

# Sportprogramm im TSV Büsum e. V.



**MONTAG**

## Fitness-Kraft-Training

für Damen und Herren

**18.30–19.30 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Swanhilt Möbius-Staats  
Tel. 0171/ 36 33 23 6

## Fit Flex

Fitness für Senioren\*innen

**18.30–19.30 Uhr**  
Gymnastikhalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Dr. Kirstin Poremba  
Tel. 04834/ 93 150

## Showtanz

(ab 16 Jahren)

**19.30–21 Uhr**  
Gymnastikhalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Alexandra Lorenzen  
Tel. 01577/ 61 36 51 6

**DIENSTAG**

## Schwitzen im Sitzen

**14-täglich! 1. Kurs: 9–10 Uhr,**  
**2. Kurs: 10.15–11.15 Uhr**  
Gesundheitszentrum Büsum

Übungsleitung:  
Swanhilt Möbius-Staats. Anmelden  
auf: gesundheitszentrum-buesum.de

## Tischtennis

**15–17 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Jürgen Göbel  
Tel. 04834/ 81 19

## Rückenfit Plus

**17.30–18.30 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Bianca Feigel  
Tel. 0157/ 59 17 80 89

**MITTWOCH**

## Karate

**17–18 Uhr**, Jugendliche ab 14  
**18–19.30 Uhr**, Erwachsene  
Gymnastikhalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Holger Dohrn  
Tel. 0174/ 81 28 25 1

## Herrensport

ab 50 Jahren

**19.30–21 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Arno Lindemann  
Tel. 04834/ 63 69

## Nordic Walking

**Sommerzeit: 18–19.30 Uhr**

ab Stadion

**Winterzeit: 16–17 Uhr**  
Treffpunkt nach Vereinbarung

Übungsleitung: Dörthe Bölter  
Tel. 0163/ 36 20 66 9

**DONNERSTAG**

## Eltern-Kind-Turnen

für Kinder (1–6 Jahre) mit  
ihren Eltern

**15.30–17 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung: Celine Kähler  
Tel. 01577/ 34 99 27 9

## Yoga

**18.30–19.30 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Finja Schrade  
Tel. 0151/ 202 65 504

## Zumba

**19.45–20.35 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Simone Nario  
Tel. 04834/ 98 46 66 0

## Badminton

**20–22 Uhr**  
Mehrzweckhalle

Übungsleitung:  
Hartmut Frank  
Tel. 04834/ 93 66 66

**FREITAG**

## Drums Alive

**16–17.30 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Iris Hummerjohann  
Te. 0176/ 56 81 64 24

**SAMSTAG**

## Baby Ball

Eltern mit Kindern (1–3 Jahre)

**10–11 Uhr**  
Mehrzweckhalle  
Übungsleitung:  
Lorenz Kähler  
Tel. 01577/ 349 92 63  
(bitte vorherige Anmeldung)

## Tischtennis

**10–12 Uhr**  
Sporthalle/Gymnasium

Übungsleitung:  
Jürgen Göbel  
Tel. 04834/ 81 19

## Fußball

JUNIOREN (SG Westerdöfft)

Dominic Faehrmann  
Tel. 0151/50 47 75 30

SENIOREN

Ingo Schumacher  
Mail: fussball@tsv-buesum.de

## Handball

JUNIOREN

Nicole Glaufß  
Tel. 0176/53 54 91 60

SENIOREN

Kai Glaufß  
Tel. 0173/62 20 38 2

## Schützen

JUNIOREN

Martina Spaude  
Tel. 0152/293 64 973

SENIOREN

Angelika Rudolph  
Tel. 04834/92 63

## Reha-Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung!  
Kooperation mit dem  
Physiomar Büsum

Info über:

physiomar@gmx.de  
Tel. 04834/ 90 89 520

TSV Büsum e.V.

Geschäftsstelle  
info@tsv-buesum.de  
Tel. 04834/98 46 660  
www.tsv-buesum.de