

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
Sportlehrerin



Sylvia Müller
Sportlehrerin



Elke Beutner
Übungsleiterin



Dieter Höffken
Übungsleiter



Michael Ueberschär
Sportlehrer



Elfi Veddeler
Sportlehrerin

Turnverein Nordhorn von 1894 e. V.



Übungsplan ab
01.02.2012 für

Gesundheit & Fitness

Gesundheitssport

Um möglichst vielen Interessenten zu ermöglichen, an der Wassergymnastik teilzunehmen, kann jedes Vereinsmitglied ohne ärztliche Verordnung nur ein Angebot wahrnehmen.

Dienstag

16.00-17.00 Uhr
Elisabethschule

Wirbelsäulen-Gymnastik für Erwachsene (H. Kotman):

17.30-18.30 Uhr
Gymnasium alt

Wirbelsäulen-Gymnastik für Frauen (A. Kunzmann): Funktionelle Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates (Frauen 45+)

19.00-20.00 Uhr
Deegfeld-Schwimmh.

Wasser-Gymnastik für Erwachsene (E. Veddeler): Nach Musik werden u. a. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert.

20.00-21.00 Uhr
Deegfeld-Schwimmh.

Wasser-Gymnastik für Erwachsene (E. Veddeler): Nach Musik werden u. a. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert.

Mittwoch

17.00-18.00 Uhr
Gymnasium alt

Wirbelsäulen-Gymnastik für Damen (E. Veddeler): Ganzkörpergymnastik - Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung, Dehnung+ Entspannung

18.45-20.00 Uhr
Deegfeld-Schwimmh.

Wasser-Gymnastik für Erwachsene (H. Kotman):

20.00-21.30 Uhr
Jahnhalle

Funktionsgymnastik (E. Veddeler): Abwechslungsreiche Ganzkörpergymnastik zum Erhalt und Aufbau von Muskel- und Gelenkfunktionen.

Donnerstag

09.30-11.00 Uhr
Turnerheim

Gehirn-Fitness (M. Ueberschär): Hier werden Übungen zur Förderung der Konzentration, Kreativität und Verbesserung der Gedächtnisleistung angeboten.

17.00-17.45 Uhr
Vechteltschule

Wasser-Gymnastik für Erwachsene (H. Kotman):

17.30-18.30 Uhr
Vechteltschule

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

17.45-18.30 Uhr
Vechteltschule

Wasser-Gymnastik für Erwachsene (H. Kotman):

18.30-19.15 Uhr
Vechteltschule

Wasser-Gymnastik für Erwachsene (H. Kotman):

Krafttraining

Hier ist die Teilnehmerzahl durch die Anzahl der Geräte beschränkt, bitte erkundigen Sie sich nach freien Zeiten.

Dienstag

08.00-11.30 Uhr
Kreissportzentrum

Krafttraining zum Ausgleich und Aufbau (E. Veddeler): Kraftausdauertraining an Geräten zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und zum Ausgleich von Dysbalancen.

Mittwoch

17.00-18.00 Uhr
Kreissportzentrum

Krafttraining zum Ausgleich und Aufbau (M. Ueberschär): Kraftausdauertraining an Geräten zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und zum Ausgleich von Dysbalancen.

Freitag

20.00-21.30 Uhr
Kreissportzentrum

Krafttraining zum Ausgleich und Aufbau (M. Ueberschär): Kraftausdauertraining an Geräten zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und zum Ausgleich von Dysbalancen.

(Rad-)Wandern

D. Höffken

Ein gesondertes (Rad-)Wanderprogramm erhalten Sie im Büro.

Sportabzeichen-Abnahme

M. Ueberschär

Sprechen Sie bitte Termine über das Büro ab.

Walking

Dienstag

09.00-10.00 Uhr
Bootshaus/Vechtesee

Nordic-W.-Treff (H. Kotman):

Mittwoch

09.00-10.00 Uhr
Turnerheim

Walking-Treff (E. Beutner):