

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.

Montag	15:00-16:00 Uhr	Kleinkinderturnen „Mini-Kinder-Gruppe“ 1½ bis 3 Jahre (mit Eltern) unter Leitung von Petra Belzer und Unterstützung der Eltern
	16:30-17:30 Uhr	Kleinkinderturnen ab 4 Jahre Petra Belzer und Azime Seiss führen die Kinder in spielerischer Form an den Sport heran. Themenbezogene Übungsstunden fördern Motorik und Koordination. Die Phantasie der Kinder wird angeregt und das Selbstbewusstsein spielerisch geschult.
	19:30-20:30 Uhr	Gymnastik für Frauen Martina Karst bietet ein abwechslungsreiches Programm zum Training des Herz- Kreislaufsystems, Stärkung der Muskulatur, sowie Gymnastikübungen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Gleichgewicht.
Dienstag	18:00-19:30 Uhr	Turnen der Kids ab ca. 11 Jahre Wiebke Deiler (lizenzierte Übungsleiterin) und Martin Blätz, bieten den Kindern Ballspiele und das Turnen an verschiedenen Geräten an. Die Schulung der Motorik, sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining stehen auf dem Programm.
Mittwoch	19:30-22:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene Ansprechpartner sind Torsten Herberich oder Udo Spyra
Donnerstag	17:00-18:30 Uhr	Kinderturnen ab 6 Jahre Tanja Glockner, Martin Blätz, und Gabi Scheick (lizenzierte Übungsleiterin) bieten u. a. Geräteturnen, Ballspiele und Leichtathletik (in den 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.
	19:30-20:30 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	20:00-22:00 Uhr	„Jedermänner“ von ca. 15 bis 70 Jahre Bruno Belzer trainiert die „Jedermänner“ in Ballspielen, Gesundheitssport, Gymnastik, Ausdauer und Kraft.