

Turn- und Sportverein Ofen e.V.

Verein für Leistungs-, Freizeit- und Breitensport
Sportangebot für Erwachsene



| Turnen, Gymnastik, Gesundheitssport | | | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|----------------|--|
| Funktions- u. Fitnessgymnastik (Damen) | Dienstag | 11:00 – 12:00 | Gymnastikhalle | |
| Fitnessstraining (Damen + Herren) | Dienstag | 19:00 – 20:30 | Sporthalle | |
| Hockergymnastik am Vormittag | Mittwoch | 10:00 – 11:30 | Gymnastikhalle | |
| Aufrecht d. den Alltag** | Donnerstag | 10:30 – 11:25 | Gymnastikhalle | |
| Frauenfitness | Donnerstag | 20:00 – 21:30 | Schulhalle | |
| Turnen 65-plus (Damen + Herren) | Donnerstag | 09:30 – 11:00 | Sporthalle | |
| Rückenschule | Montag | 19:30 – 20:30 | Gymnastikhalle | |
| Rückenschule (Damen + Herren) | Donnerstag | 16:00 – 17:00 | Gymnastikhalle | |
| Wirbelsäulengymnastik (Damen + Herren) | Donnerstag | 11:00 – 12:00 | Sporthalle | |
| Hatha-Yoga (Damen + Herren) | Mittwoch | 19:45 – 21:15 | Gymnastikhalle | |
| Beckenboden-Gymnastik (Damen + Herren) | Dienstag | 18:00 – 18:45 | Gymnastikhalle | |
| Beckenboden-Gymnastik (Damen + Herren) | Donnerstag | 17:15 – 18:00 | Gymnastikhalle | |
| Pilates | Montag | 17:00 – 17:55 | Gymnastikhalle | |
| | Montag | 18:00 – 18:55 | Gymnastikhalle | |
| Bauch, Beine, Po * und ** | Dienstag | 19:00 – 20:00 | Gymnastikhalle | |
| Step - Aerobic / Body-Styling | Dienstag | 20:15 – 22:00 | Sporthalle | |
| Zumba * und ** | Donnerstag | 19:30 – 20:30 | Gymnastikhalle | |
| Orientalischer Tanz ** für Anfänger | Donnerstag | 18.30 – 19.30 | Gymnastikhalle | |
| ** für Fortgeschrittene | Donnerstag | 20:30 – 22:00 | Gymnastikhalle | |
| Tischtennis | | | | |
| (Damen und Herren) | Montag | 19:15 – 22:00 | Sporthalle | |
| (Damen und Herren) | Freitag | 19:30 – 22:00 | Sporthalle | |
| Volleyball | | | | |
| (Damen) | Montag | 19:15 – 21:00 | Sporthalle | |
| (Herren) | Freitag | 18:15 – 20:15 | Schulhalle | |
| Handball | | | | |
| (Damen) | Mittwoch | 19:00 – 21:00 | Sporthalle | |
| (Damen) | Donnerstag | 18:30 – 20:30 | Sporthalle | |
| Lauftreff (Damen + Herren) | Sonntag | 08:30 | Woldsee | |
| Nordic-Walking (Damen + Herren) | Mittwoch | 09:30 | Sportplatz | |
| Fußball (Herren) | (Auskunft über Gerd Marten, Tel.: 0152 03817077) | | Sporthalle | |
| Basketball (Herren) | Dienstag | 20:30 – 22:00 | Sporthalle | |
| | + Freitag | 19:30 – 22:00 | Sporthalle | |
| Tennis | Während der Saison | | Tennisanlage | |

* Zusatzgebühr

** auch als Kurs für Nichtmitglieder – begrenzte Teilnehmerzahl

Stand Sept. 2020

Über das aktuelle Sportangebot informieren Sie sich über
Unsere Homepage oder unsere Geschäftsstelle,
Rudolf-Kinau-Weg 14, Tel. 69 17 24, www.tus-ofen.de
Montag und Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 17.00 – 19.00 Uhr Becken