

## Unsere Online-Trainingsangebote

### **TuS Bambinis - Kinder bis 4 Jahre**

Dienstag ab 16.00 Uhr (ca. 15 Minuten) in den geraden Kalenderwochen mit Alexandra Borchardt  
Spiel und Spaß für die Jüngsten im TuS. Euch erwarten Mitmach- und Bewegungsspiele

### **TuS Minis - Kinder ab 4 Jahre bis zur Einschulung**

Dienstag 16.45 - 17.15 Uhr mit Hannah Schleiss und Paulina Toczek  
Verschiedene Bewegungsspiele und Mitmachtänze warten auf euch

### **Dancing Kids - Kinder ab der 1. Klasse**

Dienstag 17.20 - 17.50 Uhr mit Hannah Schleiss und Paulina Toczek  
Kleine Choreos in den Richtungen StreetDance-Hip Hop, HouseDance und Jazz

### **Dancing Stars - ab der 4. Klasse**

Dienstag 18.00 - 18.30 Uhr mit Hannah Schleiss und Paulina Toczek  
Kleine Choreos in den Richtungen StreetDance-Hip Hop, HouseDance und Jazz

### **TuS Kids - Kinder ab der 1. Klasse**

Mittwoch 17.00 - 17.30 Uhr wöchentlich wechselnde Trainer  
Lasst euch überraschen und freut euch auf ein wechselndes Themenangebot aus Fitnessübungen,  
Tanz, Spiel und Spaß

### **Fitnessstraining - Fit durch die Coronazeit - ab 16 Jahre**

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr mit Barbara Busse  
Ein moderates Ganzkörpertraining - Mobilisation, Kräftigung, Dehnung  
gerade Wochen: Kräftigung des Körpers und Dehnung  
ungerade Wochen: Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik

### **Power Fitness - ab 16 Jahre**

Montag 19.30 - 20.30 mit Mareike Scharmacher  
Ganzkörper-Intervalltraining (HIIT, Tabata)

### **Interesse?**

Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Website unter [www.tus-neudorf-platendorf.de](http://www.tus-neudorf-platendorf.de) oder als konkrete Nachfrage per Mail an [onlinesport@tusnp.de](mailto:onlinesport@tusnp.de)

Niedersächsische  
**LOTTO-SPORT-STIFTUNG**  
Bewegen · Integrieren · Fördern

Gefördert durch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung

## Der TuS - Wir sorgen für Bewegung