



**Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und denen die sich dem TuS Ovenhausen verbunden fühlen, einen schönen Herbst**

## Vorschau auf den Herbst 2017

### Herbstlauf

Am Sonntag, 1. Oktober 2017 findet wieder unser traditioneller Herbstlauf statt, zum 39. Mal. Es ist der letzte Wertungslauf des Hochstift-Cups. Der erste Lauf startet um 14:00 Uhr.

Für alle Kinder die am Bambini-Lauf über 400m teilnehmen möchten bieten wir ein extra Training Montags um 17:30 Uhr an.

Wir freuen uns über viele Zuschauer und Anfeurer. Für alle steht ein großes Kuchenbüffet, sowie Bratwürstchen und Getränke bereit.

## Folgende Kurse starten zum Herbst:

### Fitnessabend für jeder „Mann“

Der Fitnesskurs für Männer findet jeden Montagabend um 20:15 Uhr in der Sporthalle statt. Start am 16.10.2017. Der Kurs ist auf 10 Abende angesetzt. Kursgebühr für Mitglieder € 20,-, Nichtmitglieder € 35,-

### Work Out für Frauen

Der TuS Ovenhausen bietet einen Fitnesskurs für Frauen an. Beginn Dienstag 12. September um 19:00 Uhr in der Sporthalle in Ovenhausen, Dauer eine Stunde, Work out mit Musik, 10 Abende  
Kursgebühr für Mitglieder € 20,-, Nichtmitglieder € 35,-

### Zumba Danceworkout

Am Freitag, 6. Oktober startet dieser Kurs um 19:00 Uhr mit Nina Rox in der Sporthalle in Ovenhausen. Anmeldungen nimmt Nadine Engel, Hauptstr. 1, entgegen.  
Kursgebühr Mitglieder 35 €, Nichtmitglieder 45 €

### Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren

Dieser Kurs findet am 23.09.2017 von 10:00 Uhr bis 16.30 Uhr in der Sporthalle in Ovenhausen statt.  
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl. Kursgebühr für Vereinsmitglieder 35 €. Nichtmitglieder 45 €  
Verbindliche Anmeldung an Sabine Tönnies, Stadtweg 3, 37671 Höxter-Ovenhausen.

### Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Jungen im Alter von 10 bis 16 Jahren

Dieser Kurs findet am 24.09.2017 von 10:00 Uhr bis 16.30 Uhr in der Sporthalle in Ovenhausen statt.  
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl. Kursgebühr für Vereinsmitglieder 35 €. Nichtmitglieder 45 €  
Verbindliche Anmeldung an Sabine Tönnies, Stadtweg 3, 37671 Höxter-Ovenhausen.

### Lauftreff

In diesem Jahr bieten wir montags und mittwochs um 19:15 Uhr wieder einen Lauftreff an. Es wird eine Laufanfängergruppe angeboten.

## **Gymnastik für Erwachsene**

Jeden Donnerstag um 19:00 Uhr in der Sporthalle. Infos gibt Walburga Gersch

## **Hobbiymannschaft „Grube United“**

Jeden Donnerstag von 19: Uhr bis 21:00 Uhr auf dem Sportplatz  
Organisatoren der Sportgruppe sind Hendrik Bahr und Marcus Müller.

## **Leichtathletiktraining**

Das Leichtathletiktraining findet jeden Montag und Mittwoch in drei Gruppen von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr statt.

## **Fußballtraining in der JSG Heiligenberg**

Das Training in den verschiedenen Altersklassen findet an verschiedenen Tagen statt.  
Eine Info kann Stefan Buschmeier geben.

## **Laufabzeichen für Kinder im Kindergartenalter**

In Kooperation mit dem Kindergarten bietet der TuS Ovenhausen Training und Abnahme des Laufabzeichens an. Start ist am 11.10.2017 an der Sporthalle

## **Kurzmeldungen:**

### **Der TuS Ovenhausen ist Stützpunktverein Integration durch Sport.**



**Bis jetzt hat der TuS Ovenhausen in diesem Jahr schon 45 Kreismeistertitel errungen.**

**Neue Kooperation mit dem Be-Fit-Club, Industriestraße 9, 33034 Brakel**

**Wir haben Sonderkonditionen mit dem Fitnessstudio ausgehandelt.**

**Erwachsene zahlen anstatt 25,- € 22,90 € im Monat bei kürzeren Mindestlaufzeiten.**

**Kooperation mit der Praxis Wohlgefühl, Luisenstraße 17, 37671 Hörter**

**Hier erhalten Vereinsmitglieder 10 % Rabat, außer auf Sonderangebote.**

**Bitte bei beiden Kooperationspartnern einen Vereinsausweis vorlegen. Dieser kann auf Wunsch vom TuS Ovenhausen ausgestellt werden.**

**Weitere Berichte und Bilder auf unserer Internetseite [www.tus-ovenhausen.de](http://www.tus-ovenhausen.de)**