



## Hallo Sportinteressierte,

Ihr seid noch auf der Suche nach einem Sportangebot in eurer Nähe? Der TuS 1911 Zimmersrode sucht noch Verstärkung

### **Fußball**

Wir sind Partner der Spielgemeinschaft der SG Neumental/Jesberg.

Unsere Junioren spielen in der JSG Neumental/Jesberg. Dort bieten wir Bambini, F, E, D, C, B und A-Junioren. Auch Mädchen können bei uns bis zu den C-Junioren mitspielen.

Unsere Senioren spielen ebenfalls unter der SG Neumental/Jesberg

### **Ansprechpartner:**

Holger Michel – Tel 06693 – 339

### **Tischtennis**

Unsere gute Jugendarbeit hat sich stetig weiterentwickelt. Der TuS wurde vom Schwalm-Eder-Kreis für Vorbildliche Jugendarbeit im Schwalm-Eder-Kreis mehrfach ausgezeichnet.

2018 wurden wir u.a. mit der Jugend Kreispokalsieger.



Trainingszeiten in der Sporthalle Zimmersrode:

Dienstag: von 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Schüler-Jugendtraining für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Mittwoch: von 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Kreisstützpunkttraining

Mittwoch: von 19:30 Uhr - 22:00 Uhr: Training Erwachsene

Freitag: von 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Schüler-Jugendtraining für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Freitag: von 19:30 Uhr - 22:00 Uhr: Training Erwachsene

### **Ansprechpartner:**

Alexander Rauer 06693 – 80013 oder einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen

Alexander Steffen 06693 - 1759

### **Turnen**



### **Zumba mit Hannah**

Jeden Dienstag 20:00 Uhr; Sporthalle Zimmersrode



### **Step Aerobic mit Nathalie**

Jeden Donnerstag 20:00 Uhr; Sporthalle Zimmersrode



## Toning Bodyworkout mit Julia

Hier handelt es sich um ein gezieltes Ganzkörpertraining. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Mit Kurzhanteln kann das Training erweitert werden. Hierbei werden gezielt alle Muskelgruppen angesprochen. Das Gute daran, Kraft und

Ausdauer werden kombiniert trainiert. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener. Jeder kann in seinem persönlichen Level trainieren. Bringt eure Trainingsmatte und Getränke mit.

Jeden Montag, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr im DGH Zimmersrode



## Kinderturnen:

„Kinderturnen: „Flohzirkus“ für Kinder von 2 bis 7 Jahren – mit Helen und Rebecca

### Kinder von 2 - 4 Jahre

Jeden Freitag, 16:00 Uhr, Sporthalle Zimmersrode

Inhalt: Bewegungslieder, Spiele und Geräteturnen

### Kinder von 5 - 7 Jahre

Jeden Freitag, 17:00 Uhr, Sporthalle Zimmersrode

Inhalt: Spiele und Geräteturnen

## Rehabilitationssport



Jeden Montag, 17.45 Uhr, Sporthalle Zimmersrode

### Ansprechpartner:

Bettina Möller, 06693 – 8888

Weitere Informationen erhaltet ihr auch auf

[www.tus-zimmersrode.de](http://www.tus-zimmersrode.de)



Jetzt Mitglied werden?!

