17:00-20:00)

So. 15:00 – 18:00.

ÜL und Platzaufsicht: R. Glowka, J. Glowka, B. Beste, P. Ludwig, V. Hartwig, J. Keilich.

Tel.: 02302-48846, eMail ludwig.witten@t-online.de

Alle Übungszeiten finden auf dem „Stockumer Bogeneck“ statt.

Weitere Übungszeiten sind ggfls. möglich.

Feldenkrais (Kurs)

Kurs GT-60

Ruhe zulassen – Spannung loslassen

Mit „Bewusstheit durch Bewegung“ der Feldenkraismethode lernen wir, eigene Bewegungsabläufe wahrzunehmen, Spannungen und Blockaden zu entdecken und diese zu lösen. Wenn unsere Energie wieder fließen kann, spüren wir Lebendigkeit und Lebensfreude.

ÜL: **Heike von Stosch** E-Mail: heikevs@gmx.de

Mitglieder: 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Di. 18:00-19:00, Schauwienold-Raum



3-Elemente Yoga (Kurs)

Kurs GT-61



Monika Zubke

Yoga ist eines der ältesten Übungssysteme, dass über Jahrtausende weitergetragen wurde und sich weltweit etabliert hat. Yoga bedeutet soviel wie Einheit und Harmonie und ist der funktionale Weg zu mehr körperlicher und mentaler Vitalität und bester Gesundheit an Körper und Seele. Das „3 Elemente Yoga“ setzt sich aus Entspannung, Meditation und Energie zusammen und ist in jeder Übungsstunde enthalten.

ÜL: **Monika Zubke** Tel.: **02302 47374**

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Di. 19:30-21:00, Schauwienold-Raum

Yoga (Kurs)

Kurs GT-62

Yoga mobilisiert den gesamten Körper, kräftigt und dehnt, macht sensibel für den Atem und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Hierbei geht es nicht um die perfekte Form einer Yogahaltung, sondern darum, angepasst an die eigenen körperlichen Möglichkeiten zu üben. Die Yogaübungen werden in diesem Kurs überwiegend dynamisch, fließend in Verbindung mit der Atmung geübt.



Praktiziert werden: Körperhaltungen (Asana), Bewegungsabläufe (Vinyasa), Atemübungen (Pranayama) sowie kleine Meditations- und Entspannungsübungen.

ÜL: Janne Michler E-Mail.: janne.michler@gmx.de

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Di. 10:15-11:15, Schauwienold-Raum

Sturzprävention (Kurs)

Kurs GT-63

„Bewegt durchs Alter ohne Sturz“

Kurs Sturzprävention – neu beim TUS Stockum



Präventiv wird sich mit dem Problem und der Angst des Sturzes auseinandergesetzt, denn: „vor dem Sturz bewahren, ist besser als nach dem Sturz auf die Beine zu helfen.“ Im Mittelpunkt dieses Angebotes stehen die Verbesserung und Schulung des Gleichgewichts, der Koordination und Körperwahrnehmung. Mehr Sicherheit im Alltag wird durch vielseitige Übungen - überwiegend im Stehen - unter anderem mit Kleingeräten wie Balancepads, Bällen oder Therabändern sowie gezielten Kräftigungsübungen trainiert. Interessierte sind jederzeit zu einer Schnupperstunde eingeladen. Der Kurs findet mittwochs von 11.00 – 12.00 Uhr (nicht in den Schulferien) im neuen Hallenanbau der Sporthalle Stockum an der Pferdebachstraße statt. Eine Kostenübernahme des zertifizierten Kurses durch die Krankenkasse ist möglich.

Präventiv wird sich mit dem Problem und der Angst des Sturzes auseinandergesetzt, denn: „vor dem Sturz bewahren, ist besser als nach dem Sturz auf die Beine zu helfen.“ Im Mittelpunkt dieses Angebotes stehen die Verbesserung und Schulung des Gleichgewichts, der Koordination und Körperwahrnehmung. Mehr Sicherheit im Alltag wird durch vielseitige Übungen - überwiegend im Stehen - unter anderem mit Kleingeräten wie Balancepads, Bällen oder Therabändern sowie gezielten Kräftigungsübungen trainiert. Interessierte sind jederzeit zu einer Schnupperstunde eingeladen. Der Kurs findet mittwochs von 11.00 – 12.00 Uhr (nicht in den Schulferien) im neuen Hallenanbau der Sporthalle Stockum an der Pferdebachstraße statt. Eine Kostenübernahme des zertifizierten Kurses durch die Krankenkasse ist möglich.

ÜL: Irene Schmid E-Mail: Schmid.Irene@web.de Tel.: 02302/1694600

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Mi. 11:00-12:00, Dehne-Raum

TaiChi 1 (Kurs)

Kurs GT-64

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die vorwiegend zur Gesundheitspflege und Entspannung geübt wird. Alle Bewegungen werden langsam, fließend und harmonisch aufeinander abgestimmt. Gesundheit, Kraft und langes Leben sind die traditionellen Trainingsziele. Daher wird die Trai-

ningsintensität an das Alter und den Gesundheitszustand angepasst. Diese Form des Tai Chis kann jeder erlernen und zugleich kommt der Geist durch die fließenden Bewegungen zur Ruhe.

