



PROGRAMM

18.06.2022

BIS

25.06.2022



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

ich begrüße Sie im Namen des Kreistags und der Kreisverwaltung des Landkreises Friesland zur Veranstaltungswoche „TuS Glarum bewegt – nachhaltig“.

In dieser Woche geht es um den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und der Umwelt. Sie können beispielsweise in unterschiedliche Sportarten reinschnuppern, bei einer Filmvorführung mehr über den Klimawandel erfahren oder bei einem Vortrag lernen, wie sich die Life Balance bewahren lässt. Ob Sportprofi oder Sporteinsteiger, die Fachwoche hält für jede und jeden die passende Veranstaltung bereit.

Die Vielfalt des sportlichen und wissensfördernden Angebots ist dem TuS Glarum zu verdanken. Mit viel ehrenamtlichem Engagement haben die Mitglieder diese Projektwoche auf die Beine gestellt. Dafür mein Dank!

Bereits seit dem Jahr 1976 engagiert sich der Sportverein für die Gesundheit und Fitness der Bürgerinnen und Bürger. Dabei werden immer wieder auch neue Wege beschritten. Beispielsweise gibt es im Verein seit diesem Frühjahr eine inklusive Kampfsportgruppe, in der Menschen mit und ohne Behinderung langfristig zusammen Sport treiben werden.

In der Jugendarbeit setzt der Verein darauf, dass sich Jugendliche selbst einbringen können. Fünf von ihnen engagieren sich im sogenannten J-Team und setzen sich dort für die Belange von Kindern und Jugendlichen ein.

Ich wünsche den Besucherinnen und Besuchern der Veranstaltungswoche viel Freude am Sport und an den informativen Vorträgen!

Ihr



Sven Ambrosy, Landrat



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

im Namen des TuS Glarum darf ich Sie alle recht herzlich zu unserer Veranstaltungswoche „TuS Glarum bewegt – nachhaltig“ begrüßen. Mit großem Stolz schaue ich auf das vor uns liegende Ereignis, denn wir können – nach über zwei Jahren Planung und Vorbereitung – für alle Sportbegeisterten eine Veranstaltung auf hohem Niveau anbieten, welche – bislang einzigartig in dieser Region – die Themenbereiche Sport, Umwelt(-schutz) und Nachhaltigkeit miteinander verbindet.

Es wird neu und bunt in Glarum. Unsere Veranstaltungswoche steht unter dem Motto Bewegung und Nachhaltigkeit. Sie bietet viele herausragende Möglichkeiten, neue und einzigartige Erfahrungen zu sammeln.

Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten, insbesondere den Organisatoren für die professionelle Vorbereitung der Veranstaltung, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, den zahlreichen Sponsoren und natürlich allen Helferinnen und Helfern. Ohne ihre ehrenamtliche Einsatzfreude und Organisationskraft wäre ein solches Sport-Event nicht durchführbar.

Besonders bedanken möchte ich mich beim Landrat des Landkreises Friesland, Herrn Sven Ambrosy für die Übernahme der Schirmherrschaft.

Der TuS Glarum freut sich zusammen mit Ihnen, liebe Interessierte, auf spannende Angebote, interessante Vorträge und Mitmachaktionen und wünscht der Veranstaltung einen erfolgreichen Verlauf und gutes Gelingen.

Ihr



Reinhard Milter
1. Vorsitzender
TuS Glarum



Besondere Aktion

Für jede Person, die innerhalb des Veranstaltungszeitraumes 18.06.2022 bis 25.06.2022 in den TuS Glarum eintritt, pflanzt der Verein einen Baum.

Hinweis:

Foto- und Videoaufnahmen

Während der gesamten Veranstaltungswoche werden ggf. Fotos und/oder Videoaufnahmen zum Zwecke der vereinseigenen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie zur Dokumentation der Veranstaltung gemacht. Diese Aufnahmen sind bei einer möglichen Veröffentlichung im Internet weltweit abrufbar. Eine Weiterverwendung der Aufnahmen durch Dritte kann daher nicht ausgeschlossen werden. Mit deiner Teilnahme erklärst du dich mit der Veröffentlichung der Aufnahmen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des TuS Glarum ohne Entgeltanspruch einverstanden.

DIE SPORTSCHAU 18. JUNI 2022 BEGINN 18 UHR LIVE

Zur Eröffnung von *TuS Glarum bewegt – nachhaltig* laden wir herzlich zu einem abwechslungsreichen und informativen **Show-Abend** ein!

Alle Gruppen präsentieren sich auf vielfältige, sportliche Weise und gestalten ein eindrucksvolles Programm – rund um den Verein

Wir bitten um Anfahrt mit dem Fahrrad oder zu Fuß, da die Parkmöglichkeiten für PKW stark begrenzt sind.

Programm kompakt

Alle Angebote sind kostenlos. Programmänderungen vorbehalten.

