



Osterferienplan 23.03. -28.03.2026



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
08.30 - 09.00			08.30-09.30 Uhr (mit Nicole) Reha-Sport (Orthopädie)		9.00-10.00 Uhr (mit Nicole) Rumpf ist Trumpf			
09.00 - 09.30		9.00-10.00 Uhr (mit Nicole) Fit-Mix	09.30-10.30 Uhr (mit Nicole) Sanft bewegt...		10.00-11.00 Uhr (mit Nicole) bellicon® Workout			
09.30 - 10.00		10.00-11.00 Uhr (mit Nicole) Reha-Sport (COPD)	10.45-11.45 Uhr (mit Silke) Gesunder Rücken		11.00-12.00 Uhr (mit Nicole) Yonga			
10.00 - 10.30		11.00-12.00 Uhr (mit Nicole) Sport ab 60+						
10.30 - 11.00	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!				14.00-15.00 Uhr (mit Darina) "Locker vom Hocker"			
11.00 - 11.30					* Bellicon Health/ Minitrampolin -erfordert Anmeldung und Zuzahlung!!!			
11.30 - 12.00								
12.00 - 12.30				14.00-15.00 Uhr 3-5 J. (mit Nicole) Psychomotorisches Turnen	17.00-18.00 Uhr 8-12 J.(mit Darina) Kindertanz/HipHop			
12.30 - 13.00				15.00-16.00 Uhr 5-7 J. (mit Nicole) Psychomotorisches Turnen	18.00-19.00 Uhr ab 12 J.(mit Darina) HipHop			
13.00 - 13.30	15.00-16.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport	15.00-16.00 Uhr 4-6 J. (mit Nicole) Psychomotorisches Turnen		16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Reha-Sport (COPD)	19.00-20.00 Uhr (mit Darina) Dance Mix			
13.30 - 14.00	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport	16.00-17.00 Uhr (mit Nicole) Reha-Sport Kids&Teens	17.00-18.00 Uhr ab 6 J.(mit Darina) Cheer/ Dance	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rückenfitness: stark & mobil				
14.00 - 14.30	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rücken Fit	17.00-18.00 Uhr (mit Nicole) bellicon® Workout		18.00-19.00 Uhr (mit Anika)) Frauengymnastik	Samstag 10.00-11.30 Uhr (mit Grit)			
14.30 - 15.00		18.30-19.30 Uhr (mit Nicole) Crosstraining	19.30-20.30 Uhr (mit Anika) POWER WORKOUT	19.15-20.15 Uhr (mit Nicole) Hot Iron®	Workout im Grünen Natürlich fit			
15.00 - 15.30	19.00-20.00 Uhr (mit Grit) BODY FIT	19.30-20.30 Uhr (mit Nicole) bellicon® Workout						
15.30 - 16.00								
16.00 - 16.30								
16.30 - 17.00								
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00								
18.00 - 18.30								
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30								
19.30 - 20.00								
20.00 - 20.30								
20.30 - 21.00								

Für Nicht-TuS-Mitglieder sind Zehnerkarten in der Geschäftsstelle erhältlich!

Anmeldung sowie weitere Informationen in der Geschäftsstelle unter Tel.: **05472-4782**

Mehr Informationen auch unter www.tusbadessen.de



Osterferienplan 30.03.-04.04.2026



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.00			08.30-09.30 Uhr (mit Olga)		
09.00 - 09.30		9.00-10.00 Uhr (mit Sonja)	Reha-Sport (Orthopädie)		
09.30 - 10.00		Fit-Mix			
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00					
11.00 - 11.30					
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!				Feiertag
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30	* Bellicon Health/ Minitrampolin -erfordert Anmeldung und Zuzahlung!!!				
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	15.00-16.00 Uhr (mit Kerstin)				
15.30 - 16.00	Herz- bzw. Koronarsport				
16.00 - 16.30	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin)			16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin)	
16.30 - 17.00	Herz- bzw. Koronarsport			Reha-Sport (COPD)	
17.00 - 17.30	17.00-18.00 Uhr (mit Olga)		17.00-18.00 Uhr ab 6 J. (mit Darina)	17.00-18.00 Uhr (mit Olga)	
17.30 - 18.00	Rücken Fit		Cheer/ Dance	<u>Rückenfitness: stark & mobil</u>	
18.00 - 18.30			18.00-19.00 Uhr (mit Anna-Lena)	18.00-19.00 Uhr (mit Heike)	Samstag
18.30 - 19.00		18.30-19.30 Uhr (mit Grit)	bellicon® Workout	Frauengymnastik	10.00-11.30 Uhr (mit Heike)
19.00 - 19.30	19.00-20.00 Uhr (mit Grit)	Crosstraining	19.00-20.00 Uhr (mit Anika)	19.15-20.15 Uhr (mit Anika)	Workout im Grünen Natürlich fit
19.30 - 20.00	BODY FIT		POWER WORKOUT	Hot Iron®	
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					

Für Nicht-TuS-Mitglieder sind Zehnerkarten in der Geschäftsstelle erhältlich!