ÜL: Brigitte Donszik-Gathmann

E-Mail: Gitti@donszik.de

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Mi. 18:00 – 19:30, Dehne-Raum (Anfänger)

TaiChi 2 (Kurs)

Kurs GT-65

ÜL: Brigitte Donszik-Gathmann E-Mail: Gitti@donszik.de

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Di. 18:00-19:00, Dehne-Raum (Fortgeschrittene)

TaiChi 3 (Kurs)

Kurs GT-67

ÜL: Brigitte Donszik-Gathmann E-Mail: Gitti@donszik.de

Mitglieder 3,00€ Nicht-Mitglieder: 7,00€

Di. 10:15-11:15, Dehne-Raum (Fortgeschrittene)

Wirbelsäulengymnastik (Kurs)

Kurs GT-66

Rückenbeschwerden sind kein unabänderliches Schicksal, sondern beeinflussbar! Dieses Rückenprogramm bietet Anregungen für die effektive Stärkung und Entlastung des Rückens, sowie Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule. Das Training besteht aus einem Warm-Up, Stand- und Stützpositionen, sowie Bodenübungen, Dehn- und Entspannungsphasen. Diese Übungen führen zu einer richtigen Haltung und zu nachhaltiger emotionaler und körperlicher Entspannung. Chronische Rückenschmerzen können verhindert werden, vorhandene Beschwerden werden schnell gelindert.

ÜL: Birgit Achtelik E-Mail: bachtelik@web.de

Mitglieder 2,00€ Nicht-Mitglieder: 5,00€

Mi. 19:00-20:00, Schauwienold-Raum



**Brigitte
Donszik-Gathmann**



Birgit Achtelik

REHA-Verordnungen

Der REHA-Sport unterliegt besonderen gesetzlichen Voraussetzungen. Er ist eine von den Krankenkassengeförderte medizinische Maßnahme mit dem Ziel der Rehabilitation oder der Stabilisierung des aktuellen Gesundheitszustandes des Patienten. Daher muss der behandelnde Arzt den REHA-Sport verordnen; anschließend ist die Genehmigung der Krankenkasse einzuholen. Wir helfen Ihnen gerne bei den Formalitäten.

Die Teilnahme ist daher ausschließlich von den o.a. Bedingungen abhängig. Die Teilnehmer müssen nicht Mitglied im TuS Stockum sein. Versicherungsschutz ist dennoch sichergestellt.

REHA-Sport darf nur von Übungsleitern mit entsprechenden Lizenzen durchgeführt werden. Diese finden Sie beim TuS Stockum vor.

Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen



Der Rehasport bietet Frauen und Männern mit körperlichen Beeinträchtigungen, oder von einer Beeinträchtigung bedrohten Menschen, die Möglichkeit durch bewegungstherapeutische Übungen diese Einschränkung zu verbessern oder eine Verschlechterung zu vermeiden.

Es handelt sich um eine ergänzende Maßnahme nach §44 SGB IX, und wird in erster Linie von den Krankenkassen mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe bewilligt. In der Regel umfasst eine Verordnung für Rehasport in der Orthopädie 50 Einheiten.

Häufig gestellte Fragen:

➤ **Was mache ich, wenn mein Arzt mir eine Verordnung ausstellt?**

Bevor der Rehasport begonnen werden kann, muss die Teilnahme durch den zuständigen Kostenträger (Krankenkasse) genehmigt werden. Dazu wird der Antrag zur Kostenübernahme bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht. Diese teilt mit, ob die Kosten übernommen werden. Ist der Antrag genehmigt kann der Kurs begonnen werden.

➤ **Versicherungsschutz?**

Schutz besteht während der Kurseinheit durch eine Zusatzversicherung, die der Verein mit dem Landessportbund abschließt.

➤ **Muss ich Mitglied im TuS Stockum sein, um am Rehasport teilzunehmen zu können?**

Nein!

➤ **Bin ich überhaupt in der Lage den Kurs zu schaffen?**

Die Übungsleiter gehen auf jeden Teilnehmer individuell ein und jeder Kursteilnehmer macht nur das was er kann, bzw. lernt, seine Möglichkeiten selbst einzuschätzen. (siehe Kursbeschreibung)

Allgemeine Kursbeschreibung

Unsere Rehasportstunden richten sich an Frauen und Männer, die von ihrem Arzt eine Verordnung über Rehabilitationssport im Bereich der Orthopädie erhalten haben – egal, ob Mitglieder des TuS Stockum, oder nicht.

Die Schwerpunkte der Stunden sind bewegungstherapeutische Übungen, die den Erhalt und die Verbesserung der Gelenkfunktionen und Muskelstabilisation fördern. Zudem ist es unser Ziel, die physische und psychische Belastbarkeit zu stärken und



über ein gemeinsames Üben in der Gruppe den Erfahrungsaustausch und die Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen.

Die Inhalte der Stunden werden an den Bedarf der Teilnehmer angepasst.

Im Allgemeinen beinhalten die Kurseinheiten Übungen aus dem Bereich der funktionellen Gymnastik, Haltungs- und Rückenschule, adäquates Kräftigungstraining mit Hilfe verschiedener Handgeräte, moderates Ausdauertraining und Körperwahrnehmung.

