



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: Übungsleiterin und 1 Elternteil
	15:00-16:00 Uhr	Kleinkinderturnen „Mini-Kinder-Gruppe“ 1½ bis 4 Jahre (mit Eltern) unter Anleitung, mit Unterstützung der Eltern
	16:15-17:15 Uhr	Kleinkinderturnen 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.
	17:20-18:20 Uhr	Showtanzgruppe „Golden Swans“ 6-8 Jahre
	18:25-19:25 Uhr 19:30-20:30 Uhr	Tanzgruppe „Stausee Mariechen“ 8-12 Jahre Gymnastik für Frauen Angeboten wird ein abwechslungsreiches Programm zum Training des Herz- Kreislaufsystems, Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.
Dienstag	17:00-18:00 Uhr	Faszientraining Das Training sichert ein geschmeidigeres Körpergefühl, eine gesteigerte Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit im Alltag. Für jeden geeignet, unabhängig von Vorerfahrung oder sportlicher Routine.
	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 <i>Gruppe der Fortgeschrittenen</i>
	19:00-22:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene
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 19:30-22:00 Uhr	Tischtennis für Kinder ab Grundschulalter in Norheim Anschließendes Training der Erwachsenen in Norheim Beides findet in der Turnhalle der Grundschule in Norheim statt.
	18:50-20:15 Uhr	Seniorenturnen für Frauen Den Körper und Geist in Schwung bringen: Gesundheitstraining, Sturzprophylaxe, Schulung der Motorik, Training des Gedächtnisses
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.

Die jeweiligen Ansprechpartner*innen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.