



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
- 16:15-17:15 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 Fantasie der Kinder wird angeregt und das Selbstbewusstsein spielerisch geschult.
- 17:30-18:30 Uhr **Tanzgruppe / Gardetanz für Kinder 6 - 12 Jahre**
unter der Leitung von Blerina Murataj, mit Unterstützung von Antonia Wilbert, Marlene Schubert, Alina Paulus, Tabea Hoff
- 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 an.
- Dienstag**
- 17:00-18:00 Uhr **Faszientraining**
unter der Leitung von Steffi Krennerich
- 18:00-19:30 Uhr **Turnen der Kids ab ca. 11 Jahre**
Jannik Roseboom 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**
- 17:00-18:30 Uhr **Kinderturnen 6 – 7 Jahre**
Antonia Wilbert, Tabea Hoff und Blerina Murataj, führen die Kinder in das Geräteturnen ein. Spiele stehen ebenso auf dem Programm.
- 19:00-22:00 Uhr **Tischtennis für Erwachsene**
Ansprechpartner sind Torsten Herberich oder Udo Spyra
- Donnerstag**
- 17:00-18:30 Uhr **Kinderturnen ab ca. 8 – 10 Jahre**
Tanja Glockner, Carina Herberich, Marlene Schubert, Alina Paulus, Nevio Geib und Martin Blätz bieten u. a. Geräteturnen, Ballspiele und in den wärmeren Monaten Leichtathletik an.
- 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 80 Jahre
Bruno Belzer trainiert die „Jedermänner“ in Ballspielen, Gesundheitssport, Gymnastik, Ausdauer und Kraft.