

GYMNASTIKABTEILUNG

Jahresbericht 2014 / 2015

Die Gymnastikabteilung des TSV Allendorf/Lumda – die Abteilung, die für die Kleinsten unter uns, aber auch die Mädels und Jungs sowie die Damen und Herren aller Altersklassen und Interessen etwas zu bieten hat.

Neugierig? Dann schauen, Sie doch einfach mal rein, in eine unserer Übungsstunden. Gönnen Sie sich ruhig mal eine Runde Fitness bei Spiel, Spaß und (Ent-)Spannung.

Daher anbei unser wöchentliches Angebot im Überblick:

Aerobic	Freitag	17:00 – 18:00 Uhr	Grundschule
Aqua-Fitness	Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Schwimmbad Lollar
Bodystyling	Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	Grundschule
Fit im Alter	Montag	15:00 – 16:00 Uhr	Grundschule
Kinderturnen	Mittwoch	15:30 – 17:30 Uhr	Grundschule
MuKi-Turnen	Dienstag	16:00 – 17:30 Uhr	Grundschule
Prävention Rücken	Mittwoch	19:00 – 20:00Uhr	Aula Gesamtschule
Rückenstärkung	Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Grundschule
Yoga für Anfänger	Montag	18:00 – 19:30 Uhr	Aula Grundschule
Yoga für Fortgeschrittene	Montag	19:30 – 21:00 Uhr	Aula Grundschule

Sprechen Sie uns an, oder schauen einfach mal rein in eine der vielen Möglichkeiten.

Wir sind stets offen, neue Angebote aufzunehmen, sie eine Weile in einer gewissen „Testphase“ zu erproben, bei wenig Anklang sie im Sande verlaufen zu lassen oder sofern sie sich etablieren, sie sodann gerne in unser wöchentlichen Angebot aufzunehmen.

Aktuelles gleichwie Neuheiten aus der Abteilung erfahren Sie aus dem Amtlichen Mitteilungsblatt der Stadt Allendorf/Lumda sowie über die Homepage des TSV Allendorf/Lumda.

Allen, die wöchentlich zum Gelingen dieses breiten sportlichen Angebotes beitragen, möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank sagen. Ebenso allen Vorstandsmitgliedern, welche die Arbeit der Abteilung stets begleitet und unterstützt. Ohne all dieses ehrenamtliche Engagement wäre dieses tolle Spektrum an Möglichkeiten für unsere Mitglieder nicht machbar!

Danke für Ihr Interesse.

Danke allen Vorstandsmitgliedern.

DANKE allen Mitgliedern und aktiven TeilnehmerInnen an unseren Übungsstunden.

Simone Römer

- Abteilungsleiterin Gymnastik -

Aerobic

Wöchentliche Aerobic-Power mit Anna.

Alter	ab 14 Jahre
Tag	freitags
Uhrzeit	17:00 – 18:00 Uhr
Ort	Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Anna Nickel

Aqua-Fitness

Kursangebot – im Winterhalbjahr

... zur Stärkung der Muskulatur im Wasser ohne Gelenkbelastung

Alter	für jedes Alter
Tag	dienstags
Uhrzeit	20:00 – 21:00 Uhr
Ort	Hallenbad der Clemens-Brentano-Europaschule in Lollar Treffpunkt für gemeinsame Abfahrt: 19:30 Uhr am Rathaus Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Martin Schmidt
Kurs-Gebühr	55,00 € / 10 Übungseinheiten
Kurs-Beginn	20.01.2015 (Einstieg / Probestunde jederzeit möglich)

Bodystyling

wöchentliches Angebot einer abwechslungsreichen Gymnastik mit Musik

Alter	ab 14 Jahre
Tag	mittwochs
Uhrzeit	20:00 – 21:00 Uhr
Ort	Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	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 erhalten und verbessern.

Alter	ab 60 Jahre
Tag	montags
Uhrzeit	15:00 – 16:00 Uhr
Ort	Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Jelena Goliseva

PS: "Fit im Alter" gibt es bereits seit 1984 als Seniorengruppe "Fit ab 50"

Kinderturnen

Turnen und Toben macht Spaß

Alter	für Kinder zwischen 4 und 14 Jahren
Tag	mittwochs
Uhrzeit	15:30 – 17:30 Uhr
Ort	Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	

Mutter-Kind-Turnen

wöchentliches Spiel und Spaß für die Kleinsten mit ihren Mamas / Papas

Alter	Kinder ab Krabbelalter
Tag	dienstags
Uhrzeit	16:00-17:30 Uhr
Ort	Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Tanja Buining

Prävention Rücken

Präventionskurs zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Alter	für Sie und Ihn in jedem Alter
Tag	mittwochs
Uhrzeit	19:00 – 20:00Uhr
Ort	Aula der Gesamtschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Marlene Queckbörner

Rückenstärkung

für Sie und Ihn in jedem Alter

Alter	für jedes Alter
Tag	freitags
Uhrzeit	18:00 – 19:00 Uhr
Ort	Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Anna Nickel und Jelena Goliseva

Yoga für Anfänger – Kursangebot

eine stufenweise und rückengerechte Einführung in die klassischen Yoga-Techniken, Körperhaltungen sowie das Erlernen von Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationstechniken.

Alter	für jedes Alter
Tag	montags
Uhrzeit	18:00 – 19:30 Uhr
Ort	Aula der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Sabina Schafft
Kurs-Gebühr	20,00 € / 10 Übungseinheiten
Kurs-Beginn	23.02.15

Yoga für Fortgeschrittene – Kursangebot:

für Teilnehmer jeden Alters mit Grundkenntnissen der klassischen Yoga-Techniken

Alter	für jedes Alter
Tag	montags
Uhrzeit	19:30 – 21:00 Uhr
Ort	Aula der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiter/in	Sabina Schafft
Kurs-Gebühr	20,00 € / 10 Übungseinheiten
Kurs-Beginn	23.02.15