

Folgendes wöchentliche Sportprogramm steht den Mitgliedern zur Auswahl:

„Fit ins Alter“

Aktiv sein und sich wohl fühlen auch im fortgeschrittenen Alter. Die Freude an der Bewegung, die Kommunikation, ebenso wie das Miteinander ist uns wichtig. Zielgruppe sind die ab 50jährigen (gemischte Gruppe).

Turnstunden jeweils Montag 15:00 Uhr – 16:00 Uhr in der Halle des TVU unter der Leitung von Petra Pfadenhauer Tel. 09571 / 70868.

„Figurtraining für die Frau“

Die Frauengruppe trainiert mit Thera-Band, Stäben, Hanteln usw. ihre Fitness. Nach dem Aufwärmen folgt ein Krafftraining. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Montag 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle des TVU,
Übungsleiterin Helga Friedrich Tel 09571 / 5908.

"Step & Style"

Step & Style ist ein intensives und gelenkschonendes Fitnessstraining. Diese Stunde bietet eine Kombination aus Herz- und Kreislauftraining und Kraft-Ausdauertraining im Rhythmus motivierender Musik zur Steigerung der körperlichen Fitness. Die Übungsstunde wird geleitet von Anja Pfadenhauer.

Mittwoch von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr in der TVU-Sporthalle. Näheres zu erfahren bei Anja Pfadenhauer E-Mail: anja.gyms@gmx.de

„Männergymnastik“

Unter dem Slogan „Männer, Männer fit und gesund“ treffen sich hier alle Altersgruppen. Ziel und Inhalte des Programms: Sport und Bewegung ohne den Bewegungsapparat zu überlasten, dabei jedoch eine Förderung des Herz-und Kreislaufsystems erreichen. Aufwärmtraining, rückschonende Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Ausdauertraining, Dehnübungen und Entspannung.

Jeweils am Donnerstag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr in der TVU-Sporthalle.
Übungsleiterin Helga Friedrich, Tel. 09571 / 5908.

„Jazzdance für Mädchen" (10 bis 14 Jahre)

Bewegung – egal in welcher Form – ist überaus wichtig für die persönliche und körperliche Entwicklung jedes Kindes. Alle Mädchen von 10 bis 14 Jahren, die Spaß am Tanzen haben, werden hier angesprochen. Die Stunde beinhaltet ein musikalisch speziell auf Teenager zugeschnittenes Unterrichtsprogramm.

Jeweils Montag von 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr in der Turnhalle des TVU,
ÜL Marion Reinlein, Tel. 09571 / 70158.

"Jazzdance für Mädchen" (ab 14 Jahre)

Anspruchsvolle Bewegungen zu aktueller Popmusik. Jazz Dance ist, neben Hip-Hop, der freieste Tanzstil. Dem Tänzer sind fast keine Beschränkungen auferlegt. Nicht nur das ist der Grund warum Jazz Dance sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Wer im Tanz Entspannung und Kurzweil sucht, der ist bei der Jazz- Dance-Abteilung des TVU bestens aufgehoben.

Jeweils Samstag von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr. Näheres zu erfahren bei Katharina Lips,
Tel. 0175 / 6176042.

"Kindertanzen" (3 bis 7 Jahre)

Kindertanzen am Freitag von 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr (Kinder ab 3 bis 7 Jahre) in der TVU-Sporthalle. Für alle Kinder die gerne tanzen und Musik mögen. Mit sehr einfachen Schritten lernt jedes Kind sich tänzerisch zu bewegen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Nur begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldungen unter E-Mail katharinalips@web.de.

Die Kindergruppen werden betreut von Katharina Lips und Pauline Heinze.

„Step-Aerobic“

Step-Aerobic ist eine Form des Fitnessstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet. Im Hauptteil werden am und auf dem Step Schrittkombinationen erlernt.

Jeweils am Freitag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Sporthalle des TVU.

Leitung Jutta Wank, Telefon 09571 / 88874.

"Kleinkinderturnen" (4 bis 10 Jahre).

Die Bewegungsangebote sind vielfältig, abwechslungsreich und dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Neulinge sind herzlich willkommen.

Das Kinderturnen findet jeweils Freitag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Zweifachturnhalle der Berufsschule statt.

Übungsleiterinnen: Katharina Lips und Pauline Heinze. Nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich,

Anmeldungen unter E-Mail katharinalips@web.de.

„Tischtennis“

Die Trainingsstunden für Damen und Herren sind jeweils Mittwoch von 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr im Tischtennisbereich der Herzog-Otto-Mittelschule „An der Friedenslinde“.

Trainingsmöglichkeit besteht auch Samstag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Als Übungsleiter fungiert Slawomir Borkowski. Neulinge und ehemalige Aktive sind herzlich willkommen.

Kontakt: Abt.-Leiterin Christa Herbst-Seifert, Tel. 09573 / 330996.

„Hobbyfußball“

Die Hobbyfußballer treffen sich in den Wintermonaten (ab Oktober) in der Berufsschulturnhalle jeden Freitag ab 18:30 Uhr zum Training.

Neulinge sind in der Abteilung herzlich willkommen. Näheres ist bei Abteilungsleiter Thomas Schuster, Tel.: 0160 / 97493263, zu erfahren.