



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

Montag	14:20-15:00 Uhr	Aufbau Turngeräte: Petra Belzer und 1 Elternteil
	15:00-16:00 Uhr	Kleinkindturnen „Mini-Kinder-Gruppe“ 1½ bis 4 Jahre (mit Eltern) unter Anleitung, mit Unterstützung der Eltern
	16:15-17:15 Uhr	Kleinkindturnen 4 bis 6 Jahre Die Kinder werden in spielerischer Form an den Sport herangeführt. Themenbezogene Übungsstunden fördern Motorik, Koordination, Fantasie und das Selbstbewusstsein der Kinder. Ansprechpartnerinnen: Petra Belzer, Azime Seiß
	17:20-18:20 Uhr	Tanzgruppe „Golden Swans“ 6-8 Jahre
	18:25-19:25 Uhr	Tanzgruppe „Stausee Mariechen“ 8-12 Jahre
	19:30-20:30 Uhr	Gymnastik für Frauen Angeboten wird ein abwechslungsreiches Programm zum Training des Herz- Kreislaufsystems, Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Ansprechpartnerin: Martina Karst
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	Faszientraining unter der Leitung von Steffi Krennerich
	18:00-19:30 /20:00 Uhr	Turnen Kinder und Jugend ab ca. 10 Jahre Geräteturnen, Ballspiele, die Schulung der Motorik, sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining werden angeboten.
Mittwoch	17:30-19:00 Uhr	Kinderturnen 6 – 10 Jahre Gruppe der Fortgeschrittenen
	19:00-22:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene Ansprechpartner: Torsten Herberich, Udo Spyra
Donnerstag	17:00-18:30 Uhr	Fördergruppe Kinderturnen 6– 10 Jahre Einführung in das Turnen an verschiedenen Geräten, Ballspiele, Schulung der Motorik, Beweglichkeits- und Koordinationstraining.
	18:00-19:30 Uhr	Tischtennis für Kinder ab Grundschulalter in Norheim
	19:30-22:00 Uhr	Anschließendes Training der Erwachsenen in Norheim Beides findet in der Turnhalle der Grundschule in Norheim statt. Ansprechpartner: jeweils Florian Franzmann
	18:50-20:15 Uhr	Seniorenturnen für Frauen Den Körper und Geist in Schwung bringen: Gesundheitstraining, Sturzprophylaxe, Schulung der Motorik, Training des Gedächtnisses Ansprechpartnerin: Petra Belzer
Freitag	20:00-22:00 Uhr	„Jedermänner“ von ca. 15 bis 80 Jahre Angeboten werden Gesundheitssport, Gymnastik, das Training von Ausdauer und Kraft, sowie Ballspiele. Ansprechpartner: Bruno Belzer

Ansprechpartner für Kinder- u. Jugend-Turnen und Tanzen:

Martin Blätz, Antonia Wilbert, Jannik Roseboom