

## Turnen / Gymnastik & mehr

für unsere Kids

<b>Krabbelgruppe</b>	Ab ca. 5 Mo.
donnerstags	14.30 – 15.45 Uhr
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Bis 3 Jahre
donnerstags	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Kinderturnen</b>	3-6 Jahre
dienstags	15.00 – 18.00 Uhr

### Aqua-Jogging

mittwochs	18.00 – 19.00 Uhr
donnerstags	09.30 – 10.30 Uhr

*jeweils Hallenbad Sennestadt*

### Ballspielgruppe Männer

freitags	17.00 – 19.00 Uhr
----------	-------------------

### Activ Life Fitness (ALF)

donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr
-------------	-------------------

### Bootcamp

dienstags	18.30 – 19.30 Uhr
-----------	-------------------

### Drums Alive

mittwochs	20.00 – 21.00 Uhr
-----------	-------------------

### Funktionelles (Outdoor-)Training

montags	20.00 – 21.00 Uhr
---------	-------------------

### Gymnastik Frauen 50+

montags	18.00 – 19.00 Uhr
---------	-------------------

Jugendliche, Erwachsene, Senioren

### Gymnastik für Senioren

mittwochs	15.00 – 16.00 Uhr
-----------	-------------------

### Pilates

freitags	19.00 – 20.00 Uhr
----------	-------------------

### Rückenfit

dienstags	19.30 – 20.30 Uhr
-----------	-------------------

### Step-Aerobic

montags	19.00 – 20.00 Uhr
---------	-------------------

### Tai Chi

mittwochs	18.30 – 19.30 Uhr
-----------	-------------------

### Tanz-Fitness 65+

montags	15.00 – 16.00 Uhr
---------	-------------------

### Walking / Nordic Walking

sonntags	09.00 – 10.00 Uhr
----------	-------------------

Verschiedene Kursangebote vom 09.01. bis 10.07.2025 (siehe Homepage)

Eine Probestunde ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Soweit nicht anders beschrieben, finden unsere Angebote in der Sporthalle in Lipperreihe statt.

# TuS Lipperreihe e.V.

Ein Verein – viele Möglichkeiten



Du möchtest gerne Sport treiben?? Nur wo und was??

Ein Fitnessstudio ist zu teuer und alleine macht es Dir auch nur halb so viel Spaß?

Wirf doch mal einen Blick in das Vereinsleben des TuS Lipperreihe. Von „nur mal mitmachen“ bis zum erfolgreichen Mannschaftssport ist alles möglich.

In diesem Flyer findest Du unser vielfältiges Angebot. Komm einfach vorbei und probiere es aus!

**Wir freuen uns auf Dich!**

## Diverse Ballsportarten

*Diese Angebote finden alle in der Sporthalle in der Südstadt statt.*

**Volleyball** Mixed-Mannschaft ab 14 Jahre  
montags 19.00 – 20.30 Uhr

**Badminton** 8-14 Jahre  
freitags 16.00 – 17.30 Uhr

**Badminton** ab 14 Jahre  
mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr  
freitags 17.30 – 19.00 Uhr

## Korbball

*Diese Angebote finden alle in der Sporthalle in der Südstadt statt.*

**Minis**  
donnerstags 16.15 – 17.45 Uhr

**Jugend und Frauen**  
montags 17.30 – 19.00 Uhr  
donnerstags 17.30 – 19.30 Uhr

## Fußball

### Fußball-Jugend

M. Abel, Tel. 0160 / 8259 497  
L. Neumann, Tel. 0171 / 7039 015

### Fußball-Senioren

O. Pape, Tel. 0160 / 9025 3176  
F. Fulland, Tel. 0160 / 9284 3404

#### 1. Mannschaft

M. Westermeier, Tel. 0157 / 3724 8031

#### 2. Mannschaft

J. Schulmeister, Tel. 0176 / 84811948

## Tennis

Von Mai bis September auf der  
Tennisanlage in Lipperreihe

Winter-Hallenzeiten bitte erfragen.

Ansprechpartner:

H. Outiti, Tel. 071 / 388 7012

Du machst gerne Sport, kannst eine Sportart besonders gut und hast Spaß daran, sie anderen beizubringen?

Vielleicht auch Sportarten, welche wir noch nicht anbieten können?

Dann werde Übungsleiter:in / Trainer:in bei uns.

Wir freuen uns über eine Kontaktaufnahme (über Geschäftsstelle oder auch Ansprechpartner möglich)

### Geschäftsstelle:

TuS Lipperreihe e.V.  
Oliver Pape  
Schulstraße 100  
33813 Oerlinghausen

Tel.: 05202 – 979930  
Mail: tus-lipperreihe@posteo.de



Alle Informationen und noch mehr findest Du auch auf unserer Internetseite

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