

# Jahresbericht 2013/2014

Spaß an Sport und Bewegung – Teamgeist – Beständigkeit – all das bieten wir in der Gymnastikabteilung seit vielen Jahren für alle Altersklassen, für unsere weiblichen als auch männlichen Mitglieder.

Wie Sie waren noch nie bei einer unserer Übungsstunden? Sie kennen unser sportliches Angebot nicht? Dann wird es aber mal Zeit, reinzuschnuppeln ... Unser wöchentliches Angebot im Überblick:

## **Aerobic-Power**

ab 14 Jahren	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Anna Nickel
--------------	---------	-----------------	-------------------------------------	--------------------------------

## **Bodystyling**

abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik

ab 14 Jahren	Mittwoch	20.00-21.00 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Katharina Polzer
--------------	----------	-----------------	-------------------------------------	-------------------------------------

## **Fit im Alter**

Ganzheitliche Fitness, Balance, Kraft und Stabilität für Sie und Ihn.

Mit Sport, Spiel, Spaß und Musik die Kondition und Koordination verbessern.

ab 60 Jahren	Montag	15.00-16.00 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Jelena Goliseva
--------------	--------	-----------------	-------------------------------------	------------------------------------

## **Kinderturnen**

Turnen & Toben macht Spaß

Kinder von 4 bis 6 Jahren	Mittwoch	15.30-16.30 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Ute Weiß
Kinder von 7 bis 12 Jahren	Mittwoch	16.30-17.30 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Ute Weiß

## **MuKi-Turnen**

Spiel und Spaß für die Kleinsten mit ihren Muttis

Kinder ab Krabbelalter	Dienstag	16.00-17.30 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Tanja Buining
---------------------------	----------	-----------------	-------------------------------------	----------------------------------

## **Rückenstärkung**

Rückenstärkung für Sie und Ihn in jedem Alter

jedes Alter	Freitag	18.00-19.00 Uhr	Turnhalle der Grundschule Allendorf	Übungsleiterin: Anna Nickel und Jelena Goliseva
-------------	---------	-----------------	-------------------------------------	---

## **Aqua Fitness – 2 Kurse im Jahr**

Stärkung der Muskulatur im Wasser ohne Gelenkbelastung.

Treffpunkt für gemeinsame Fahrt: 19.30 Uhr am Rathaus Allendorf.

jedes Alter	Dienstag	20.00-21.00 Uhr, Start: Sept.2014	Hallenbad Lollar	Übungsleiter: Martin Schmidt	Kostenbeitrag: 55,00 EUR für 10 Stunden
-------------	----------	--------------------------------------	------------------	---------------------------------	---

## **Präventionskurs Rücken**

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur

jedes Alter	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr, Start: Sept. 2014	Aula der Gesamtschule Allendorf	Übungsleiterin: Marlene Queckbörner	Kostenbeitrag: 20,00 EUR für 10 Stunden
-------------	----------	---------------------------------------	---------------------------------------	---	---

Unser Wunsch und Ziel ist es, auch weiterhin für alle Altersklassen – für alle Interessen – für alle Schwierigkeitsgrade – ... und somit für alle Mitglieder es TSV in der Gymnastik–Abteilung etwas Passendes anzubieten.

Sprechen Sie uns einfach an. Wir sind offen für neue Ideen und Anregungen die wir gerne auch versuchsweise anbieten und bei dauerhaftem und ausreichendem Interesse auch in unser wöchentliches Angebot aufnehmen.

Danken möchte ich an dieser Stelle all unseren engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die unser wöchentliches Angebot, sowie unsere Kurse so aktiv und attraktiv für alle Teilnehmenden gestalten. Insbesondere Conny, Elly und Irene, aber auch dem Vorstand des TSV insgesamt, die alle jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Alles, was ich eventuell vergessen habe, oder zum heutigen Zeitpunkt noch gar nicht wissen kann, erfahrt Ihr wie gewohnt, über unsere Homepage, per Mail, aus dem Allendorfer Mitteilungsblättchen oder auch direkt in unseren zahlreichen Übungsstunden.

Danke für die Aufmerksamkeit und  
Danke an alle Aktiven in der Gymnastik–Abteilung

Simone Römer  
– Abteilungsleiterin Gymnastik –