20.06.2022

15.00-16.00	Nordic Walking Freiluftangebot
15.00-16.00	TANZ DICH FREI
15.00-17.00	Plattdeutsch
16.00-17.30	Badminton-Workshop für Jugendliche
17.00-17.30	Workshopstunde Kinesio-Drums
17.30-19.00	DGA - Deutsches Gymnastik Abzeichen
17.30-19.00	Line Dance – speziell für Männer –
19.00-20.00	Stress lass nach!
19.00-22.00	Fun mit Trend-Sportarten
20.00-22.00	Körperanalyse „Body Check“ der BARMER

21.06.2022

15.00-16.00	Fit & gesund – ab 60 Jahren – mit Alltags-Fitness-Test
15.00-16.00	Ernährung im Alter
16.00-17.00	Fit & gesund – ab 60 Jahren – mit Alltags-Fitness-Test
16.00-17.00	Ernährung im Alter
17.00-18.30	Modernes Zirkeltraining
17.00-18.30	Körperanalyse „Body Check“ der BARMER
18.30-19.30	Wohlfühl(en)gymnastik und Entspannung
18.30-19.30	Kinderbetreuung mit Abendbrot
19.30-20.30	American Tribal Style Belly Dance (ATS)
20.00-21.00	Neues vom Muskelkater – ein Vortrag über einen alten Bekannten

22.06.2022

15.00-16.00	Sport für Senioren
15.00-16.30	KinderKino
16.00-18.00	Selbstverteidigung – auch mit Einschränkungen
16.00-17.00	Tischtennis für Jugendliche

Montag

Turnhalle Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum

Dienstag

Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum

Mittwoch

Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Turnhalle Glarum

17.00-18.30
17.00-18.00
18.00-19.30
18.30-19.30
19.00- open end
19.30-20.30
19.30-21.30

23.06.2022

15.00-17.00
15.00-16.00
16.00-17.00
17.00-20.00

17.00-17.45
17.45-18.30

18.30-20.30
20.00-22.00

24.06.2022

14.30-16.00
16.00-18.00
15.00-16.00
16.00-17.30

18.00-19.30
17.30-19.00

19.00 bis die
Küche wieder sauber ist

19.30-22.00

Programm kompakt

Line Dance – für alle –
Ganzheitliches Gedächtnistraining
Frauen haben Power – Effektive Selbstverteidigung für Frauen
Gesund und Fit
PopcornKinoAbend
Poi – die tanzenden Bälle
Fitnesscenter Turnhalle

Showtanz für Kinder
Eiweiß – ein unterschätzter Nährstoff
Eiweiß – ein unterschätzter Nährstoff
Air-Track – Workshop über große Sprünge, Akrobatik und mehr
OhrenZauber – Bilderbuchkino für Kinder von 3 bis 6 Jahren
OhrenZauber – Vorlesestunde für Kinder ab 6 Jahren
„Quo vadis“ Sportverein 2030
Handball mit der Spielgemeinschaft Moorsum

Mini-Sport-Abzeichen
Lustige Kinderspielewelt
Körperanalyse „Body Check“ der BARMER
Spieglein, Spieglein ... die Marte-Meo-Methode
Basketball Skill & Play
FilmZeit
Einladung zum ‚Kochen für den männlichen Hausgebrauch‘
Tischtennis im TuS – Mitmach-Turnier

Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum

Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum
Turnhalle Glarum

Donnerstag

Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum

Vereinsbereich Glarum

Vereinsbereich Glarum

Vereinsbereich Glarum
Turnhalle Glarum

Freitag

Turnhalle Glarum
Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum
Vereinsbereich Glarum

Turnhalle Glarum
Vereinsbereich Glarum

Vereinsbereich Glarum

Turnhalle Glarum

Nordic Walking

Starte direkt vor deiner Haustür und werde mit uns aktiv! Wir beginnen nach kurzer Erwärmung direkt an der Turnhalle Glarum und gehen sportlich gemeinsam den Rundweg Langsamstraße. Nach ca. einer Stunde beenden wir die Einheit mit einem kurzen Cool Down.

Nordic Walking ist fitnessorientiertes Gehen, welches durch Nordic-Walking-Stöcke unterstützt werden kann. Das ganzheitliche Gesundheitstraining ist für alle Altersklassen, jeden Gesundheitszustand und jede Fitness geeignet. Und ganz nebenbei genießt man unsere friesischen Natur. Unter der Anleitung unseres erfahrenen Übungsleiters kannst du die natürlichen Bewegungsabläufe leicht erlernen und gemeinsam in der Gruppe viel für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis (etwa) 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle TuS Glarum

Freiluftangebot

Leitung: Bernd Schwarz

TANZ DICH FREI

Für eine Stunde aus dem Alltag aussteigen! Vielfältige Klänge und Impulse schaffen Freiräume für das Spielen und Experimentieren mit Bewegung. Jeder Mensch kann tanzen und: "Niemand kann dir nehmen, was du getanzt hast" (spanisches Sprichwort). Ich freue mich auf neugierige Tänzerinnen und Tänzer.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Monika Hoffmann

Plattdeutsch

Platt is Heimat! Wir möchten die plattdeutsche Sprache pflegen, weiter erlernen und das Gelernte weitergeben, damit dieses Stück friesischer Identität nicht verloren geht. Singen, Lesen, Sprechen – all das ist „Platt“ in gemütlicher Runde mit einer Tasse Ostfriesentee bei den „Glarumer Plattsnackern“. Vera Michling lädt alle Plattsnacker und besonders herzlich auch hochdeutsch Sprechende zum Klönsnack ein.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Vera Michling

Badminton-Workshop für Jugendliche

Erlebe die Faszination von Badminton! Gemeinsam spielen – gemeinsam Spaß haben – gemeinsam schwitzen – ...hier geht alles. Die Sportart Badminton macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern bietet auch eine ganze Handvoll Vorteile für Körper, Geist und Gesundheit. Herzlich eingeladen sind alle Kinder ab 6 bis 18 Jahren (aber auch jung gebliebene Erwachsene)

