

# TuS Blau-Weiß Königsdorf 1900 e.V.

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



## Turnabteilung – Erwachsene & Jugendliche

Bei Rückfragen bitte die Geschäftsstelle kontaktieren: Tel. 02234 / 63846  
Abteilungsleitung : Renate Zwillinger Tel. 02234 / 63769

### Gymnastik mit Musik

ganzheitlich	Mo.	16.00 – 17.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Sibylle Laabs
	Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
Fitnessgym.	Di.	09.00 – 10.00 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Nicole Vaziri
Gym. d.Älteren	Mi.	09.30 – 10.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Lilo Schlösser
Power Fit-Mix	Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Tanja Gemünd
f. Junggeblieb.	Do.	09.00 – 10.00 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Klaus Mangelsdorf
v.Kopf bis Fuß	Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Lilo Schlösser

### Wirbelsäulengymnastik

Physio Fit	Di.	10.15 – 11.15 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Nicole Vaziri
(Kniep/Hüfte/Rücken - jeden 1. Dienstag des Monats mit Ball)				

### Pilates

	Mo.	09.30 – 10.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Dagmar Eifler
--	-----	-------------------	-----------------------	---------------

### Aerobic

	Di.	18.00 – 19.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
	Fr.	11.00 – 12.00 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Dr.Cornelia Lubos

### Sport zum Wochenausklang für Jung und Alt

	Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Dr.Cornelia Lubos
--	-----	-------------------	---------------------	-------------------

### Walking

	Mi.	09.00 – 10.00 Uhr	Elisabeth-Heim Portal	Gina Rose
--	-----	-------------------	-----------------------	-----------

### Yoga

	Mo.	09.30 – 11.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Ulrike Seeberger
	Mo.	11.00 – 12.30 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Ulrike Seeberger
	Do.	19.30 – 21.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Marlis Niggemann
Power-Yoga	Mi.	17.30 – 19.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Christiane Schumacher

### Feldenkrais

	Di.	18.00 – 19.00 Uhr	z.Zt. nur online möglich	Ute Kasper
--	-----	-------------------	--------------------------	------------

### Qi-Gong & Tai Chi Chuan

Anfänger	Mi	17.30 – 18.30 Uhr	ev.Gemeindezentrum	Lilo Schlösser
	Do.	11.30 – 12.30 Uhr	ev.Gemeindezentrum	Silvia Kleinsorg
Fortgeschrittene	Sa.	10.00 – 11.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Xueding Wang
Tai Chi		11.00 – 12.30 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Xueding Wang

### Tänzerische Fitness

f. Erwachsene	Do.	11.15 – 12.30 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Rosa Dahmen
---------------	-----	-------------------	---------------------	-------------

### Tanzen → Jazz, Modern, HipHop, Showdance

Teens ab 13 J.	Mi.	18.30 – 19.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Sarah Polifke/K.Heister-Faust
Erwachsene: Mütter...		19.30 – 20.30 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Kora Heister-Faust
Teens ab 12 J.	Do.	19.00 – 20.00 Uhr	Raum Elisabeth-Heim	Katja Heister/ Sarah Polifke

### Capoeira

ab 14 Jahre	Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	Kita Spatzennest,Waldstr.	Rodrigo Queiroz da Silva
-------------	-----	-------------------	---------------------------	--------------------------

### Zumba

	Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Lisa Linden
jeden 2.Freitag	Fr.	20.00 – 21.00 Uhr	Villeforst, Greinstr.	Lisa Linden