REHA-Sport bei orthopädischen Erkrankungen

- Kurs R-01** ÜL: Anna Lenzian, E-Mail: lenzian.anna@gmail.com
Di. 19:00-20:00, Halle 3
- Kurs R-02** ÜL: Monika Middelman, E-Mail: monika.middelmann@web.de
Do. 10:15-11:15, Dehne-Raum
- Kurs R-03** ÜL: Monika Middelman, E-Mail: monika.middelmann@web.de
Fr. 10:15-11:15, Dehne-Raum
- Kurs R-04** ÜL: Anna Lenzian, E-Mail: lenzian.anna@gmail.com
Mo. 10:45-11:45, Dehne-Raum
- Kurs R-05** ÜL: Anna Lenzian, E-Mail: lenzian.anna@gmail.com
Mo. 09:30-10:30, Dehne-Raum
- Kurs R-06** ÜL: Monika Middelman, E-Mail: monika.middelmann@web.de
Di. 09:00-10:00, Dehne-Raum
- Kurs R-07** ÜL: Anna Lenzian, E-Mail: lenzian.anna@gmail.com
Mo. 19:00-20:00, Halle 1
- Kurs R-08** ÜL: Monika Middelman, E-Mail: monika.middelmann@web.de
Do. 11:15-12:15, Dehne-Raum
- Kurs R-09** ÜL: Relana Simannek, E-Mail: r.simannek@yahoo.de
Di. 20:00-21:00, Halle 3
- Kurs R-10** ÜL: Monika Middelman, E-Mail: monika.middelmann@web.de
Do. 09:00-10:00, Dehne-Raum
- Kurs R-11** ÜL: Relana Simannek, E-Mail: r.simannek@yahoo.de
Fr. 11:15-12:15, Dehne-Raum
- Kurs R-12** ÜL: Relana Simannek, E-Mail: r.simannek@yahoo.de
Fr. 10:15-11:15, Schauwienold-Raum

Alle Sportkurse, sortiert nach Abteilungen und Wochentagen

Fußball

Mo. 16:30-18:00	Rasen Sommer	FJ-03	E-Jugend
Mo. 17:30-19:00	Schiller-Gymnasium	FJ-02	F-Jugend
Mo. 17:30-19:00	Kunstrasen So. + Wint.	FJ-05	C-Jugend
Mo. 19:00-20:30	Sportplätze	FS-31	AH / AL / SAL
Di. 16:00-17:30	Rasen Sommer	FJ-02	F-Jugend
Di. 16:00-17:30	Kunstrasen Sommer	FJ-03	E-Jugend
Di. 16:00-17:00	Halle 1	FJ-00	Jugend
Di. 16:30-18:00	Halle 3	FJ-00	Jugend
Di. 17:00-18:30	Kunstrasen Sommer	FJ-04	D-Jugend
Di. 17:00-19:00	Sonnenschein Winter	FJ-03	E-Jugend
Di. 17:30-19:00	Kunstrasen Winter	FJ-04	D-Jugend
Di. 17:30-19:30	Kunstrasen Sommer	FJ-21	A-Jugend
Di. 18:00-19:30	Kunstrasen Winter	FJ-20	B-Jugend
Di. 18:00-19:30	Blote Vogel Winter	FJ-03	E-Jugend
Di. 19:00-20:30	Sportplätze	FS-30	Senioren
Mi. 16:00-17:30	Kunstrasen So. + Wint.	FJ-02	F-Jugend
Mi. 16:00-17:30	Kunstrasen Winter	FJ-03	E-Jugend
Mi. 16:15-17:30	Rasen Sommer	FJ-01	G-Jugend
Mi. 16:30-17:30	Kunstrasen Winter	FJ-01	G-Jugend
Mi. 17:00-18:30	Rasen Sommer	FJ-03	E-Jugend
Mi. 17:30-19:00	Rasen Sommer	FJ-04	D-Jugend
Mi. 17:30-19:00	Kunstrasen So. + Wint.	FJ-05	C-Jugend
Mi. 17:30-19:00	Kunstrasen Sommer	FJ-20	B-Jugend
Mi. 19:00-20:30	Sportplätze	FS-32/3	AH / AL / SAL
Do. 16:00-17:30	Rasen Sommer	FJ-02	F-Jugend
Do. 16:00-17:30	Kunstrasen Sommer	FJ-03	E-Jugend
Do. 17:00-18:30	Rasen Sommer	FJ-04	D-Jugend
Do. 17:00-19:00	Kunstrasen Winter	FJ-03	E-Jugend
Do. 17:30-19:00	Kunstrasen Winter	FJ-04	D-Jugend
Do. 17:30-19:00	Kunstrasen Sommer	FJ-05	C-Jugend
Do. 17:30-19:30	Kunstrasen So. + Wint.	FJ-21	A-Jugend
Do. 18:00-19:30	Kunstrasen Winter	FJ-20	B-Jugend
Do. 19:00-20:30	Sportplätze	FS-30	Senioren
Do. 20:00-21:30	Halle 2	FJ-00	Jugend
Fr. 15:00-18:30	Halle 2	FJ-00	Jugend
Fr. 16:00-17:00	Kunstrasen Winter	FJ-01	G-Jugend
Fr. 16:00-17:00	Rasen Sommer	FJ-01	G-Jugend
Fr. 16:00-17:30	Kunstrasen Sommer	FJ-01	G-Jugend
Fr. 16:00-17:30	Kunstrasen So: + Wint.	FJ-02	F-Jugend
Fr. 16:00-17:30	Rasen Sommer	FJ-02	F-Jugend
Fr. 16:30-18:30	Rasen Sommer	FJ-04	D-Jugend
Fr. 17:00-18:30	Rasen Sommer	FJ-03	E-Jugend
Fr. 17:30-18:30	Kunstrasen Winter	FJ-21	A-Jugend

