

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



Heike Kotman
Sportlehrerin



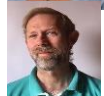
Elke Beutner
Übungsleiterin



Angelika Kunzmann
Sportlehrerin



Elfi Veddelar
Sportlehrerin



Michael Ueberschär
Sportlehrer



Turnverein
Nordhorn

Gesundheitssport
& Fitness

18.08.2017

Gesundheitssport

Dienstag

16.00-17.00 Uhr
kl. Ludwig-Povel

Wirbelsäulen-Gymnastik für Erwachsene (H. Kotman)

16.30-17.30 Uhr
TVN Sportzentrum

Wirbelsäulen-Gymnastik für Erwachsene (A. Kunzmann):
Funktionelle Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates (Frauen 45+)

19.00-20.00 Uhr
Deegfeld-Schwimmh.

Aqua-Fitness für Erwachsene (E. Veddeler): Gelenkschonendes Training von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer nach Musik.

20.00-21.00 Uhr
Deegfeld-Schwimmh.

Aqua-Fitness für Erwachsene (E. Veddeler): Gelenkschonendes Training von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer nach Musik.

20.00-21.00 Uhr
Vechtetalschule

Aqua-Fitness für Erwachsene (H. Kotman)

Mittwoch

17.00-18.00 Uhr
TVN Sportzentrum

Wirbelsäulen-Gymnastik für Damen (E. Veddeler):
Ganzkörpergymnastik - Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung, Dehnung+ Entspannung

19.00-20.00 Uhr
Deegfeld-Schwimmh.

Aqua-Fitness für Erwachsene (H. Kotman)

Donnerstag

09.30-11.00 Uhr
Promenadenweg 7

Gehirn-Fitness (M. Ueberschär): Hier werden Übungen zur Förderung der Konzentration, Kreativität und Verbesserung der Gedächtnisleistung angeboten.

16.15-17.00 Uhr
Vechtetalschule

Aqua-Fitness für Erwachsene (H. Kotman)

17.00-17.45 Uhr
Vechtetalschule

Aqua-Fitness für Erwachsene (H. Kotman)

17.45-18.30 Uhr
Vechtetalschule

Aqua-Fitness für Erwachsene (H. Kotman)

18.30-19.15 Uhr
Vechtetalschule

Aqua-Fitness für Erwachsene (H. Kotman)

Um möglichst vielen Interessenten zu ermöglichen, an der Wassergymnastik teilzunehmen, kann jedes Vereinsmitglied ohne ärztliche Verordnung nur ein Angebot wahrnehmen.

Krafttraining

Hier ist die Teilnehmerzahl durch die Anzahl der Geräte beschränkt, bitte erkundigen Sie sich nach freien Zeiten.

Dienstag

08.00-11.30 Uhr
Kreissportzentrum

Krafttraining zum Ausgleich und Aufbau (E. Veddeler):
Kraftausdauertraining an Geräten zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und zum Ausgleich von Dysbalancen.

Mittwoch

17.00-18.00 Uhr
Kreissportzentrum

Krafttraining zum Ausgleich und Aufbau (M. Ueberschär):
Kraftausdauertraining an Geräten zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und zum Ausgleich von Dysbalancen.

Freitag

20.00-22.00 Uhr
Kreissportzentrum

Krafttraining zum Ausgleich und Aufbau (M. Ueberschär):
Kraftausdauertraining an Geräten zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und zum Ausgleich von Dysbalancen.

Sportabzeichen-Abnahme

M. Ueberschär

Ankündigungen aktueller Termine auf der Webseite von Mai - September.

Walking

Dienstag

09.00-10.00 Uhr
Bootshaus/Vechtesee

Nordic-W.-Treff (H. Kotman)

Mittwoch

09.00-10.00 Uhr
Promenadenweg 7

Walking-Treff (E. Beutner)