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Deik Ebisch u. Luca Kuhn

Workshopstunde Kinesio-Drums

In den Workshops werden Trommeln, Body-Percussion und Kinesiologie miteinander verbunden. Das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden der Teilnehmer wird mit ganz viel Spaß, Freude und Musik gefördert und ein

Schritt in die ganzheitliche und bewusste Betrachtung des Wohlbefindens aufgezeigt.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Bodo Burmester

DGA Deutsches Gymnastik Abzeichen

Wir bringen Körper und Handgeräte in Bewegung – mit Kraft, mit Schwung, mit dynamischer Eleganz. Wir lernen die Handgeräte Medizinball, Reifen und Keulen, das Band und den Stab kennen und erarbeiten den Ablauf der Übungen zum Gymnastikabzeichen. Es geht nicht um Leistung oder Wertung, sondern um Spaß und Freude an der Bewegung.

Uhrzeit: 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Trainerteam TuS Glarum

Line Dance – speziell für Männer –

Line Dance ist ein Stück Lebensfreude. Das Tanzen zu (hauptsächlich) Country Musik kann allein aber dennoch in einer Gruppe getanzt werden. Die Schritte sind auch ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. Wer Spaß an Bewegung zur Musik hat, ist bei dieser Sportart genau richtig.

Uhrzeit: 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Vera Michling

Stress lass nach!

Stress auf Dauer hat negative Einflüsse auf unseren Körper, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit und unser Wohnbefinden. Aber dagegen können wir auch aktiv etwas tun. Be-

wusst herunterfahren und im Alltag einen Ausgleich schaffen, sollte unser Ziel werden. Hier bekommst du Informationen und Denkanstöße.

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: N.N.

Fun mit Trend-Sportarten

Spaß, Spiel, Fun und Run ... eure Zeit für absolute Abwechslung ... lässt euch überraschen, welche dynamischen Sport-Trends unser J-Team für euch bereithält.

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: J-Team TuS Glarum

Körperanalyse „Body Check“ der BARMER

Mit dem BARMER Body Check erfahren die Interessierten in ca. 15 Minuten, wie sich ihr Körper zusammensetzt und was sie tun können, wenn sie daran etwas ändern möchten. Zeit ganz persönlich für Sie.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 20.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: BARMER Ersatzkasse
Marvin Kremer

Fit & gesund – ab 60 Jahren – mit Alltags-Fitness-Test

Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft werden mit zunehmendem Alter weniger. Das spürt jede und jeder. In unserer Gruppe nehmen wir genau das in den Blick. Durch abwechslungsreiche Übungen sollen diese wieder gefördert werden und erhalten bleiben. Anhand eines leichten Tests wird der aktuelle Stand ermittelt und gezielt Übungen empfohlen. Dabei besteht kein Leistungsdruck, denn jeder Teilnehmende soll ausdrücklich die Übungen entsprechend dem tatsächlichen Vermögen und Können ausführen.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle TuS Glarum

Leitung: Stephanie Elfert mit
Jenny Hähnel vom
Kreissportbund Friesland

Ernährung im Alter

Jede Mahlzeit ist ein kleines Fest! Bewusst genießen bei unterschiedlicher Leistungsfähigkeit und natürlichen Veränderungen im Alter. Hier kannst du viel wissenswertes über eine ausgewogene und gesunde Ernährung bekommen und durch alltagstaugliche Tipps mit Genuss mehr für dein Wohlbefinden tun.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Antje Lüken

Fit & gesund – ab 60 Jahren – mit Alltags-Fitness-Test

Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft werden mit zunehmendem Alter weniger. Das spürt jede und jeder. In unserer Gruppe nehmen wir genau das in den Blick. Durch abwechslungsreiche Übungen sollen diese wieder gefördert werden und erhalten bleiben. Anhand eines leichten Tests wird der aktuelle Stand ermittelt und gezielt Übungen empfohlen. Dabei besteht kein Leistungsdruck, denn jeder Teilnehmende soll ausdrücklich die Übungen entsprechend dem tatsächlichen Vermögen und Können ausführen.

gen sollen diese wieder gefördert werden und erhalten bleiben. Anhand eines leichten Tests wird der aktuelle Stand ermittelt und gezielt Übungen empfohlen. Dabei besteht kein Leistungsdruck, denn jeder Teilnehmende soll ausdrücklich die Übungen entsprechend dem tatsächlichen Vermögen und Können ausführen.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Jenny Hähnel vom
Kreissportbund Friesland

Ernährung im Alter

Jede Mahlzeit ist ein kleines Fest!

Bewusst genießen bei unterschiedlicher Leistungsfähigkeit und natürlichen Veränderungen im Alter. Hier kannst du viel wissenswertes über eine ausgewogene und gesunde Ernährung bekommen und durch alltagstaugliche Tipps mit Genuss mehr für dein Wohlbefinden tun.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Antje Lüken

Modernes Zirkeltraining

Der Klassiker Zirkeltraining muss nicht langweilig sein. Es gibt viele tolle Geräte, die nicht viel Platz benötigen, aber je nach Einsatzintensität hocheffektiv sind. Rope, Core Bag und Speed Resistor sind euch fremd? Dann seid dabei und macht eine ganz neue Erfahrung!