58 Der Verein TuS Stockum

Fr.	17:30-19:00	Rasen Sommer	FJ-05	C-Jugend
Fr.	17:30-19:00	Kunstrasen Winter	FJ-05	C-Jugend
Fr.	17:30-19:00	Kunstrasen Sommer	FJ-20	B-Jugend

Turnen

Mo.	15:30-17:00	Halle 3	TU-04	Gerättturnen Minis Jungen
Mo.	16:00-17:00	Hallen 1 + 2	TU-03	Eltern-Kind-Turnen 2
Mo.	17:00-18:00	Halle 1	TU-08	Kleinkinderturnen ab 3
Mo.	17:00-19:00	Halle 3	TU-10	Mädchenturnen
Mo.	17:00-19:30	Holzkampfschule	TU-13	Wettkampftraining
Mo.	17:00-20:00	TZ Bochum	TU-21	Wettkampf/Ligatraining
Di.	16:00-18:00	Halle 3	TU-05	Gerättturnen Jungen
Di.	17:00-19:00	Halle 2	TU-11	Sportakrobatik Kinder
Di.	17:00-19:00	Halle 2	TU-22	Sportakrobatik Jugendliche
Di.	17:00-19:00	Halle 2	TU-32	Sportakrobatik Erwachsene
Mi.	16:00-17:45	Halle 3	TU-05	Gerättturnen Jungen
Mi.	16:00-18:00	Halle 1	TU-06	Gerättturnen Mädchen
Mi.	17:00-19:00	Halle 2	TU-11	Sportakrobatik Kinder
Mi.	17:00-19:00	Halle 2	TU-22	Sportakrobatik Jugendliche
Mi.	17:00-19:00	Halle 2	TU-32	Sportakrobatik Erwachsene
Mi.	17:00-19:30	Holzkampfschule	TU-13	Wettkampftraining
Mi.	17:30-20:00	Halle 3	TU-13	Wettkampftraining
Mi.	20:00-21:30	Halle 1	TU-30	Fußball-Turnen
Do.	16:00-17:00	Halle 3	TU-04	Minis Jungen
Do.	16:30-20:00	Halle 3	TU-05/13	Gerättturnen Jungen/Wettkampf
Do.	17:00-19:00	TZ Bochum	TU-20	Bezirks-Gauliga Mädchen
Fr.	10:15-11:15	Halle 1	TU-09	Krabbelturnen
Fr.	15:30-17:00	Halle 3	TU-01	Minis Mädchen und Jungen
Fr.	15:30-17:00	Halle 3	TU-04	Gerättturnen Mini
Fr.	16:00-17:30	Holzkampfschule	TU-06	Gerättturnen Mädchen
Fr.	17:00-18:30	Holzkampfschule	TU-02	Eltern-Kind-Turnen 1
Fr.	17:00-18:30	Holzkampfschule	TU-12	Sport Erleben
Fr.	17:00-19:30	Holzkampfschule	TU-13	Wettkampftraining
Fr.	17:00-18:30	Halle 3	TU-04	Minis Jungen
Fr.	17:00-20:00	TZ Bochum	TU-21	Wettkampf/Ligatraining
So.	10:00-12:00	TZ Bochum	TU-20	Bezirks-Gauliga Mädchen
4.So.	11:00-12:30	Schauwienold-Raum	TU-31	Papa-Turnen

GuT

Mo.	09:30-10:30	Dehne-Raum	GT-44	Rückenfit
Mo.	09:30-10:30	Dehne-Raum	R-05	REHA 5
Mo.	10:45-11:45	Dehne-Raum	R-04	REHA 4
Mo.	16:15-17:00	Dehne-Raum	GT-02	Bunte Ballettschwäne 4–6 Jahre
Mo.	17:00-18:00	Dehne-Raum	GT-03	Weißer Ballettschwäne 6–8 Jahre
Mo.	18:00-19:00	Schauwienold-Raum	GT-37	Fernöstl. Gymnastik Intensiv

