# Fitnessangebote des TuS Kaisersesch

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|
| Dance Fitness<br>18.00-19.00 Uhr<br>19.30-20.30 Uhr<br>Tanja Sirotkin | Fit for fun<br>19.00-20.30 Uhr<br>Agnetha Olah | Aktivsport<br>19.00-20.30 Uhr<br>Torsten Michels | Pilates<br>18.00-19.00 Uhr<br>19.00-20.00 Uhr<br>Barbara Leuer | Schnuppertennis<br>14.00-18.00 Uhr<br>Tennisplätze<br>Gaby Strehle<br>nach Absprache:<br>02653 / 912 632 | Power workout<br>10.30-11.30 Uhr<br>alter Kindergarten*<br>Barbara Leuer |
| Seniorengymnastik<br>ab 50 Jahre<br>16.00-17.30Uhr<br>Betty Kuhlemann | Gemeinsame<br>Gymnastik<br>ab 40 Jahre<br>(männl.+weibl.)<br>19.15-20.15 Uhr<br>Betty Kuhlemann | Hobby Volleyball<br>für Erwachsene<br>Hambuch/Treis-<br>Karden (im Wechsel)<br>20.00–22.30 Uhr<br>Anja Grabowski | Rundum fit<br>20.00–21.30 Uhr<br>Abteilung<br>Leichtathletik<br>Gernot Hübner | Ballett<br>für Erwachsene<br>17.45-18.45 Uhr<br>Karola Kratz | Ausdauertraining<br>Abteilung<br>Leichtathletik<br>nach Absprache<br>Anmeldung:<br>0151 / 1960 5708 |
| Damengymnastik<br>ab 40 Jahre<br>20.30- 22.00 Uhr<br>Betty Kuhlemann | AH-Kaisersesch<br>20.30-22.00 Uhr<br>Training | Basketball<br>Masburg<br>19.00-21.00 Uhr<br>Alfred Sesterhenn | Fußball<br>Kremesch Junge<br>19.00-20.30 Uhr | 4 Streatz<br>19.00-20.00 Uhr<br>alter Kindergarten*<br>Tanja Sirotkin | |
| | | Hobby Tischtennis<br>19.00-22.00 Uhr<br>Helmut Johann | | | |

* Im Bliesblink (oberhalb Seniorenzentrum)

**Rote Angebote sind speziell für Männer gedacht.**
**Die meisten Veranstaltungen finden in der Sporthalle Kaisersesch oder im Gymnastikraum der Realschule plus statt.**
**Weitere Infos unter www.tus-kaisersesch.de**

Stand 08/17