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Sven Böhme

Körperanalyse „Body Check“ der BARMER

Mit dem BARMER Body Check erfahren die Interessierten in ca. 15 Minuten, wie sich ihr Körper zusammensetzt und was sie tun können, wenn sie daran etwas ändern möchten. Zeit ganz persönlich für Sie.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: BARMER Ersatzklasse
Marvin Kremer

Wohlfühl(en)gymnastik und Entspannung

Wir bieten eine kleine Insel der Erholung vom Alltag an. Eine Trainingsstunde zum Erholen und Entspannen. Durch verschiedene Entspannungstechniken sensibilisieren wir unsere Teilnehmer, den Fokus auf sich zu setzen. Wir bieten Mobilisations- und Dehnungsübungen an. Bewegen ohne sich zu belasten – für ein rundum gutes Körpergefühl.

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Ute Lohmann
Doris Zunken

Kinderbetreuung mit Abendbrot

Unsere freundlichen Helfer betreuen und versorgen liebevoll den Nachwuchs, während Mama oder Papa sich Zeit nehmen, um unbeschwert Sport treiben zu können.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: J-Team TuS Glarum

American Tribal Style Belly Dance (ATS)

American Tribal Style Belly Dance ist ein moderner Gruppentanz amerikanischen Ursprungs, der viele Elemente aus dem orientalischen und indischen sowie afrikanischer Folklore und Flamenco vereint und veränderte. Im Laufe der letzten Jahre hat sich American Tribal Style Belly Dance als eigenständige Tanzform international etabliert.

Unsere Gruppe „al Malaika“ (zu Deutsch: Engel) freut sich, Interessierten ihren Tanzstil vorzuführen und zum Mittanzen zu inspirieren.

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Ingrid Dittmer

Neues vom Muskelkater – ein Vortrag über einen alten Bekannten

Herr Dr. med. Garten berichtet über die neuesten Erkenntnisse des Muskelkaters. Er beantwortet die Frage, warum und wie er entsteht und was man tun kann, um ihn möglichst schnell wieder loszuwerden.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Dr. med. Hartmut Garten

Sport für Senioren

Nehmt teil an einer Schnupperstunde bei den ‚De Ölleren‘ – ein Sportangebot unseres Vereins speziell für Männer im knackigen Alter.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Bernd Schwarz

KinderKino

Kommt mit auf eine abenteuerliche Reise, die das Rätsel um das Geheimnis unserer wunderschönen Erde lösen will. Mitreißende Landschaftsbilder, faszinierende Luftaufnahmen und atemberaubende Unterwasserbilder begeistern nicht nur Kindern sondern auch Eltern und Großeltern.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Team TuS Glarum

Selbstverteidigung – auch mit Einschränkungen

Behindert? Zu alt? Oder einfach neugierig? Dann bist Du hier richtig!

Die einzigartige Inklusive Kampfsportgruppe ‚Grenzenlos und Stark‘ möchte dich (ab 16 Jahre alt) zum Reinschnuppern einladen. Menschen mit und ohne Einschränkung trainieren zusammen und haben gemeinsam Spaß. Schau nicht nur zu, sondern mach einfach mit!

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Jeanette Netzelmann
mit Helferinnen
Jule Knappe und Lilly Albers

Tischtennis für Jugendliche

Unsere Jugendabteilung der Tischtennispartie stellt sich vor.

Nimm teil an einer Schnupperstunde mit Spaß rund um den kleinen Plastikball – Schläger können bereitgestellt werden.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Gerd Janßen
Norbert Netzelmann
Werner Salomon

Line Dance – für alle –

Line Dance ist ein Stück Lebensfreude. Das Tanzen zu (hauptsächlich) Country Musik kann allein aber dennoch in einer Gruppe getanzt werden. Die Schritte sind auch ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. Wer Spaß an Bewegung zur Musik hat, ist bei dieser Sportart genau richtig.

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Vera Michling

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Gedächtnistraining funktioniert für das Gehirn genauso wie Muskeltraining für den Muskel. Regelmäßiges Training hält das Gehirn fit und flexibel und sorgt dafür, dass es dauerhaft leistungsfähig bleibt. Der richtige Zeitpunkt für den Einstieg ins abwechslungsreiche Gedächtnistraining ist genau jetzt!

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: Konnie Bültena

Frauen haben Power – Effektive Selbstverteidigung für Frauen

Du bist eine Frau und über 14 Jahre alt? Du möchtest mehr Selbstvertrauen und auch ler-

nen dich zu behaupten und zu verteidigen? Dann bist du bei der Frauen-Selbstverteidigung genau richtig. Egal wie alt du bist, du kannst es!

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Jeanette Netzelmann

Gesund und Fit

Mit abwechslungsreicher Gymnastik – mit und ohne Hilfsmittel – wollen wir in der Gruppe *Gesund & Fit* den Alterszipperlein vorbeugen. Fast alle Übungen sind auch für Zuhause geeignet. Durch individuelle Förderung kann jeder einsteigen, auch wenn man bisher sportlich weniger aktiv war. Freude und Spaß kommen in dieser Gruppe dennoch nicht zu kurz!

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Heike Eichstaedt

PopcornKinoAbend

Wir präsentieren einen Film mit Herz und Verstand – bewegte Bilder nicht nur zur Unterhaltung, sondern auch um Gedanken und Handeln in Richtung Klima- und Umweltschutz zu bewegen.

