

## **125 Jahre Turnverein 1891 Weitersburg e.V.**

### **Gute Vorsätze fürs neue Jahr? z.B. mehr Bewegung?**

Damit es nicht nur beim guten Gedanken bleibt: Hier der Übungsstundenplan des Turnvereins Weitersburg. Da ist sicher für jede Altersgruppe und jedes Bewegungsbedürfnis etwas Passendes dabei.

### **Angebote für Erwachsene:**

#### **Montags**

10-11.30 Uhr: Fit in die Woche – Frauengymnastik in der Vereinshalle – Maria Schwantuschke

19-20 Uhr: Zumba (ab 18.1., auf Kursbasis), Vereinshalle – Elke Müller

20-22 Uhr: Fitness gestandene Männer, Vereinshalle - Heribert Sauerborn

#### **Dienstags**

19 -20 Uhr: Aerobic, Vereinshalle - Patricia Henkel

18.15-19 Uhr: Aquafitness ,BFW Vallendar - Gertrud Hoffmann

20 - 21 Uhr: Pilates (auf Kursbasis) – Eva Hahn

#### **Mittwochs**

19-20 Uhr: Östliche Entspannung (auf Kursbasis), Vereinshalle - Maike Jantzen

19-20 Uhr: Frauengymnastik 60+, Schulturnhalle – Karin Weller

20-22 Uhr: Frauengymnastik 40+, Schulturnhalle – Ika Burghard

20-22 Uhr: Tischtennis, Vereinshalle – Robert Zahler-Jung

20-22 Uhr: Badminton, Konrad-Adenauer-Schule, Vallendar – Wolfgang Wagner

#### **Freitags**

18-19.30 Aquafitness, BBW Heimbach-Weiß – Gertrud Hoffmann

20-22Uhr: Ü 30 Männer, Schulturnhalle – Jörn Daleki

### **Auch die Kids kommen bei uns nicht zu kurz:**

#### **Montags**

16.45-18.45 Uhr: Leistungsriege Minis, Vereinshalle – Sabine Wagner, Lara Diensberg

17-19 Uhr: Leistungsriege, Schulturnhalle - Beate Wingender, Katja Krämer

#### **Dienstags**

16.30-18 Uhr: Ran an die Geräte – für Vorschulkids und Erstklässler (gemischt), Vereinshalle – Luisa Esch, Laura Esch, Klara Krämer

#### **Mittwochs**

16-17 Uhr: Yoga für Kinder (auf Kursbasis), Vereinshalle – Maike Jantzen

16-17 Uhr: Eltern-Kind-Turnen, Schulturnhalle – Angelika Groß

17-19 Uhr: Aufbauriege Mädchen, Vereinshalle – Regina Stein, Chiara Franz

17.30-19 Uhr: Gerättturnen für Jungs ab Grundschulalter, Schulturnhalle – Clemens Unckell, Anna Schmalenbach

#### **Donnerstags**

16-17 Uhr: Die Geräte lernen uns kennen – für Kinder im Kindergartenalter (gemischt), Vereinshalle – Luisa Esch, Dilan Kiralli

17-18.30 Uhr: Basketball für Teenager (gemischt), Schulturnhalle – Arthur Wilms

#### **Freitags**

15-16.30 Uhr: Hip Hop für Teenies ab 10 – Susanne Wolf

15-16.30 Uhr: Gerättturnen Mädchen, 2.+3. Klasse, Vereinshalle – Regina Stein, Sharon Scheid, Johanna Kuchler

16.30-18 Uhr: Gerättturnen Mädchen ab 4. Klasse, Vereinshalle – Regina Stein, Chiara Franz

18-20 Uhr: Leistungsriegen, Schulturnhalle – Sabine Wagner, Lara Diensberg, Katja Krämer, Beate Wingender

In allen Gruppen sind Neueinsteiger herzlich willkommen.

Für die Kurse und für Aquafitness ist eine Anmeldung erforderlich, weitere Informationen auf unserer Homepage [www.tv-weitersburg.de](http://www.tv-weitersburg.de) .

Für alle anderen Gruppen gilt: einfach hingehen, ausprobieren und mitmachen.