



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

Montag	15:15-16:15 Uhr	Kleinkinderturnen „Mini-Kinder-Gruppe“ 2 Jahre (mit Eltern) und 3 Jahre unter Leitung von Petra Belzer und Unterstützung der Eltern
	16:15-17:15 Uhr	Kleinkinderturnen 4, 5 und 6 Jahre 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	Gymnastik für Frauen ab ca. 30 Jahre Martina Karst stellt uns ein abwechslungsreiches Programm, wie z. B. Stepp-Aerobic, Gesundheitssport, Krafttraining mit verschiedenen Hilfsmitteln vor.
Dienstag	17:45-18:45 Uhr	ZUMBA-Fitness mit Anke Jacoby, lizenzierte Trainerin
	19:00-21:00 Uhr	Badminton für Fortgeschrittene – Ansprechpartnerin ist Gabi Scheick
Mittwoch	Bis 19:30 Uhr	FSV - in den Wintermonaten
	19:30-22:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene Ansprechpartner sind Torsten Herberich oder Udo Spyra
Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	Tanz für Kinder ab 6 Jahre unter der Leitung von Wiebke Deiler, lizenzierte Übungsleiterin
	18:00-19:30 Uhr	Kinderturnen ab 6 Jahre 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	Tischtennis für Kinder ab Grundschulalter und anschließendes Training der Erwachsenen in Norheim in der Grundschule.
	20:00-21:30 Uhr	Seniorenturnen für Frauen 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.
Freitag	Bis 16:30 Uhr	FSV - in den Wintermonaten
	17:00-18:30 Uhr	Badminton für die Jugend – unter der Leitung von Simon Karst
	18:30-20:00 Uhr	Turnen der Kids ab ca. 11 Jahre 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	„Jedermänner“ von ca. 15 bis 70 Jahre Bruno Belzer trainiert die „Jedermänner“ in Ballspielen, Geräteturnen, Gesundheitssport, Gymnastik, Ausdauer und Kraft.