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis open end

Ort: Vereinsbereich Glarum

Leitung: J-Team TuS Glarum

Poi – die tanzenden Bälle

Die Maori haben vor etwa 1000 Jahren mit zwei Bällen (Poi = Ball) ein tolles Spiel erfunden: an der Schnur oder in einer „Sack“ werden die Bälle durch die Luft geschwungen – ein bisschen wie Jonglieren an einer Leine. Gleichzeitig ist es Ausgleichssport, da der ganze Körper dabei trainiert wird. In Kombination mit tänzerischer

Bewegung sieht das Poi-Schwingen schon mit einfachen Moves super aus. Und mit ein wenig Übung klappen auch schon bald der „Schmetterling“ oder der „Hubschrauber“.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Claudia Mehrrens

Fitnesscenter Turnhalle

Was die können, können wir schon lange! Wir verwandeln die Halle in ein Fitnesscenter – Hanteln, Klimmzugstange und Sprossenwand sind klassische Fitnessgeräte – aber auch andere bekannte ‚Foltermaschinen‘ aus den Fitnesscentern werden wir in unsere Halle ‚zaubern‘ – ungewöhnlich, überraschend, einfach – einfach ausprobieren!

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort: Turnhalle Glarum

Leitung: Trainerteam TuS Glarum

Showtanz für Kinder

Tanze einfach mal mit unseren Tanzmäusen, die zwischen 6 und 10 Jahren alt sind. Auf dem Programm stehen in dieser Stunde leichte kindgerechte Choreographien zum Thema Tiere. Zur Verstärkung haben sich die Tanzmäuse den Weltmeister im HipHop Michael Fehst eingeladen.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Turnhalle TuS Glarum
Leitung: Vanessa Richter und
Denise Richter mit
NTB-Referent Michael Fehst

Eiweiß – ein unterschätzter Nährstoff

Die richtige Ernährung trägt einen Großteil zu unserer Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bei. Aber was ist die „richtige“ Ernährung? Hier erfährst du fundiertes Basiswissen über Ernährung und Stoffwechsel, insbesondere zum Supernährstoff und Stoffwechselförderer Eiweiß. Es werden Ernährungsirrtümer aufgeklärt und praktische Tipps für eine gezielte, gesunde und ausgewogene Sportlerernährung gegeben. *Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: Antje Lützen

Eiweiß – ein unterschätzter Nährstoff

Die richtige Ernährung trägt einen Großteil zu unserer Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bei. Aber was ist die „richtige“ Ernährung?

Hier erfährst du fundiertes Basiswissen über Ernährung und Stoffwechsel, insbesondere zum Supernährstoff und Stoffwechselförderer Eiweiß. Es werden Ernährungsirrtümer aufgeklärt und praktische Tipps für eine gezielte, gesunde und ausgewogene Sportlerernährung gegeben. *Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: Antje Lützen

Air-Track – Workshop über große Sprünge, Akrobatik und mehr

Anfänger können die erste Stunde nutzen, um das Air-Track, die größte Luftmatratze der Welt, mit kompetenter Begleitung kennenzulernen und erste große Sprünge und einfache turnerische Elemente auszuprobieren. Für die Fortgeschrittenen besteht im Weiteren die Chance, neue akrobatische Elemente zu erlernen oder Elemente zu verbessern. Besonders wollen wir uns hier auf Überschlänge und den Flick-Flack konzentrieren.

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle Glarum
Leitung: Tatjana Kasper

OhrenZauber – Bilderbuchkino für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Erlebt im Bilderbuchkino mit, wie es der kleinen Umweltfee und den beiden Freunden Katharina und Philip gemeinsam gelingt, dem Kleinen Umwelttschreck ein Schnippchen zu schlagen, ganz einfach dadurch, dass sie keine Energie und Wasser mehr verschwenden.

Handball mit der Spielgemeinschaft Moorsum

Schnuppertraining Handball – Herzlich eingeladen wird zum Mitspielen beim gemischten Training der SG Moorsum.

Uhrzeit: 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: Turnhalle Glarum
Leitung: Trainerteam SG Moorsum

Kommt dazu und überlegt mit den beiden, was auch ihr in eurem Alltag tun könnt, um die Umwelt zu schonen. Gerne dürfen euch euer Kuscheltier oder eine andere Begleitung unterstützen.

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 17.45 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
„Vorleseomni“: Mathi Päscher

OhrenZauber – Bilderbuchkino für Kinder ab 6 Jahren

Alarm im Teich! Riesenfische, ungewöhnliche Enten und am Ufer steht ein Riese, der jede Menge merkwürdige Sachen ins Wasser wirft. Olmu, Molchi, Stich und Quax wollen versuchen, dieses Chaos im Teich mit Hilfe der sagenumwobenen Teich-Fee wieder zu beseitigen. Kommt und hört, ob die Freunde die sagenhafte Fee finden können und ob die Fee ihnen wirklich helfen kann.

Uhrzeit: 17.45 Uhr bis 18.30 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
„Vorleseomni“: Mathi Päscher

„Quo vadis“ Sportverein 2030

Vereinsentwicklung mitgestalten! Wo siehst du deinen Verein in 5 oder 10 Jahren? Bring dich ein, auch deine Ideen können zu einer positiven Vereinszukunft beitragen. Auch Gäste aus anderen Vereinen sind herzlich willkommen.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: Michael Fehst
Referent des Niedersächsischen
Turnbundes

Mini-Sport-Abzeichen

Begleitet Bürste und Hoppel auf ihrem abenteuerlichen Weg zum Geburtstag von Frau Eule. Überwindet mit ihnen Gräben, balanciert über Baumstämme und kriecht durch Tunnel – als Belohnung bekommt ihr dann bestimmt das Mini-Sport-Abzeichen von unseren Übungsleiter*innen verliehen.