Mo. 18:00-19:00	Dehne-Raum	GT-50	Zumba Fitness
Mo. 19:00-20:00	Halle 3	GT-34	Body-Fit
Mo. 19:00-20:00	Halle 1	R-07	REHA 7
Mo. 19:00-20:45	Dehne-Raum	GT-40	Modern Jazz Dance
Mo. 20:00-21:30	Holzkampfschule	GT-36	Er + Sie
Di. 09:00-10:00	Schauwienold-Raum	GT-37	Fernöstliche Gymnastik
Di. 09:00-10:00	Dehne-Raum	R-06	REHA 6
Di. 10:15-11:15	Dehne-Raum	GT-67	TaiChi 3
Di. 10:15-11:15	Schauwienold-Raum	GT-62	Yoga
Di. 16:30-18:00	Dehne-Raum	GT-41	Gesellschaftstanz
Di. 17:00-18:00	Dehne-Raum	GT-06	HipHop meets Jazz
Di. 18:00-19:00	Halle 1	GT-34	Body-Fit
Di. 18:00-19:00	Halle 3	GT-21	HipHop (Divalicious)
Di. 18:00-19:00	Schauwienold-Raum	GT-60	Feldenkrais
Di. 18:00-19:30	Dehne-Raum	GT-65	TaiChi 2
Di. 19:00-20:00	Halle 1	R-01	REHA 1
Di. 19:00-20:00	Dehne-Raum	GT-42	Pilates
Di. 19:30-21:00	Schauwienold-Raum	GT-61	3 Elemente Yoga
Mi. 08:30-10:00	Halle 1	GT-34	Body-Fit
Mi. 11:00-12:00	Dehne-Raum	GT-63	Sturzprävention
Mi. 16:00-17:00	Schauwienold-Raum	GT-20	Dance Basics
Mi. 16:00-17:00	Halle 2	GT-26	Jazz'n Dance Kids (Alegria)
Mi. 17:00-18:00	Dehne-Raum	GT-26	Jazz'n Dance Kids (Alegria)
Mi. 18:00-19:00	Halle 1	GT-35	Damenturnen
Mi. 18:00-19:00	Schauwienold-Raum	GT-33	BOP
Mi. 18:00-19:30	Dehne-Raum	GT-64	TaiChi 1
Mi. 19:00-20:00	Halle 1	GT-46	Step Aerobic
Mi. 19:00-20:00	Schauwienold-Raum	GT-66	Wirbelsäulengymnastik
Mi. 19:00-20:30	Halle 2	GT-25/45	Showdance
Do. 09:00-10:00	Schauwienold-Raum	GT-39	Gesunder Rücken
Do. 09:00-10:00	Dehne-Raum	R-10	REHA 10
Do. 10:15-11:15	Dehne-Raum	R-02	REHA 2
Do. 11:15-12:15	Dehne-Raum	R-08	REHA 8
Do. 16:00-17:00	Schauwienold-Raum	GT-11	Zwergentanz
Do. 16:00-17:00	Halle 1	GT-09	Tanz + Bewegung 1+2
Do. 16:00-17:00	Dehne-Raum	GT-14	Tanz + Bewegung 4
Do. 16:30-18:00	Halle 2	GT-23	Jazz'n Dance (Delight)
Do. 17:00-18:00	Halle 1	GT-10	Tanz + Bewegung 3 (7-8 Jahre)
Do. 17:00-18:00	Dehne-Raum	GT-15	Tanz + Bewegung 5
Do. 17:30-19:30	Schauwienold-Raum	GT-07/22	Irish-Dance
Do. 18:00-19:00	Halle 2	GT-34	Body-Fit
Do. 18:00-19:00	Dehne-Raum	GT-53	Jazz'n Dance (Ladybirds)
Do. 19:00-20:00	Halle 2	GT-53	Jazz'n Dance (Ladybirds)
Do. 19:00-20:00	Dehne-Raum	GT-38	Line Dance
Do. 19:00-19:45	Lehrschw. Buchholz	GT-30	Aqua Fitness
Do. 20:00-21:00	Halle 1	R-09	REHA 9

60 Der Verein TuS Stockum

Do.	20:00-20:45	Lernschw. Buchholz	GT-31	Aqua-Jogging
Fr.	09:00-10:00	Dehne-Raum	GT-43	Pilates Mix
Fr.	09:00-10:00	Dehne-Raum	GT-43	Pilates Mix
Fr.	10:15-11:15	Dehne-Raum	R-03	REHA 3
Fr.	10:15-11:15	Schauwienold-Raum	R-12	REHA 12
Fr.	11:15-12:15	Dehne-Raum	R-11	REHA 11
Fr.	15:15-16:00	Dehne-Raum	GT-01	Ballettelfen 2 ½ - 4 Jahre
Fr.	16:00-17:30	Halle 2	GT-26	Jazz'n Dance (Alegría)
Fr.	17:00-18:30	Schauwienold-Raum	GT-07/22	Irish-Dance
Fr.	17:00-18:00	Halle 1	GT-49	Turnen der Älteren
Fr.	17:30-19:00	Halle 2	GT-52	Unicorn Dance Squad
Fr.	18:30-19:30	Dehne-Raum	GT-51	Zumba Toning
So.	17:00-19:00	Schauwienold-Raum	GT-22	Irish Dance

Leichtathletik

Mo.	17:00-18:30	Wullenstadion	LA-20	Gruppe 4 (12 – 16 Jahre)
Mo.	18:30-20:00	Wullenstadion	LA-21	Gruppe 5 (über 17 Jahre)
Fr.	16:00-17:00	Wullenstadion	LA-01	Gruppe 1 (3 - 5 Jahre)
Fr.	17:00-18:00	Wullenstadion	LA-03	Gruppe 3 (9 – 11Jahre)
Fr.	17:30-18:30	Wullenstadion	LA-02	Gruppe 2 (7 – 8 Jahre)

