



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 StepAerobic/ Pilates / Zumba:
turnen@huetzemerter-sv.de
oder 01578/8208205 (nur WhatsApp)

Abteilungs Vorstand
Abteilung Turnen und Breitensport:

Sandy Halbfas-Alterauege

- Erwachsene -



**Abteilung
Turnen und
Breitensport**

- Kinder/Jugendliche -
- junge
-Erwachsene -

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

Showtanzgruppe

Hier handelt es sich um die Showtanzgruppe des TV Wegeringhausen. Es werden Showtänze für offizielle Auftritte einstudiert. Teilnehmen können Jugendliche ab 14 Jahren.

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

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

Abteilungsvorstand
Abteilung Turnen und Breitensport:

Sandy Halbfas-Alterauege

					Stand: 04 / 2019
Montag	08.50 – 09.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Frauen Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen			18.30 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik / Gesundheitssport Frauen & Männer Turnhalle Hützemert FachÜL: Margret Hilchenbach	20.00 – 21.00 Uhr Aerobic / Step-Aerobic Turnhalle Hützemert ÜL: Szilvi Bleiel
Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr Kinderturnen Turnhalle Hützemert ÜL: Katrin Naccarato	17.00 – 18.00 Uhr Zumba Kids Turnhalle Hützemert ÜL: Katrin Naccarato	18.00 – 19.00 Uhr (Kurs) StepAerobic (05/19) / Zumba ab 09/2019 Turnhalle Hützemert Anmeldung erforderlich !	19.00 – 20.15 Uhr Gymnastik für Frauen Turnhalle Hützemert ÜL: Eva Rüsche	20.15 – 21.30 Uhr Gymnastik für Frauen Turnhalle Hützemert ÜL: Eva Rüsche
Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen Anmeldung erforderlich !	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen Anmeldung erforderlich !	17.30 – 18.30 Uhr TANZalarm KIDZ Turnhalle Hützemert ÜL: Lena Venhaus	19.00 – 20.00 Uhr (Kurs) Pilates Alter Bahnhof Hützemert ÜL: Szilvi Bleiel Anmeldung erforderlich !	18.30 – 19.30 Uhr Fit auf sanfte Art Turnhalle Hützemert ÜL: Eva Rüsche
Donnerstag			17.30 – 18.30 Uhr Gymnastik für Frauen Turnhalle Hützemert ÜL: Anke Neuenhausen		
Freitag			17.00 – 19.00 Uhr Showtanzgruppe des TV Wegeringhausen Herrnscheid Halle ÜL: Lena Venhaus	18.00 – 19.00 Uhr Vinyasa Power Yoga Alter Bahnhof Hützemert ÜL: Christopher Kristes Zur Zeit Warteliste !	