Empfohlen für Kinder von 3 bis 6 Jahren.

Uhrzeit: 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle TuS Glarum
Leitung: Denise Richter und Helferteam

Lustige Kinderspielewelt

Wir spielen neue und bekannte Lauf-, Fang- und Konzentrationsspiele mit Kindern im Grundschulalter. Variationen und zusätzliche Spielideen von euch fließen in die Gestaltung der Stunde mit ein, denn das MITEINANDER und der Spaßfaktor stehen für uns immer im Vordergrund.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Ort: Turnhalle TuS Glarum
Leitung: Doris Zunken und das jung dynamische Helferteam

Körperanalyse „Body Check“ der BARMER

Mit dem BARMER Body Check erfahren die Interessierten in ca. 15 Minuten, wie sich ihr Körper zusammensetzt und was sie tun können, wenn sie daran etwas ändern möchten. Zeit ganz persönlich für Sie.

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: BARMER Ersatzkasse Marvin Kremer

Spieglein, Spieglein ... die Marte-Meo-Methode

Aus positiven Kontakten mit positiven Erlebnissen können positive Impulse entstehen, die Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit hervorrufen. Die Marte-Meo-Methode lenkt die Aufmerksamkeit nicht auf problematische Verhaltensweisen, sondern versucht den Blick auf Stärken und die daraus resultierenden Entwicklungsmöglichkeiten zu lenken.

Spannende Anregungen für eine Blickwinkelveränderung.

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: Sabine Boelsen-Borée

Basketball Skill & Play

Wir trainieren leicht und spielen viel. Wir haben viel Spaß am und beim Spiel. Ein Parcours für das Skill-Training als leichter Einstieg für alle begeisterten ist aufgebaut.

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle
Leitung: Stephan Schlag

FilmZeit

2040 – Wir retten die Welt!

Als Vater will Damon Gameau seiner vierjährigen Tochter Velvet eine lebenswerte Zukunft ermöglichen. Also macht er sich mit seinem Kamerateam auf die Suche nach bereits existierenden Lösungsmöglichkeiten für die derzeit drängendsten Probleme der Welt, allen voran den globalen Klimawandel. Dazu spricht er mit Experten, die innovative Ideen etwa in den Bereichen nachhaltige Landwirtschaft, Solarenergie und Personenverkehr entwickelt und teils auch

schon verwirklicht haben. So entwirft er eine optimistische Zukunftsvision für das Jahr 2040...

Uhrzeit: 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: N.N.

Einladung zum ‚Kochen für den männlichen Hausgebrauch‘

Kochen muss nicht kompliziert sein. Viele Gerichte, die sich kompliziert anhören, sind meistens ganz einfach in der Zubereitung – MANN muss nur wissen wie!

Ziel des Abends ist es, ein schmackhaftes Gericht zu zaubern, dieses dann genussvoll zu verköstigen, ganz nebenbei Fragen rund ums Kochen zu klären (es gibt übrigens keine dummen Fragen) und bei allem viiiiel Spaß zu haben!

*Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erwünscht.

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis die Küche wieder sauber ist
Ort: Vereinsbereich Glarum
Leitung: Sönke Kloth

Tischtennis im TuS – Mitmach-Turnier

Tischtennis ist Kult ...auf dem Spielplatz, im Freibad, in der Halle ... jeder hat bestimmt schon einmal Tischtennis gespielt. Mit Spaß am Spiel mit dem kleinen Plastikball kannst du die Gelegenheit nutzen, um beim Jedermann-Turnier mit oder gegen unsere TuS-Spieler mal wieder an der Platte zu stehen.

Schläger können bereitgestellt werden

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: Turnhalle Glarum
Leitung: Werner Salomon und Trainerteam

***Bitte richte deine Anmeldung telefonisch an uns:**

04423 / 91 44 88

oder digital mit einer E-Mail

tus-glarum@ewe.net

an uns. Mit deiner Nachricht bist du angemeldet. Es sei denn, du bekommst eine Absage.

Infos zur Anfahrt

Am besten reist du sportlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu den Veranstaltungen an. Das ist nicht nur umweltschonend, sondern auch entspannt, denn direkt vor Ort stehen nur sehr begrenzt Parkmöglichkeiten für Pkws zur Verfügung.

Der Walkingbus für den Erlebnis- und Familientag startet um 10.40 Uhr an den „Haltestellen“ Grafenschaft Parkplatz Edeka und Accum Dorfmitte (Pavillon Bushaltestelle).

ERLEBNIS- UND FAMILIENTAG

25. JUNI 2022 11 BIS 16 UHR

gemeinsam bei unseren fröhlichen **Aktiv-Angeboten** mit Kindern spielen, sich bewegen, etwas erleben und mehr...

- Familien-Olympiade
- RuZ Energiefahrrad
- Imker-Info-Stand
- Alters-Simulation und Rollatorlauf
- Verschenk- und Tauschbörse
- Kisten klettern
- Tombola
- RC Park WHV
- Hobby Horsing uvm.

Natürlich auch mit Cafeteria, Bratwurst und Getränken

Wir bitten um Anfahrt mit dem Fahrrad oder zu Fuß, da die Parkmöglichkeiten für PKW stark begrenzt sind.

