

# Turnverein Niederhauen 1925 e. V.



Turnen – Gymnastik – Leichtathletik – Tischtennis – Wandern – Badminton – Theater  
55585 Niederhauen / Nahe

Der Turnverein bietet folgende Übungsstunden in der Stauseehalle an, die Sie gerne nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen auswählen und besuchen können.

<b>Montag</b>	15:15-16:15 Uhr	<b>Kleinkindturnen „Mini-Kinder-Gruppe“ 2 Jahre (mit Eltern) und 3 Jahre</b> unter Leitung von Petra Belzer und Unterstützung der Eltern
	16:15-17:15 Uhr	<b>Kleinkindturnen 4, 5 und 6 Jahre</b> Petra Belzer und Ann-Katrin Kauer führen die Kleinen in spielerischer Form an den Sport heran. Themenbezogene Übungsstunden fördern Motorik und Koordination. Die Phantasie der Kinder wird angeregt und das Selbstbewusstsein spielerisch geschult.
	20:00-21:30 Uhr	<b>Gymnastik für Frauen ab ca. 30 Jahre</b> Martina Karst stellt uns ein abwechslungsreiches Programm, wie z. B. Stepp-Aerobic, Gesundheitssport, Krafttraining mit verschiedenen Hilfsmitteln vor.
<b>Dienstag</b>	17:45-18:45 Uhr	<b>ZUMBA-Fitness</b> mit Anke Jacoby, lizenzierte Trainerin
	19:00-21:00 Uhr	<b>Badminton für Fortgeschrittene</b> – Ansprechpartnerin ist Gabi Scheick
<b>Mittwoch</b>	Bis 19:30 Uhr	<b>FSV - in den Wintermonaten</b>
	19:30-22:00 Uhr	<b>Tischtennis für Erwachsene</b> Ansprechpartner sind Torsten Herberich oder Udo Spyra
<b>Donnerstag</b>	17:00-18:00 Uhr	<b>Tanz für Kinder ab 6 Jahre</b> unter der Leitung von Wiebke Deiler, lizenzierte Übungsleiterin
	18:00-19:30 Uhr	<b>Kinderturnen ab 6 Jahre</b> Tanja Glockner, Martin Blätz und Gabi Scheick, lizenzierte Übungsleiterin, bieten u. a. Geräteturnen, Ballspiele und Leichtathletik (in wärmeren Monaten) an. Aber nicht nur Sport, sondern ebenso Spaß, Teamarbeit und Verantwortung in der Gruppe sind uns wichtig.
	18:00-22:00 Uhr	<b>Tischtennis für Kinder ab Grundschulalter</b> und anschließendes Training der Erwachsenen in <b>Norheim</b> in der Grundschule.
	20:00-21:30 Uhr	<b>Seniorenturnen für Frauen</b> Petra Belzer bringt Ihren Körper und Geist wieder in Schwung. Auf dem Plan stehen Gesundheitstraining, Sturzprophylaxe, Schulung der Motorik und des Gedächtnisses und vieles mehr.
<b>Freitag</b>	Bis 16:30 Uhr	<b>FSV - in den Wintermonaten</b>
	17:00-18:30 Uhr	<b>Badminton für die Jugend –</b> unter der Leitung von Simon Karst
	18:30-20:00 Uhr	<b>Turnen der Kids ab ca. 11 Jahre</b> Andreas und Tanja Glockner und Martin Blätz bieten den Kindern Ballspiele, das Turnen an verschiedenen Geräten an sowie Schulung der Motorik und Beweglichkeits- und Koordinationstraining stehen auf dem Programm
	20:00-22:00 Uhr	<b>„Jedermänner“</b> von ca. 15 bis 70 Jahre Bruno Belzer trainiert die „Jedermänner“ in Ballspielen, Geräteturnen, Gesundheitssport, Gymnastik, Ausdauer und Kraft.