



Abteilung  
Turnen und  
Breitensport

Anmeldung bei den  
Übungsleitern

## Aerobic / Step-Aerobic

Dynamisches Fitnesstraining mit  
den Grundelementen Ausdauer  
und Koordination bei  
motivierender Musik.

## Fit auf sanfte Art

Ein ganzheitliches Training,  
welches die Elemente aus Yoga  
und Pilates mit denen der  
klassischen Gymnastik und  
Entspannung verbindet.

## Gymnastik für Frauen

Eine kräftigende Gymnastik zum  
Aufbau der Muskeln und zur  
Erhaltung der Beweglichkeit.  
Dienstags mit anschließendem  
Ballspiel.

## Pilates

Eine sanfte aber wirkungsvolle  
Trainingsmethode für Körper und  
Geist. Wird nur als Kurs  
angeboten !!!

## Vinyasa Power Yoga

Bei dieser Yoga-Art werden die  
Asanas zu einem fließenden und  
dynamischen Bewegungsablauf  
verbunden.

## Wirbelsäulengymnastik / Gesundheitssport

Eine wirbelsäulenschonende  
Gymnastik, die Beschwerden im  
Bereich der Wirbelsäule vorbeugt  
oder verbessert.

## Zumba

Zumba kombiniert  
lateinamerikanische /  
internationale Musik mit effektivem  
Workoutprogramm. Wird nur als  
Kurs angeboten !!!

S. Bleiel 0160 / 8572717  
M. Hilchenbach 02763 / 559  
C. Kristes 02763 / 212558  
A. Neuenhausen 02763 / 840383  
E. Rüsche 02763 / 7180

Anmeldungen für  
Pilates / Zumba:  
[turnen@huetzemerter-sv.de](mailto:turnen@huetzemerter-sv.de)  
oder 01578/8208205 (nur WhatsApp)

Abteilungsvorstand  
Abteilung Turnen und Breitensport:

Sandy Halfbas-Alteraue

- Erwachsene -



**Abteilung  
Turnen und  
Breitensport**

**- Kinder -**

## Eltern – Kind Turnen

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an der Bewegung. Für Kinder im Alter von 2 – 4 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

## Kinderturnen

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an der Bewegung. Für Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren.

## TANZalarm KIDZ

Showtanz für offizielle Auftritte. Für Kids ab 7 Jahre.

## Zumba Kids

Hier sind die Kids im Alter von 7 bis 11 Jahren dran. Kinderfreundliche Choreos nach dem Original Zumba mit Spiel & Spaß

A. Neuenhausen 02763 / 840383  
L. Venhaus 0160 / 91726234

**Anmeldungen für  
Kinderturnen (4-6 Jahre) & Zumba Kids:**  
[turnen@huetzemerter-sv.de](mailto:turnen@huetzemerter-sv.de)  
oder 01578/8208205 (nur WhatsApp)

Abteilungsvorstand  
Abteilung Turnen und Breitensport:

Sandy Halfas-Alterauege

					Stand: 01 / 2019
Montag	08.50 – 09.50 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik für Frauen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen			18.30 – 19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik / Gesundheitssport Frauen &amp; Männer</b> Turnhalle Hützemert FachÜL: Margret Hilchenbach	20.00 – 21.00 Uhr <b>Aerobic / Step-Aerobic</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Szilvi Bleiel
Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr <b>Kinderturnen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Katrin Naccarato	17.00 – 18.00 Uhr <b>Zumba Kids</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Katrin Naccarato	18.00 – 19.00 Uhr <b>(Kurs)</b> <b>Zumba</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Katrin Naccarato <b>Anmeldung erforderlich !</b>	19.00 – 20.15 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Eva Rüsche	20.15 – 21.30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Eva Rüsche
Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen <b>Anmeldung erforderlich !</b>	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen <b>Anmeldung erforderlich !</b>	17.30 – 18.30 Uhr <b>TANZalarm KIDZ</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Lena Venhaus	19.00 – 20.00 Uhr <b>(Kurs)</b> <b>Pilates</b> Alter Bahnhof Hützemert ÜL: Szilvi Bleiel <b>Anmeldung erforderlich !</b>	18.30 – 19.30 Uhr <b>Fit auf sanfte Art</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Eva Rüsche
Donnerstag			17.30 – 18.30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen		
Freitag			18.00 – 19.00 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga</b> Alter Bahnhof Hützemert ÜL: Christopher Kristes <b>Zur Zeit Warteliste !</b>		