Anmeldung sowie weitere Informationen in der Geschäftsstelle unter Tel.: **05472-4782**

Mehr Informationen auch unter www.tusbadessen.de



Osterferienplan 06.04.-11.04.2026



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.00				9.00-10.30 Uhr Krabbelturnen (mit Susanne)	
09.00 - 09.30					
09.30 - 10.00					
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00			10.45-11.45 Uhr (mit Silke) Gesunder Rücken		
11.00 - 11.30					
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!				14.00-15.00 Uhr (mit Heike) "Locker vom Hocker"
12.30 - 13.00	* Bellicon Health/ Minitrampolin -erfordert Anmeldung und Zuzahlung!!!				
13.00 - 13.30					16.00-17.00 Uhr 5-8 J. (mit Darina) Kindertanz
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30	Feiertag		14.15-15.00 Uhr 3-6 J.(mit Silke) "Tanzzwerge" Kindertanz	14.00-15.00 Uhr 3-5 J. (mit Kerstin) Psychomotorisches Turnen	17.00-18.00 Uhr 8-12 J.(mit Darina) Kindertanz/HipHop
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30			15.00-15.45 Uhr 6-7 J. (mit Silke) "Sternschnuppen" Kindertanz	15.00-16.00 Uhr 5-7 J. (mit Kerstin) Psychomotorisches Turnen	18.00-19.00 Uhr ab 12 J.(mit Darina) HipHop
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30			15.45-16.45 Uhr 8-10 J.(mit Silke) "Super Girls" Kindertanz	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Reha-Sport (COPD)	19.00-20.00 Uhr (mit Darina) Dance Mix
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30			17.00-18.00 Uhr ab 6 J.(mit Darina) Cheer/ Dance	17.00-18.00 Uhr (mit Heike) Rückenfitness: stark & mobil	
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30			18.00-19.00 Uhr (mit Anna-Lena) bellicon® Workout	18.00-19.00 Uhr (mit Heike) Frauengymnastik	Samstag
18.30 - 19.00		18.30-19.30 Uhr (mit Grit) Crosstraining			10.00-11.30 Uhr (mit Heike)
19.00 - 19.30			19.30-20.30 Uhr (mit Anika) POWER WORKOUT	19.15-20.15 Uhr (mit Anika) Hot Iron®	Workout im Grünen
19.30 - 20.00					Natürlich fit
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					

Für Nicht-TuS-Mitglieder sind Zehnerkarten in der Geschäftsstelle erhältlich!

Anmeldung sowie weitere Informationen in der Geschäftsstelle unter Tel.: **05472-4782**

Mehr Informationen auch unter www.tusbadessen.de



Aktuelles Sportprogramm 13.04.26 - 18.04.26_im Vereinsheim



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.00			08.30-09.30 Uhr (mit Olga) Reha-Sport (Orthopädie)	9.00-10.30 Uhr Krabbelturnen (mit Susanne)	
09.00 - 09.30					
09.30 - 10.00					
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00			10.45-11.45 Uhr (mit Silke) Gesunder Rücken		
11.00 - 11.30					
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!				14.00-15.00 Uhr (mit Heike) "Locker vom Hocker"
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30	* Bellicon Health/ Minitrampolin -erfordert Anmeldung und Zuzahlung!!!				16.00-17.00 Uhr 5-8 J. (mit Darina) Kindertanz
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30			14.15-15.00 Uhr 3-6 J.(mit Silke) "Tanzzwerge" Kindertanz	14.00-15.00 Uhr 3-5 J. (mit Kertsin) Psychomotorisches Turnen	17.00-18.00 Uhr 8-12 J.(mit Darina) Kindertanz/HipHop
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	15.00-16.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport		15.00-15.45 Uhr 6-7 J. (mit Silke) "Sternschnuppen" Kindertanz	15.00-16.00 Uhr 5-7 J. (mit Kerstin) Psychomotorisches Turnen	18.00-19.00 Uhr ab 12 J.(mit Darina) HipHop
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport		15.45-16.45 Uhr 8-10 J.(mit Silke) "Super Girls" Kindertanz	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Reha-Sport (COPD)	19.00-20.00 Uhr (mit Darina) Dance Mix
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rücken Fit		17.00-18.00 Uhr ab 6 J.(mit Darina) Cheer/ Dance	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rückenfitness: stark & mobil	
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30			17.00-18.00 Uhr (mit Anna-Lena) bellicon® Workout	18.00-19.00 Uhr (mit Heike) Frauengymnastik	Samstag
18.30 - 19.00		18.30-19.30 Uhr (mit Grit) Crosstraining			10.00-11.30 Uhr (mit Heike) Workout im Grünen
19.00 - 19.30	19.00-20.00 Uhr (mit Grit) BODY FIT		19.00-20.00 Uhr (mit Anika) POWER WORKOUT	19.15-20.15 Uhr (mit Anika) Hot Iron®	Natürlich fit
19.30 - 20.00					
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					

Für Nicht-TuS-Mitglieder sind Zehnerkarten in der Geschäftsstelle erhältlich!

Anmeldung sowie weitere Informationen in der Geschäftsstelle unter Tel.: **05472-4782**

Mehr Informationen auch unter www.tusbadessen.de