Philipp
teamsport-philipp.de

TEAMS
SPORT

Recklinghausen // Bochum // Dortmund // Essen // Gladbeck // Hagen // Lembeck

Ihr Teamsport Händler im Ruhrgebiet

Taekwondo

Mo. 17:00-18:30	Halle 2	TK-01	Taekwondo Kinder
Mo. 18:30-20:00	Halle 1	TK-21	Taekwondo Jugendliche
Mo. 18:30-20:00	Halle 1	TK-30	Taekwondo Erwachsene
Di. 19:00-20:30	Halle 1	TK-02	Hapkido/Hankido Kinder
Di. 19:00-20:30	Halle 1	TK-31	Hapkido/Hankido Erwachsene
Do. 18:00-19:00	Halle 1	TK-01	Taekwondo Kinder
Do. 19:00-21:30	Halle 1	TK-20	Taekwondo Jugendliche
Do. 19:00-21:30	Halle 1	TK-30	Taekwondo Erwachsene

Badminton

Mo. 17:00-18:30	Erlenschule	BA-20	Badminton Jugendliche
Mo. 18:30-21:00	Holzkampfschule	BA-30	Badminton Erwachsene
Mi. 17:00-18:30	Erlenschule	BA-20	Badminton Jugendliche
Mi. 18:30-20:00	Holzkampfschule	BA-30	Badminton Erwachsene
Fr. 18:30-20:00	Holzkampfschule	BA-20	Badminton Jugendliche
Fr. 18:30-21:00	Holzkampfschule	BA-30	Badminton Erwachsene

Tennis

täglich möglich	Tennisanlage	T-30	Tennis Erwachsene
-------------------	--------------	------	-------------------

Volleyball

Mi. 20:00 – 21:30	Halle 3	V-30	Volleyball
Do. 20:00 – 21:30	Halle 3	V-30	Volleyball
Fr. 19:30 – 21:30	Halle 3	V-30	Volleyball

MÄTUA

Mo. 20:00 – 21:30	Hallen 1 – 3	M-31	Fit + Faustball
n.V.	outdoor	M-30	Fahrradtouren

Bogenschießen

Di. 10:00-12:00	Stockumer Bogeneck	alle	
Do. 18:00-21:00	Stockumer Bogeneck	alle	
Fr. 18:00-21:00	Stockumer Bogeneck	alle	
So. 14:00-15:00	Stockumer Bogeneck		Kinder und Jugendliche
So. 15:00-18:00	Stockumer Bogeneck	alle	

Die Jugendabteilung des TuS Witten-Stockum

Die Vereinsjugendabteilung besteht aus allen Kindern und Jugendlichen, dem Jugendvorstand und den Fachjugendleitern der einzelnen Abteilungen. Gemeinsam vertreten wir die Interessen aller Kinder und Jugendlichen im Verein. Als Team engagieren wir uns für die Bedürfnisse unsere Mitglieder. Jedes Jahr finden mehrere Treffen der Jugendabteilung statt, zu denen alle Jugendvertreter eingeladen sind.

Es werden Freizeit- und Sportangebote geplant und durchgeführt. Wir orientieren uns bei unseren Angeboten stets an dem Interesse unserer Mitglieder.

TuS-Teilhabepaket

Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Verhältnissen haben bei uns die Möglichkeit, Freizeiten oder Angebote der Jugendabteilung finanziert zu bekommen. Wir freuen uns in diesem Zusammenhang über jede Spende, die uns hilft, diese Unterstützung aufrechtzuhalten. Gerne auch über das Vereinsjugendkonto IBAN DE91 4525 0035 0004 0064 58. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spielkiste

Wir stellen allen Abteilungen eine Sammlung aus Sport- und Spielmaterial zur Verfügung. Auszuleihen ist sie im Geschäftszimmer.

Unsere aktuellen Freizeitangebote

Kinderspieltag

Alter: 0-16 Jahre Kosten: keine

Die Stockumer Halle verwandelt sich für drei Stunden in ein Spieleparadies für Kinder und Jugendliche. Eltern können bei Kaffee und Kuchen entspannen, denn das Vereinsjugendteam kümmert sich um alles. Turngerätelandschaft, Riesentrampolin, Slackline, Kistenklettern, Babyarena, Torschussmessung, Air-trackbahn, gemeinsame Spiele und viele andere Highlights erwarten euch beim Kinderspieltag.

Youth Time

Alter: 14-18 Jahre Kosten: Teilfinanzierung

Jedes Jahr werden neue attraktive Angebote für Jugendliche gemacht. Die Teilnehmerzahl ist immer begrenzt, da der Großteil der Kosten von der Vereinsjugend übernommen wird. Alle Informationen zur Teilnahme werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Kindersportfreizeit

Alter: 8-13 Jahre Kosten: max. 38€

Über ein ganzes Wochenende fahren wir mit euch in eine Jugendherberge. Nach der Zimmerverteilung lernen wir uns erst mal alle kennen. Meistens lassen freies Spielen und Stockbrot am Lagerfeuer den ersten Tag gemütlich ausklingen. Die Highlights am Samstag waren bisher die Besuche im Badeparadies und die Kinderdisco am Abend. Am Sonntag wird die übriggebliebene Zeit für gemeinsame Spiele genutzt, bevor die Heimreise angetreten wird.

Was ist das Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt?

Kinder- und Jugendschutz genießt beim TuS Stockum oberste Priorität! Als erster Sportverein in Witten und Umgebung haben wir mit Unterstützung des Landessportbundes NRW und pro familia horizonte Witten ein mehrstufiges Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt erstellt.