UNSERE VERSCHENK- UND TAUSCHBÖRSE AM ERLEBNIS- UND FAMILIENTAG 25.06.2022 AB 12:00 UHR

Verschenken statt verschwenden ... unter diesem Motto wollen wir während des Erlebnis- und Familientags am 25.06.22 eine Verschenk- und Tauschbörse für Sportbekleidung und Sportartikel anbieten. Das Kind ist aus der Sporthose herausgewachsen, das Sportshirt aus der letzten Saison, die Hanteln zu leicht oder der Hula-Hoop-Reifen steht nur noch rum... alles, was noch tragbar, nutzbar und funktionsfähig ist kann bei uns als Spende abgegeben werden, damit sich wieder ein neuer Besitzer darüber freuen kann.

Jedes Teil, welches nicht auf dem Müll landet, sondern weiter genutzt wird, bereitet nicht nur seinem neuen Besitzer viel Freude, sondern schont auch Materialressourcen und entlastet die Umwelt.

Abgegeben werden können die Spenden in der

Geschäftsstelle des TuS Glarum
Ammerländer Straße 17
26419 Schortens – Grafschaft

zu den Geschäftszeiten dienstags und donnerstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr oder von 11.00 Uhr bis spätestens 12.00 Uhr direkt auf dem Erlebnis- und Familientag.

Unsere Übungsleiter und Referenten

Boelsen-Borree, Sabine

Sabine Boelsen-Borree kann als Erzieherin und Marte-Meo-Therapeutin spannende Beispiele aus der Praxis und alltagstaugliche Tipps geben.

Böhme, Sven

Sven Böhme ist ausgebildeter Trainer *Fitness* und Übungsleiter für *Prävention im Sport*. Als Referent des Landessportbundes ist er ebenfalls sehr gefragt. Selbst begeisterter Fitness-Sportler, schafft er es in einzigartiger Weise, zu motivieren und Teilnehmende für Sport zu begeistern.

Bültena, Konnie

Konnie Bültena ist langjährige Übungsleiterin im TuS Glarum. Aus ihrer Erfahrung im Seniorensport weiß sie um die Notwendigkeit, nicht nur den Körper sondern auch den Geist fit zu halten.

Burmester, Bodo

Bodo Burmester ist examinierter Physiotherapeut und Heilpraktiker für Physiotherapie mit eigener Praxis in Graftschaft. Neben seinem Schwerpunkt der neurologischen Erkrankungen ist er Therapeut im Bereich Rhythmus und Bewegung.

Dittmer, Ingrid

Ingrid Dittmer ist eine ausdrucksstarke Tänzerin und feinfühlig „Lehrerin“. Selbst tanzt sie schon seit 1996 Bauchtanz, seit 2002 auch ATS.

Ebisch, Deik Kuhn, Luca

Deik Ebisch und Luca Kuhn sind nicht nur schon von Kindesbeinen an Mitglieder im Verein sondern auch engagierte und begeisterte Spieler. Deik Ebisch übernahm schon früh zuverlässig und eigenverantwortlich die Gruppenführung.

Eichstaedt, Heike

Heike Eichstaedt ist eine überaus gut ausgebildete Trainerin besonders im Bereich Gesundheit und Prävention. Ihr breites Wissen und ihre Erfahrung spiegelt sich in der ruhigen kompetenten Leitung der Gruppen wider.

Elfert, Stephanie Hähnel, Jenny

Steffi Elfert ist ausgebildete Übungsleiterin im Seniorensport und hat sich zur Ergänzung für dieses Angebot Jenny Hähnel vom Kreissportbund eingeladen. Jenny Hähnel ist Sportreferentin im Kreissportbund Friesland und dort unter anderem verantwortlich für den Bereich „Sport und Bewegung im Alter“.

Fehst, Michael

Michael Fehst ist der kompetente Regionalberater des Niedersächsischen Turnerbundes (NTB), der zuständig für den Bereich Vereinsentwicklung ist.

Garten, Hartmut (Dr. med.)

Dr. Garten ist ein bekannter und geschätzter Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen *Sportmedizin* und *Rechtungsmedizin*, der eine Praxis in Schortens betreibt.

Hoffmann, Monika

Monika Hoffmann ist Tanztherapeutin und betreibt mit „Tanzmohn“ Tanztherapie in Bremen.

Janßen, Gerd Netzelmann, Norbert Salomon, Werner

Unser eingespieltes Leiterteam mit langjähriger Übungsleitererfahrung und Spielpraxis freut sich auf euch.

Kasper, Tatjana

Tatjana Kasper weiß, worauf es ankommt, da sie selbst lange Turnerin war und inzwischen Mutter von zwei Mädchen ist. Seit mehr als zehn Jahren ist sie beim SC Wildeshausen als Gerätturnertrainerin tätig und daneben auch bis auf nationale Ebene im Bereich Gymnastik und Tanz aktiv.

Kloth, Sönke

Sönke Kloth als gelernter Koch gibt gerne in geselliger Runde Tipps und Kniffe zur Kochkunst weiter.

Unsere Übungsleiter und Referenten

Lohmann, Ute Zunken, Doris

Ute Lohmann und Doris Zunken sind erfahrene und langjährige Trainerinnen im TuS Glarum. Beide sind ausgebildete Übungsleiterinnen B für Sport in der Prävention.

Lüken, Antje

Antje Lüken ist freiberufliche Diätassistentin und langjährig erfahrene Ernährungsexpertin aus Schortens. Sie arbeitet eng mit verschiedenen niedergelassenen Ärzten und Krankenkassen zusammen und schreibt auch schon mal den einen oder anderen Fachbeitrag für Zeitungen und Zeitschriften.

