

# 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 Böltner  
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)



## Fußball

JUNIOREN (SG Westerdöfft)  
Dominic Faehrmann  
Tel. 0151/50 47 75 30

SENIOREN  
Ingo Schumacher  
Mail: fussball@tsv-buesum.de

## Handball

JUNIOREN  
Nicole Glauß  
Tel. 0176/53 54 91 60

SENIOREN  
Kai Glauß  
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