



TSV Lesumstotel

u. Umgeb. von 1891 e.V.

Liebe Sportfreunde,
hiermit laden wir Sie herzlich ein, an
unseren Herbstangeboten teil zu nehmen!

Indoor-Inliner-Kurse:

Information und Anmeldung für diesen Kurs:

Birgit u. Guido Häger, Tel.: 0421-876967

E-Mail.: guido-haeger@web.de

Für Kinder von 5-8 Jahren:

Anfänger 10:30 – 11:30 Uhr
Fortgeschr. 11:30 – 12:30 Uhr

Kursgebühr:

10€ für Mitglieder, 15€ für
Nicht-Mitglieder

Herbstkurs:

Sa. 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12

Frühjahrskurs:

Sa. 23.1. - 6.2. - 20.2. - 6.3. - 20.3.

Ort: Turnhalle Lesumstotel



Wir lernen:

- Fallen - aber richtig
- Bremsen - wie geht das
- Hinfallen - tut nicht weh

Wichtig: Schutzkleidung ist
Pflicht (Helm, Knie-,
Ellenbogen- und
Handschutz)

Bewegungslandschaft:

• Für Kinder bis 5 Jahre und ihre Eltern

• **Kostenlose Teilnahme**

• Turnschuhe oder Stoppersocken mitbringen

• **Termine: So. 18.10./29.11. von 11-12 Uhr!**



Bogensport:

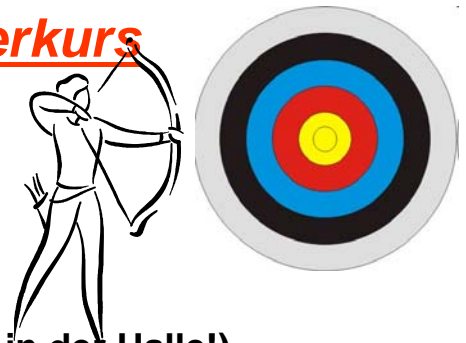
Information und Anmeldung:

Ergun Orman, Tel.: 0421-373221

E-Mail: Bogensport@tsv-lesumstotel.de

Wir bieten einen kostenfreien Schnupperkurs
(3 Übungsstunden) für:

- ❖ Anfänger und Fortgeschrittene
- ❖ Sportlich ambitionierte
- ❖ Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre
- ❖ alle, die ihren Rücken stärken wollen



Termin: Mittwoch, 18:30 – 22:00 Uhr (ab Oktober in der Halle!)

Ganzkörperworkout: (Mit intensivem Bauch- und Rückentraining)

Information und Anmeldung für diesen Kurs:

Ria Hüsmann, Tel.: 0421-4374620

E-Mail: huesmann-ritterhude@t-online.de

Ein paar Stichpunkte:

- ❖ Ein leichtes Aufwärmtraining zu flotter Pop-Musik bereitet die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem auf ein Ganzkörperworkout mit Schwerpunkt Bauch + Rücken vor
- ❖ Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, so dass auf trainierte und untrainierte Teilnehmer Rücksicht genommen wird
- ❖ Zum Ausklang der Stunde gibt es eine kurze Entspannung
- ❖ Angebot richtet sich an Frauen und Männer



Termin: 10x 1 Stunde vom 19.10.- 21.12.09, Montags von 17:00 – 18:00 Uhr

Kursgebühr: 40€

Leichtathletik:

Information und Anmeldung:

Sabine Beniker, Tel.: 04292-3784

E-Mail: Leichtathletik@tsv-lesumstotel.de

Die bisher so erfolgreiche Leichtathletiksparte sucht
Nachwuchs!

! Schaut doch einfach mal vorbei !



**Jungen & Mädchen ab
6 Jahre sind herzlich
willkommen!**

Trainingszeiten:

Donnerstags, Halle der DGA Lesumstotel

-15:00 – 16:15 Uhr Jahrg. 1999 u. jünger

-16:15 – 17:30 Uhr Jahrg. 1999 u. älter

Mach mit beim

Vol kswander tag!

So. 11.10. - 9:00 Uhr ab Dorfgemeinschaftsanlage