Mehrtens, Claudia

Claudia Mehrtens ist lizenzierte Übungsleiterin. Außerdem ist sie Musikerin und Tanzpädagogin. Mit ihrem Ehemann hat sie die Privatschule „music, school & art“ mit dem Schwerpunkt Musik, Bewegung, Spiel und dem Theater „Parallelen“ in Sande gegründet.

Michling, Vera

Vera Michling ist langjährige Leiterin der „Glarumer Plattsackers“, passionierte Line Dance Tänzerin und langjährige Leiterin der „Funny Boots“.

Netzelmann, Jeanette Knappe, Julia Albers, Lilly

Jeanette Netzelmann ist eine mitreißende Persönlichkeit mit starker Ausstrahlung. Selbst ist sie begeisterte Kampfsportlerin und Inhaberin des 5. Dan in Selbstverteidigung – ihr junges Helferteam mindestens genauso motiviert und engagiert dabei.

Päschel, Mathi

Mathi Päschel ist erfahrene Oma. Sie kann allein mit ihrer Stimme Worte im Kopfkino zum Leben erwecken. So kann sie ihre Zuhörer in eine bunte Phantasiewelt entführen.

Richter, Vanessa Richter, Denise

Vanessa Richter ist eine junge, dynamische Trainerin, die schon mit 16 Jahren die Trainerlizenz für Tanz und Choreographie erworben hat. Auch Denise Richter ist eine ausgebildete Trainerin im Bereich Kinderturnen. Außerdem ist sie ausgebildete Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“ mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ und ebenfalls sehr engagiert und erfahren.

Schlag, Stephan

Stephan Schlag ist unser engagierter Leiter der jungen Basketballtruppe beim TuS.

Schwarz, Bernd

Bernd Schwarz ist ein sehr erfahrener und langjähriger Übungsleiter im TuS Glarum.

TuS Glarum J-Team

J-TEAMS bestehen aus mehreren Jugendlichen eines Vereins. Sie dürfen nicht älter als 27 Jahre sein. Als J-Team können sie sich im Sportverein einbringen und dafür sorgen, dass Aktionen auch jugendgemäß durchgeführt werden. Sie können ihre Ideen umsetzen, ohne für längere Zeit in ein Amt gewählt oder in ein Ehrenamt berufen worden zu sein. Auch ein Zusammenschluss für nur ein Jugendprojekt ist möglich.

TuS Glarum Trainerteam

Erfahrene Trainer*innen des TuS Glarum verschiedener Sportbereiche gestalten das Angebot und unterstützen individuell. Der TuS Glarum bietet als einziger Verein im ganzen Turnkreis das Gymnastikabzeichen als Kurs an. Gleich sechs ausgebildete Abnehmer*innen sind im TuS tätig.

Klimaschutz- und
Energieagentur
Niedersachsen



LzO
meine Sparkasse



NIEDERSÄCHSISCHE
KINDERTURN
STIFTUNG

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

LANDKREIS FRIESLAND

Aktion
MENSCH

Ihr wollt mehr wissen...
...für Informationen oder
Anmeldungen wendet
euch bitte an die
Geschäftsstelle des

TuS Glarum
Ammerländer Straße 17
26419 Schortens

Telefon:
04423/91 44 88

E-mail:
tus-glarum@ewe.net

Website:
www.tus-glarum.de



TuS Glarum Fahrrad-Challenge

Radeln statt CO₂ – so geht es:

- Notiere vom **16. bis 31. Mai 2022**
Deine täglichen Fahrrad-Kilometer; Familien notieren gemeinsam
- Reiche dieses Blatt bis zum **5. Juni 2022** in der Geschäftsstelle TuS Glarum, Ammerländer Str. 17, 26419 Schortens – Grafschaft ein
- Nimm an der Verlosung eines Einkaufsgutscheinen des Unverpackt-Ladens „mo_unverpackt“ aus Schortens teil

Diese Challenge ist Teil unserer Aktion **TuS Glarum bewegt nachhaltig**

Die Gesamt-Kilometer aller Teilnehmenden werden auf der Auftaktveranstaltung am 18.06.2022 verkündet.

Name:

Vorname(n):

Tel.-Nr.:

Gefahrene Kilometer am:

16.05.22		24.05.22	
17.05.22		25.05.22	
18.05.22		26.05.22	
19.05.22		27.05.22	
20.05.22		28.05.22	
21.05.22		29.05.22	
22.05.22		30.05.22	
23.05.22		31.05.22	



Gefahrene Kilometer
insgesamt:

Hilf uns mit dieser **Umfrage!**

Name:

Vorname(n):

Telefonnummer

Was macht Deiner Meinung nach einen guten Sportverein aus?

Warum gehst Du in einen Sportverein? Oder was hindert dich daran?

Welche Sportart fehlt Dir im TuS Glarum?

Welche Tageszeit würdest du für Dein Sportangebot bevorzugen?

Rückgabe bis spätestens 15.06.2022 an die Geschäftsstelle des TuS Glarum,
Ammerländer Straße 17, 26419 Schortens – Grafschaft

Gib ab und gewinne!

**Bei Rückgabe der ausgefüllten Umfrage nimmst Du an einer Verlosung
eines Einkaufsgutscheines des Unverpackt-Laden „mo_unverpackt“
aus Schortens teil.**