



Unsere Sportangebote und Übungszeiten

(Stand: April 2025)

Mehr Informationen zu den einzelnen Sportarten/Gruppen erhalten auf unserer Homepage unter www.tus-arloff-kirspenich.de
Natürlich geben Ihnen auch die jeweiligen Übungsleiter während der Übungszeiten gerne Auskunft. Interessierte Besucher sind jederzeit herzlich willkommen
Bitte beachten Sie auch unsere ständig aktualisierten Kursangebote.

Sportart/Gruppe	Wochentag/Zeit	Ort	Leitung	Bemerkung
Eltern-Kind-Turnen 1	Mo. 10.00 - 11.00	TUS-Turnhalle Arloff	Frau Hoffmann-Vey	Kleinkinder von 1 1/2 bis 3 J. mit einem Elternteil
Eltern-Kind-Turnen 2	Di. 15.15 - 16.15	Sport- und Mehrzweckhalle Arloff	Frau Hoffmann-Vey	Kleinkinder von 2 bis 5 J. mit einem Elternteil
Eltern-Kind-Turnen 3	Do. 14.45 - 15.45	TUS-Turnhalle Arloff	Frau Hoffmann-Vey	Kleinkinder von 2 bis 3 J. mit einem Elternteil
Eltern-Kind-Turnen 4	Do. 16.00 - 17.00	TUS-Turnhalle Arloff	Frau Hoffmann-Vey	Kleinkinder von 4 bis 5 J. mit einem Elternteil
Kinderturnen 1	Di. 17.00 - 18.00	TUS-Turnhalle Arloff	Frau Hoffmann-Vey	Jungen / Mädchen von 5 bis 7 J.
Kinderturnen 2	Mi. 16.00 - 17.00	TUS-Turnhalle Arloff	Herr Rosué	Jungen / Mädchen im Grundschulalter (6-9 Jahren)
Starker Rücken - Starke Frau	Di. 09.00 - 10.00	TUS-Turnhalle Arloff	Frau Cremer	Frauen jeder Altersstufe
Jeet Kune Do	Mo. 19.00 - 21.00	TUS-Turnhalle Arloff	Herr Unger	ab 16 Jahre
Inosanto Kali	Fr. 20.00 - 22.00	TUS-Turnhalle Arloff	Herr Unger	ab 16 Jahre
Jiu-Jitsu	Do. 19.15 - 21.00	TUS-Turnhalle Arloff	Herr Flecken	Jugendliche ab 13 J. und Erwachsene
Jiu-Jitsu - Gruppe 1	Do. 17.30 - 19.00	TUS-Turnhalle Arloff	Herr Benz Müller	Kinder von 6 bis 12 J.
Jiu-Jitsu - Gruppe 2	Fr. 16.00 - 17.30	TUS-Turnhalle Arloff	Frau Mies	Kinder von 6 bis 12 J.



TuS 05 Arloff-Kirspenich - Wir sorgen für Bewegung