Qualifizierung, Prävention, Intervention und Öffentlichkeitsarbeit sind die wesentlichen Bausteine des Konzepts. Das vollständige Schutzkonzept steht auf der Homepage zur Verfügung.

Deine Ansprechpartner im Verein:



Vereinsjugendleiter
Jannis Darvish
0159/03011306



stellv. V.-Jugendleiterin
Bea Kuhn
0160/7565124

Aufnahmeanträge und Beitragsordnung

Beitrittserklärungen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle im Hallenanbau in Stockum, Pferdebachstr. 253 (Öffnungszeiten Bl. 8 dieser Broschüre) oder als download von unserer Homepage www.tus-witten-stockum.de.

Bitte denken Sie beim Ausfüllen daran, die IBAN gut leserlich einzutragen und Ihre Erreichbarkeit (Telefon oder E-Mail-Adresse) anzugeben, damit wir Sie bei Rückfragen erreichen oder Sie über aktuelle Neuigkeiten informieren können.

Sie erhalten als Mitglied unseren Mitgliedsausweis, der Ihnen bei einigen Händlern bei Vorlage Rabattvorteile gewährt. Dies sind derzeit die Firmen

House of carwash – Teamsport Philipp – SB Tank Ute Wörmann – StockumOptik – Centralapotheke – Mecke Motorservice – physio-Medic, Mortimer Sprachschule








Letztlich wird allen Mitgliedern quartalsweise die **TuS-Info** übersandt. Hier finden Sie regelmäßig Neues aus den Abteilungen, Informationen zu bevorstehenden Veranstaltungen, Berichte von vergangenen Events und vieles mehr.

Auszüge aus der Beitragsordnung des TuS Witten-Stockum vom 1.1.2016:

- Die Aufnahmegebühr beträgt einen Monatsbeitrag.
- Die Mitgliedsbeiträge werden vierteljährlich im Januar, April, Juli und Oktober eingezogen.
- Aktuelle Beiträge:

Familienbeitrag:	25.- €	
(Monatsbeiträge)	Erwachsener Vollzahler	12.- €
	ermäßigter Beitrag ¹	9.- €

Darüber hinaus erheben einzelne Abteilungen sog. Abteilungsumlagen. Dies sind nach derzeitigem Stand

 Turnen	leistungsbezogen
 Fußball Senioren	14.- € pro Jahr
 Volleyball (Beach)	3.- € pro Monat
 Badminton	2.- € pro Monat
 Taekwondo/Hapkido	4.- /2.- € pro Monat
 Bogensport	4.- € pro Monat
 Tennis	div. Angebote

¹ Studenten, Schüler, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende und Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr sowie Kinder und Jugendliche (unter 18 Jahre).



TuS Witten - Stockum 1945 e.V.

Helfkamp 37, 58454 Witten / www.tus-witten-stockum.de

Beitrittserklärung

Der/Die Unterzeichner/in beantragt für sich und ggfls. seine nachstehend aufgeführten Angehörigen die Aufnahme als Mitglied / er in den TuS Witten-Stockum 1945 e.V. **sofort** / zum 01. ____ 20____

Nr.	Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum TT. MM. JJJJ	Abteilung
-----	------	---------	-----	------------------------------	-----------

1.					
2.					
3.					

Straße: _____ Nr.: ____ PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____ Email: _____

Familienmitglieder im TuS? nein ja. **Wenn Ja:** Name, Vorname _____

Die zur Zeit geltenden Beiträge und Termine ergeben sich aus der Beitragsordnung des Gesamtvereins. (Download ist auf der Internetseite des Vereins verfügbar.) Darüber hinaus können Abteilungen eigene Umlagen erheben. (S. hierzu ebenfalls Informationen auf der Internetseite)

Einzugsermächtigung (Bitte unbedingt ausfüllen!)

Nach den Beschlüssen der JHV 1992, 2001 und 2008 ist Voraussetzung für den Erwerb der Mitgliedschaft eine erteilte Einzugsermächtigung sowie Zahlung einer einmaligen Aufnahmegebühr in Höhe eines Monatsbeitrages.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Mitgliedschaft benötigten personenbezogenen Daten unter Berücksichtigung der Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung per EDV für den Verein erhoben, verarbeitet und genutzt werden. Kontaktdaten dürfen zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür an andere Vereinsmitglieder weitergegeben werden. Bilder im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung dürfen veröffentlicht werden. Eine anderweitige Verarbeitung oder Nutzung meiner persönlichen Daten, z.B. Weitergabe an Dritte, ist unzulässig. Diese Einwilligung erfolgt freiwillig und kann durch mich jederzeit widerrufen werden.

Ich ermächtige den TuS Witten-Stockum 1945 e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die vom TuS Witten-Stockum 1945 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Gläubiger-ID DE68ZZZ00000368024 sowie eine Mandatsreferenz werden in der Belastungsbuchung angegeben.

IBAN: DE ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ Bank _____

Name und Vorname des Kontoinhabers (wie Zeile 1) _____

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort: _____ Datum: ____ . ____ . ____ Unterschrift _____

bei Jugendlichen Unterschrift der Eltern oder gesetzl. Vertreter: Unterschrift _____

Vermietung von Räumen

Die Räume stehen Vereinsmitgliedern für Feiern am Wochenende – in den Ferien nach Absprache evtl. auch an anderen Tagen - zur Verfügung! Dabei gilt grundsätzlich, dass eine Vermietung nur mit unserem Servicepersonal möglich ist und dass alle Getränke vom Verein abgenommen werden müssen.



