



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 **Kleinkindturnen „Mini-Kinder-Gruppe“ 1½ bis 3 Jahre (mit Eltern)**
unter Leitung von Petra Belzer und Unterstützung der Eltern
- 16:30-17:30 Uhr **Kleinkindturnen 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.