



TuSpo 09 Rahden e.V.

Wir sind für Euch da:
Unsere Geschäftsstelle:

TuSpo 09 Rahden e.V.
Geschäftsstelle bei Achterberg Optik
Gerichtsstr. 3
32369 Rahden

Clubhaus Am Brullfeld 5a
32369 Rahden
05771-5533

Internet www.tuspo-rahden.de
Email info@tuspo-rahden.de

Unterstützen Sie den TuSpo mit dem Kauf
unserer Artikel:

| | |
|--|--------|
| Poloshirt "bald 100" unterschiedl. Designs | € 10,- |
| Kinder-TShirt "bald 100" | € 5,- |
| Kaffebecher | € 5,- |
| Feuerzeug | € 1,- |
| Schlüsselband | € 1,50 |
| Schlüsselanhänger Flaschenöffner | € 2,50 |
| 100-Jahr-Buch | € 10,- |

erhältlich im Clubhaus und bei vielen Veranstaltungen

V.i.S.d.P.: der Breitensportbeauftragte
Dirk Achterberg
Tel: gesch. 05771-94222
dirk.achterberg@tuspo-rahden.de

Amtsgericht Rahden VR 0119
St.-Nr.: 331/5851/0299

Vers. 3.03 01/12/2011



TuSpo Rahden

fit mit
Turnen I

**Turnen für Kinder
4 - 6 Jahren** Donnerstag 16:15-17:15
Stadtsporthalle
Infos dazu bei Tina Koehler; Tel.: 05771-60418
oder im Internet: www.tuspo-rahden.de

**Turnen für Mädchen
ab 6 Jahren** Donnerstag 16:00-17:15
Stadtsporthalle
Infos dazu bei Petra Rösner; Tel.: 05771-94819

Eltern-Kind-Turnen Donnerstag 16:15-17:15
Stadtsporthalle
Infos bei Maria Hiraldo; Tel.: 05771-9175800
oder im Internet: www.tuspo-rahden.de

Gymnastik für Frauen I Mittwoch 19:30-21:30
Realschul-Turnhalle
Infos bei Helga Bergmann; Tel. 05771-3223
oder im Internet: www.tuspo-rahden.de

Fitness-Gymnastik Donnerstag 18:30-20:00
Realschul-Turnhalle
Infos bei Heidrun Assmann; Tel.: 05771/4718

Gymnastik für Frauen II Donnerstag 20:00-21:30
Realschul-Turnhalle
Infos bei Heidi Seidel; Tel.: 05771-4762

**Fitness-Sport für Männer
ab 40** Montag 19:00-20:00
Realschul-Turnhalle
Infos dazu bei Erwin Schmidt; Tel.: 05771-4483

Senioren-Gymnastik Donnerstag 14:00-15:00
Infos bei Heidi Seidel; Tel.: 05771-4762

**Wirbelsäulengymnastik
Gruppe I** Freitag 15:00-15:45
Gruppe II Freitag 16:00-16:45
Realschul-Turnhalle
Infos bei Physiotherapeutin Michaela Schierl; Tel: 05771-4378

Leichtathletik TuSpo Rahden

| | | |
|--|----------|-------------|
| Eingangsgruppe 6-9 | Montag | 16:00-17:00 |
| Wettkampfgruppe, O. Wettkampfgruppe | Montag | 17:00-18:30 |
| U. Wettkampfgruppe | Mittwoch | 17:30-19:00 |
| | Freitag | 16:00-17:30 |

jeweils Sportplatz Brullfeld (Mai-September)
Stadtsporthalle Rahden (Oktober-April)
Infos bei Günter Seidel; Tel.: 05771-4762
oder im Internet: www.tuspo-rahden.de

TuSpo Rahden **Taekwon-Do/Bo-Jutsu**

| | | |
|---|-------------|-------------|
| Bo-Training allg. | Di. und Do. | 17:00-18:00 |
| Kinder und Jugend (Anf.) | Di. und Do. | 18:00-19:00 |
| Fortgeschrittene (alle) | Di. und Do. | 19:00-20:00 |
| Schwarzgurt und Fortgeschr. ab Rotgurt | Di. und Do. | 20:00-21:00 |
| Kampftaining | Freitag | 18:00-20:00 |

jew. Grundschul-Turnhalle I
Infos bei Stefan Andreas Lange; Tel.: 0179-9043223
oder im Internet: www.tuspo-rahden.de

Volleyball TuSpo Rahden

| | | |
|------------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Herren | Freitags | 20:00-22:00 |
| | | Gymnasium-Turnhalle |
| 1. Damen | Mittwoch | 19:00-21:00 |
| 2. Damen | Mi 19:00-21:00 & Fr | 17:15-18:45 |
| weibl. C-Jugend | Freitag | 17:15-18:45 |
| Hobby | Mittwoch | 20:30-22:00 |

jew. Stadtsporthalle
Infos Erik Kükelhan Tel. 05771-968418

TuSpo Rahden **Nordic-Walking**

| | | |
|--------------------------|------------|----------------------------|
| Frauen und Männer | Montag | 18:00 und |
| | Mittwoch | 19:30 Sportplatz Brullfeld |
| | Donnerstag | 09:30 Parkplatz Museumshof |

Infos bei Günter Obermann; Tel.: 05771-971 212, oder -4870
oder im Internet: www.tuspo-rahden.de

TuSpo 09 Rahden e.V.

TuSpo 09 Rahden e.V.