„Sorglos-Flat“: Sie zahlen 24,90 € (für Kinder 14,90 €) pro Person. In dem Betrag sind die Raummiete, alle Basisgebühren, Getränke, das Servicepersonal und die Reinigung enthalten.





Weitere fakultative Leistungen (Dekoration pp.) sind auf Wunsch möglich. Es gibt darüber hinaus eine Vielzahl anderer Angebote, z.B. die Anmietung der Räume im Nachmittagsbereich, etwa für Kindergeburtstage.

Für Feiern über 40 Personen stehen die beiden neuen Hallen zur Verfügung; für Feiern mit weniger Teilnehmern empfehlen wir das Fairplay. Hier gelten günstigere Angebote.

Unser Team steht Ihnen während der Geschäftszeiten gerne für eine Beratung zur Verfügung.

Merchandise

Über unseren Partner Philipp Teamsport haben Vereinsmitglieder die Möglichkeit, preiswert Sportkleidung zu erhalten. Aktuell bieten wir an:

 T-Shirt	5,50 €
 Sweatshirt	17,50 €
 Polo-Shirt	13,00 €
 Kapuzensweat	20,00 €

Die Kleidung wird in den Farben rot und weiß angeboten und ist mit einem TuS-Logo versehen. Mit Ausnahme des Sweatshirts sind die Artikel auch tailliert erhältlich. Der Renner **„Stockumer“** ist ein schwarzer Kapuzenpulli mit Logo und Namenskürzel, auf Wunsch gesondertes Abteilungslogo auf der Rückseite. Bestellungen können im Geschäftszimmer abgegeben werden

Gutscheine für Kurse pp.

Keine Idee für Geschenke?

Schenken Sie Sport!

Z.B. Kurskarten für Sportkurse der Abteilung GuT oder eine Ausbildung für das Bogenschießen.

Auch hier berät Sie unser Team gerne.



Eventvorschau 2020

02.02.20	Seniorensporthallentag	Sporthallen Stockum
11.04.20	Osterfeuer	Tennisanlage Stockum
15.05.20	Stockum kulinarisch	in und vor Sporthallen Stockum
16.05.20	Stockum kulinarisch	in und vor Sporthallen Stockum
22.05.20	Mitgliederversammlung	Dehne-Raum
30.05.20	Westfalenmeisterschaft	Sporthallen Stockum
31.05.20	Westfalenmeisterschaft	Sporthallen Stockum
20.06.20	GALA 75 Jahre TuS Stockum	Sporthallen Stockum
21.08.20	Weinprobe	Schauwienoldraum
29.08.20	Dorffest Schutzkonzept	Sporthallen und Schule
07.11.20	OldieNight XS	Dehne-Raum
15.11.20	Kunstmarkt / Spielefest	Sporthallen Stockum
29.11.20	2. Tanz-Gala	Sporthallen Stockum
05.12.20	Weihnachtssingen	Bezirkssportanlage

Impressum:

V.i.S.d.P:

P. Ludwig

58454 Witten, Helfkamp 37

Tel.: 02302 - 48866

E-Mail: ludwig.witten@t-online.de

Redaktionsschluss:

15.11.2020 für die Ausgabe 2021



OSTERMANN CENTRUM WITTEN

Besuchen Sie
uns auch online:
ostermann.de



Ganz entspannt shoppen

5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM



**EINRICHTUNGSHAUS
OSTERMANN**

**DAS FULL-SERVICE
EINRICHTUNGS-CENTRUM**
Hier finden Sie für jeden
Geschmack und für jedes
Budget die optimalen Möbel.

Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS
by OSTERMANN

SOFORT WOHNEN
Das Ideazentrum, jung, cool,
stylish, retro oder witzig
Wohnweisende Einrichtungs-
ideen gleich zum Mitnehmen.

Alles sofort
fürs Kind

**Baby
TRENDS**
by OSTERMANN

ALLES SOFORT FÜR'S KIND
Der Mega-Fachmarkt für
unsere jüngsten Kunden.
Das komplette Babysortiment
von Autositz bis Kuscheltier.

Design
zum
In-Preis!

LOFT
by OSTERMANN

RÄUME NEU ERLEBEN!
LOFT bietet Design-
Möbel für alle, die sich so
einrichten wollen, wie es
Ihrem Lebensstil entspricht.

**KÜCHEN-
FACHMARKT**

**KÜCHEN
CENTRUM**

**1 CENTRUM, 4 WELTEN
UND 1000 ALTERNATIVEN!**
Alles unter einem Dach! Die
ganze Welt der Küchen –
in 4 einzigartigen Bereichen.

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!

**OSTERMANN
CENTRUM WITTEN**

A44, Abf. Witten-Annen 45 Gewerbegebiet Annen
Fredi-Ostermann-Straße 1 • 58454 Witten
Telefon 02302.9850

Buslinie 373, Haltestelle
Fredi-Ostermann-Straße

Über **100.000** Artikel
auf **ostermann.de**
im Online-Shop

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf **ostermann.de**
OSTERMANN

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten