

Sportprogramm im TSV Büsum e. V.



MONTAG

Fitness-Kraft-Training

für Damen und Herren

18.30–19.30 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Swanhilt Möbius-Staats
Tel. 0171/ 36 33 23 6

Fit Flex

Fitness für Senioren*innen

18.30–19.30 Uhr
Gymnastikhalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Dr. Kirstin Poremba
Tel. 04834/ 93 150

Showtanz

(ab 16 Jahren)

19.30–21 Uhr
Gymnastikhalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Alexandra Lorenzen
Tel. 01577/ 61 36 51 6

DIENSTAG

Schwitzen im Sitzen

14-täglich! 1. Kurs: 9–10 Uhr,
2. Kurs: 10.15–11.15 Uhr
Gesundheitszentrum Büsum

Übungsleitung:
Swanhilt Möbius-Staats. Anmelden
auf: gesundheitszentrum-buesum.de

Tischtennis

15–17 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Jürgen Göbel
Tel. 04834/ 81 19

Rückenfit Plus

17.30–18.30 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Bianca Feigel
Tel. 0157/ 59 17 80 89

MITTWOCH

Karate

17–18 Uhr, Jugendliche ab 14
18–19.30 Uhr, Erwachsene
Gymnastikhalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Holger Dohrn
Tel. 0174/ 81 28 25 1

Nordic Walking

Sommerzeit: 18–19.30 Uhr
ab Stadion

Winterzeit: 16–17 Uhr
Treffpunkt nach Vereinbarung
Übungsleitung: Dörthe Bölter
Tel. 0163/ 36 20 66 9

Erlebnistanz

18.30 – 19.30 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Anita Wohlgethan
Tel. 01573/ 837 15 17

Herrensport

ab 50 Jahren

19.30–21 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Arno Lindemann

DONNERSTAG

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder (1–6 Jahre) mit
ihren Eltern

15.30–17 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung: Claudia Torno
Tel. 0178/ 14 10 294

Yoga

18.30–19.30 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Finja Schrade
Tel. 0151/ 202 65 504

Zumba

19.45–20.35 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Simone Nario
Tel. 04834/ 98 46 66 0

Badminton

20–22 Uhr
Mehrzweckhalle

Übungsleitung:
Hartmut Frank
Tel. 04834/ 93 66 66

FREITAG

Drums Alive

16–17.30 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Iris Hummerjohann
Te. 0176/ 56 81 64 24

SAMSTAG

Baby Ball

Eltern mit Kindern (1–3 Jahre)

10–11 Uhr
Mehrzweckhalle
Übungsleitung:
Lorenz Kähler
Tel. 01577/ 349 92 63
(bitte vorherige Anmeldung)

Tischtennis

10–12 Uhr
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:
Jürgen Göbel
Tel. 04834/ 81 19

Fußball

JUNIOREN (SG Westerdöfft)
Dominic Faehrmann
Tel. 0151/50 47 75 30

SENIOREN
Ingo Schumacher
Mail: fussball@tsv-buesum.de

Handball

JUNIOREN
Nicole Glauß
Tel. 0176/53 54 91 60

SENIOREN
Kai Glauß
Tel. 0173/62 20 38 2

Schützen

JUNIOREN
Martina Spaude
Tel. 0152/293 64 973

SENIOREN
Angelika Rudolph
Tel. 04834/92 63

Reha-Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung!
Kooperation mit dem
Physiomar Büsum

Info über:
physiomar@gmx.de
Tel. 04834/ 90 89 520

TSV Büsum e.V.
Geschäftsstelle
info@tsv-buesum.de
Tel. 04834/98 46 660
www.tsv-buesum.de