

Wir sind wieder da!

Die Tage werden länger, die Sonne vertreibt Schnee und Frost und zumindest für das Sporttreiben draußen gibt es die ersten Lockerungen ☺

Nachstehend erhalten Sie einen Überblick über das, was an Sport erlaubt ist und was **der TuS Komet Arsten** aktuell an Sportangeboten anbietet.

Was ist möglich?

- Ausübung von Freiluftsport mit maximal 5 Personen aus bis zu 2 Haushalten
- Für Kinder/Jugendliche bis zu 14 Jahren Freiluftsport mit maximal 20 Personen + 2 Trainer
- Rehasport in festen Gruppen von nicht mehr als 10 Personen
- Hallensport entweder mit einem Hausstand oder maximal 2 Personen + 1 Trainer (sofern er ausreichend Abstand hält)
- Kadersportler*innen/Auswahlspieler*innen dürfen nach Beantragung einer Ausnahmegenehmigung beim Sportamt (über den Geschäftsführer) und erfolgter Genehmigung zusammen trainieren, dann allerdings ohne weitere Sportler*in

Wer bietet was an?

Badminton (ab 22.03.)	montags	EKS	18:00 – 19:30	Kinder und Jugendliche
			19:30 – 22:00	EKS Erwachsene
	mittwochs	KHW	20:00 – 22:00	Erwachsene
	donnerstags	KHW	16:30 – 18:00	Senioren
			18:00 – 20:00	Kinder/Jugendliche
			20:00 – 22:00	Erwachsene
Nur nach Anmeldung über Jörg Voigt: 0160-93886219				

Basketball aktuell noch keine Angebote

Fechten individuelles Training; weitere Info über die Geschäftsstelle

Fußball Training für alle Mannschaften bis U15 nach Plan; weitere Info über den Abteilungsleiter Serdal Tümkaya: 0178-8022825

Handball Training für alle Mannschaften bis U15 **draußen**; weitere Info über die Abteilungsleitung

Hundesport aktuell noch keine Angebote

Ju-Jitsu aktuell noch keine Angebote

Karate individuelles Training; Interessent:innen melden sich bitte in der Geschäftsstelle

Leichtathletik	montags	*	16:00 – 18:00	U12
			16:30 – 18:00	U10
	dienstags	*	15:30 – 17:30	U14
	donnerstags	*	16:00 – 18:00	U12

16:30 – 18:00 U10
 freitags * 15:30 – 17:30 U14
 Jugend + Erwachsene: individuelles Training mit Anmeldung über die jeweiligen
 Trainer:innen
 *: jeweils im Stadion an der Egon-Kähler-Str. 145

Outdoor-Fitness individuelles Training; Anmeldung über Andreas Vroom: 0172-4261000

Ringern individuelles Training für Mitglieder nach Anmeldung über die Trainer

Tanzen aktuell noch keine Angebote

Tennis Die Buchung von Hallenstunden läuft über die Online-Plattform
www.bookandplay.de

Für Trainingsstunden melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle

Tischtennis individuelles Training für Erwachsene (Mitglieder) nach Anmeldung über die
 Abteilungsleitung

Turnen/Fitness/Gesundheit

Rehasportangebote mit medizinischer Verordnung

montags	KHW	09:50 – 10:35	Lungensport
		10:40 – 11:25	Krebsnachsorge
		11:30 – 12:15	Reha-Gymnastik
		12:15 – 13:00	Polyneuropathie
		17:45 – 18:30	Reha-Gymnastik
		20:00 – 21:30	Herzsport
dienstags	KHW	09:00 – 09:45	Lungensport
	EKS	11:30 – 12:15	Polyneuropathie
		12:15 – 13:00	Osteoporose
mittwochs	KHW	19:15 – 20:00	Reha-Gymnastik
donnerstags	KHW	10:15 – 11:00	Reha-Gymnastik
		11:15 – 12:00	Reha-Gymnastik im Sitzen
	EKS	12:15 – 13:00	Reha-Gymnastik
		18:00 – 18:45	Lungensport

Interessent:innen an Einzeltraining melden sich bitte bei Maren Hoops:
 0421/8480239

Kinderturnangebote **draußen:**

dienstags	EKS	16:00 – 17:00	Kinder 3-6 Jahre (Spielplatz) ab 23.03.
mittwochs		15:30 – 17:30	Mädchenturnen 7-11 Jahre(aktuell noch über Zoom)
donnerstags	KHW	16:00 – 17:00	Kinder 3-6 Jahre (Sportplatz)
freitags	EKS	16:00 – 17:00	Kinder 3-6 Jahre (Spielplatz) ab 26.03.
samstags	KHW	10:00 – 11:00	Jungenturnen 6-9 Jahre (Sportplatz)
		11:00 – 12:00	Jungenturnen 10-14 Jahre (Sportplatz)

Volleyball aktuell noch keine Angebote

Wandern interne Wandervorschläge für Mitglieder

Diese Seite wird fortlaufend aktualisiert.

Bei Fragen zu weiteren Angeboten melden Sie sich gerne entweder per Mail (gs@tuskometarsten.de) oder telefonisch (0421/828202-11).