

Bürostunden (außer in den Schulferien)

Mo., Do. & Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr
Di. von 16.00 – 19.00 Uhr

Anschrift: Promenadenweg 7, 48527 Nordhorn
Tel.: 05921 / 26 50; Fax: 05921 / 713 75 33
E-Mail: info@turnverein-nordhorn.de
Internet-Seite: www.turnverein-nordhorn.de

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Heike Kotman

Angestellte Sportlehrerin



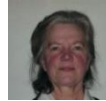
Sylvia Müller

Angestellte Sportlehrerin



Michael Ueberschär

Angestellter Sportlehrer



Natella Ullrich

Angestellte Sportlehrerin



Elke Beutner

Übungsleiterin



Marion Böttick

Gymnastiklehrerin



Julia Moor

Übungsleiterin



Angelika Kunzmann

Sportlehrerin



Sonja Schneider-Peuyin

Übungsleiterin



Bärbel Wagenfeld

Übungsleiterin



Elfi Veddeler

Sportlehrerin

Turnverein Nordhorn von 1894 e. V.

Übungsplan **ab**

01.02.2012 für

Aerobic/Fitness & Gymnastik

Gymnastik

Montag

16.15-17.30 Uhr
Gymnasium alt

19.00-20.15 Uhr
Anne-Frank-Schule

19.30-20.30 Uhr
Marienschule

20.15-21.30 Uhr
Jahnalle

20.15-21.45 Uhr
Anne-Frank-Schule

Dienstag

09.30-10.30 Uhr
Gemeindeh. Markt

17.00-18.30 Uhr
Frh.-v.-Stein-Real

18.45-20.00 Uhr
Frh.-v.-Stein-Real

20.30-22.00 Uhr
Gymnasium alt

Mittwoch

18.30-20.00 Uhr
Bookh. Gem.haus

20.00-21.00 Uhr
Gymnasium

20.00-21.30 Uhr
Frh.-v.-Stein-Real

20.00-21.30 Uhr
Jahnalle

20.00-21.30 Uhr
Gemeindehaus
(Altendorfer)

Donnerstag

09.00-10.30 Uhr
Gemeindeh. Markt

17.30-18.30
Vechteltschule

Gymnastik „60 plus“ für alle (H. Kotman): Wer im Alter noch fit sein möchte und vor dem Schwitzen keine Angst hat, ist hier genau richtig!

Gelenkschonende Gymnastik (E. Beutner):

Funktionsgymnastik (S. Schneider-Peuyn): Vorbeugende Gymnastik gegen den Verschleiß des Bewegungsapparates. Im Stundenverlauf erfolgen Haltungsaufbau, Rückenschule, Stabilisations- und Mobilisationsübungen, Kraft- und Dehntraining uvm.

Gymnastik (H. Kotman): Gymnastik, Entspannung und Spaß an Bewegung, dann ist man hier richtig, auch Ausdauer, Kraft und Koordination kommt hier nicht zu kurz.

Sport, Spiel u. Gymnastik (E. Beutner):

Gesundheitsgymnastik (N. Ullrich):

Gymnastik für Frauen über 50 J. (E. Beutner):

„RUF“ – Rund um Fit (Elke Beutner):

Konditionsgymnastik für alle (M. Ueberschär): Zirkeltraining, Hantel-training, Terraband, Laufparcour und Funktionsgymnastik werden hier angeboten.

Gesundheitsgymnastik (N. Ullrich):

Konditionsgymnastik für alle (M. Ueberschär): Zirkeltraining, Hantel-training, Terraband, Laufparcour und Funktionsgymnastik werden hier angeboten.

Funktionsgymnastik (S. Schneider-Peuyn): Vorbeugende Gymnastik gegen den Verschleiß des Bewegungsapparates. Im Stundenverlauf erfolgen Haltungsaufbau, Rückenschule, Stabilisations- und Mobilisationsübungen, Kraft- und Dehntraining uvm.

Funktionsgymnastik (E. Veddelar):

Gesundheits-Gymnastik (H. Kotman): In dieser Stunde bieten wir u. a. Rückengymnastik und Ausdauertraining an. Natürlich kommt hier der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Gymnastik (H. Kotman): Ruhige Gymnastik für Körper und Geist für Damen ohne Altersbegrenzung.

Senioren-Fit (S. Müller): Verschiedene Fitness u. Spielformen sorgen für das persönliche Wohlbefinden in jedem Alter.

Freitag

16.00-17.30 Uhr
Gymnasium alt

17.00-18.00 Uhr
Elisabethschule

Fit + 50 = ☺ (M. Ueberschär):

Power Man/Fitness für Männer (B. Wagenfeld): Unter dem Motto "Wer rastet, der rostet" trägt dieser Kurs mit vielfältigen Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen sowie verschiedenen Ballsportarten zur Fitness bei. Hier finden Senioren ein Training unter Gleichgesinnten.

Aerobic/Fitness

Montag

18.00-19.00 Uhr
Jahnalle

18.30-19.30 Uhr
Gymnasium alt

Problemzonengymnastik (M. Böttick):

Body-Fitness (A. Kunzmann): Aerobic mit leichten Schrittkombinationen, Krafttraining zur Straffung der Problemzonen, Stretching (ab 25 Jahren)

Dienstag

19.30-20.30 Uhr
Gymnasium

Bauch/Beine/Po (J. Moor): Hier wird in der Fettverbrennungszone mit speziellen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po gearbeitet.

Mittwoch

18.00-19.00 Uhr
Frh.-v.-Stein-Real

18.30-19.30 Uhr
Gymnasium alt

Hip-Hop (J. Moor): Hip Hop, Street Dance und Funk. Variationen nach echt cooler Musik. Tanzen wie die Stars!!!

Step-Aerobic (S. Schneider-Peuyn): Step-Aerobic für Einsteiger und Mittelstufe ab 16 Jahren. Intensives Herz-Kreislauf-Training, optimal zur Fettverbrennung, gelenkschonend, da „tap free“

Tae Bo (S. Müller): Ein Ausdauer fördernder Mix aus Fitness und Kampfkunst. Hier bleibt kein T-Shirt trocken.

Donnerstag

19.30-20.30 Uhr
Gymnasium

Aerobic-Mix (S. Müller): Die leichte Art, sich in Form zu bringen. Eine Kombination aus verschiedenen Aerobic-Elementen sorgt für ein erfolgreiches Ausdauertraining mit Spaßfaktor.

Freitag

17.30-18.30 Uhr
Gymnasium alt

Body-Fitness (A. Kunzmann): Aerobic mit leichten Schrittkombinationen, Krafttraining zur Straffung der Problemzonen, Stretching (ab 25 Jahren)