

Bürostunden (außer in den Schulferien)

Mo., Do. & Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr
Di. von 16.00 – 19.00 Uhr

Anschrift: Promenadenweg 7, 48527 Nordhorn
Tel.: 05921 / 26 50; Fax: 05921 / 713 75 33
E-Mail: info@turnverein-nordhorn.de
Internet-Seite: www.turnverein-nordhorn.de

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Marion Böttick
Gymnastiklehrerin



Sarah Suntrup
Übungsleiterin



Heike Kotman
Sportlehrerin



Sonja Schneider-Peun
Übungsleiterin



Sabine Knoll
Gymnastiklehrerin



Michael Ueberschär
Sportlehrer



Angelika Kunzmann
Sportlehrerin



Elfi Veddeler
Sportlehrerin



Mercedes Jacobs
Übungsleiterin



Kerstin Veldboer
Übungsleiterin



Wioleta Belli
Übungsleiterin



Hans-Werner Börchers
Übungsleiter



Turnverein Nordhorn

***Aerobic
& Gymnastik***

11. September 2017

Gymnastik

Montag

16.00-17.30 Uhr
TVN Sportzentrum

18.15-19.30 Uhr
Anne-Frank

19.30-21.00 Uhr
Anne-Frank

19.30-20.30 Uhr
Gymnasium neu

20.00-21.30 Uhr
Jahnhalle

Dienstag

09.00-10.00 Uhr
TVN Sportzentrum

10.00-11.00 Uhr
TVN Sportzentrum

17.45-18.45 Uhr
Frh.-v.-Stein-Real

18.45-19.45 Uhr
Frh.-v.-Stein-Real

20.30-22.00 Uhr
Gymnasium neu

Mittwoch

18.00-19.00 Uhr
Bookh. Gem.haus

19.00-20.00 Uhr
TVN Sportzentrum

20.00-21.30 Uhr
Gymnasium

20.00-21.30 Uhr
Jahnhalle

20.00-21.30 Uhr
Altendorferschule

Donnerstag

09.00-10.00 Uhr
TVN Sportzentrum

17.30-18.30
Vechtetalschule

Freitag

16.00-17.30 Uhr
TVN Spotzentrum

17.00-18.00 Uhr
kl. Ludwig-Povel

Gymnastik „60 plus“ für alle (H. Kotman): Wer im Alter noch fit sein möchte und vor dem Schwitzen keine Angst hat, ist hier genau richtig!

Gelenkschonende Gymnastik (C. v. d. Kerkhof)

Sport, Spiel u. Gymnastik (C. v d. Kerkhof)

Funktionsgymnastik (S.Schneider-Peuyn): Vorbeugende Gymnastik gegen den Verschleiß des Bewegungsapparates. Im Stundenverlauf erfolgen Haltungsaufbau, Rückenschule, Stabilisations- und Mobilisationsübungen, Kraft- und Dehntraining

Fit werden, Fit bleiben (H. Kotman): Gymnastik, Entspannung und Spaß an Bewegung, dann ist man hier richtig, auch Ausdauer, Kraft und Koordination kommt hier nicht zu kurz

Gesundheitsgymnastik (C. v d. Kerkhof)

Gesundheitsgymnastik (C. v d. Kerkhof)

Gymnastik für Frauen über 50 J. (C. v d. Kerkhof)

Funktionelles Bewegungstraining (C. v d. Kerkhof)

Konditionsgymnastik für alle (M. Ueberschär): Zirkeltraining, Hantel -training, Terraband, Laufparcour und Funktionsgymnastik werden hier angeboten.

Gesundheitsgymnastik (S. Suntrup)

Funktionsgymnastik (S. Schneider-Peuyn):

Konditionsgymnastik für alle (M. Ueberschär): Zirkeltraining, Hantel -training, Terraband, Laufparcour und Funktionsgymnastik werden hier angeboten.

Funktionsgymnastik (E. Veddele)

Gesundheits-Gymnastik (H. Kotman): In dieser Stunde bieten wir u. a. Rückengymnastik und Ausdauertraining an.

Fit bis ins hohe Alter (H. Kotman): Ruhige Gymnastik für Körper und Geist für Damen ohne Altersbegrenzung.

Senioren-Fit (M. Ueberschär): Verschiedene Fitness u. Spielformen sorgen für das persönliche Wohlbefinden in jedem Alter.

Fit + 50 = ☺ (M. Ueberschär)

Power Man/Fitness für Männer (H.-W. Borchers): Unter dem Motto "Wer rastet, der rostet" trägt dieser Kurs mit vielfältigen Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen sowie verschiedenen Ballsportarten zur Fitness bei. Hier finden Senioren ein Training unter Gleichgesinnten.

Aerobic

Montag

18.00-19.00 Uhr
Jahnhalle

18.30-19.30 Uhr
Gymnasium neu

19.00- 20.00 Uhr
TVN-Sportzentrum

20.00-21.00 Uhr
TVN-Sportzentrum

Dienstag

18.30-19.30 Uhr
Gymnasium

19.30-20.30 Uhr
Gymnasium

Mittwoch

19:00-20:00 Uhr
Gymnasium neu

Donnerstag

18.30-19.30 Uhr
Gymnasium neu

19:30-20.30 Uhr
Gymnasium neu

Freitag

17.00-18.00 Uhr
Gymnasium

Problemzonengymnastik (M.Böttick)

Body-Fitness (A. Kunzmann): Aerobic mit leichten Schrittkombinationen, Krafttraining zur Straffung der Problemzonen, Stretching (ab 25 Jahren)

Core Cadio (Mercedes Jacobs): In dieser Stunde wechseln sich einfache Choreographien auf dem Step mit Kräftigungsübungen, die unter anderem mit kleinen Gewichtshanteln durchgeführt werden, ab. Dadurch wird der Stoffwechsel erhöht und die Fettverbrennung angeregt.

Zumba (Kerstin Veldboer): Die Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Klassische Gruppenfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt

Dance-Aerobic (Wioleta Belli)

Bauch-Beine-Po (Wioleta Belli): Hier wird in der Fettverbrennungszone mit speziellen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po gearbeitet.

Piloxing (Mercedes Jacobs): Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen

Power-Band/ Let's Power (Mercedes Jacobs):

Zumba (Mercedes Jacobs): Die Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Klassische Gruppenfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt

Body-Fitness (A. Kunzmann): Aerobic mit leichten Schrittkombinationen, Krafttraining zur Straffung der Problemzonen, Stretching (ab 25 Jahren)