

## 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](mailto:info@turnverein-nordhorn.de)  
**Internet-Seite:** [www.turnverein-nordhorn.de](http://www.turnverein-nordhorn.de)

## Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



**Marion Böttick**  
Gymnastiklehrerin



**Sarah Suntrup**  
Übungsleiterin



**Heike Kotman**  
Sportlehrerin



**Sonja Schneider-Peuyne**  
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



**Heike Wolfgramm**  
Übungsleiterin



# Turnverein Nordhorn

***Aerobic  
& Gymnastik***

17. Mai 2018

## Gymnastik

### Montag

16.00-17.30 Uhr  
TVN Sportzentrum

18.00-19.00 Uhr  
kl. Ludwig-Povel

19.30-21.00 Uhr  
Südblankeschule

19.30-20.30 Uhr  
Marienhalle

20.00-21.30 Uhr  
Jahnhalle

### Dienstag

09.00-10.00 Uhr  
TVN Sportzentrum

10.00-11.00 Uhr  
TVN Sportzentrum

17.30-18.30 Uhr  
Frh.-v.-Stein-Real

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

20.30-22.00 Uhr  
Gymnasium alt

### Mittwoch

18.00-19.00 Uhr  
Bookh. Gem.haus

19.00-20.00 Uhr  
TVN Sportzentrum

20.00-21.30 Uhr  
Gymnasium alt

20.00-21.30 Uhr  
Jahnhalle

20.00-21.30 Uhr  
Altendorferschule

### Donnerstag

09.00-10.00 Uhr  
TVN Sportzentrum

17.30-18.30  
Vechtelerschule

### Freitag

16.00-17.30 Uhr  
TVN Sportzentrum

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 (S.Knoll)**

**Sport, Spiel u. Gymnastik (S.Knoll)**

**Funktionsgymnastik (S.Schneider-Peunyn):** 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 (S.Knoll)**

**Funktionsgymnastik (S.Knoll)**

**Gymnastik für Frauen über 50 J. (S.Knoll)**

**Funktionelles Bewegungstraining (S.Knoll)**

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

**Gesundheitsgymnastik (S. Suntrup)**

**Funktionsgymnastik (S. Schneider-Peunyn):**

**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  
Südblankehalle

18.00- 19.00 Uhr  
TVN-Sportzentrum

### Dienstag

18.30-19.30 Uhr  
Gymnasium alt

19.30-20.30 Uhr  
Gymnasium alt

### Mittwoch

19:00-20:00 Uhr  
Jahnhalle

20:00-21:00 Uhr  
TVN Sportzentrum

### Donnerstag

18.30-20.00 Uhr  
Jahnhalle

### 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)

**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)

**Tai Bo (Wioleta Belli):** Tai Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird..

**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

**Bauch-Beine-Po (Heike Wolfgramm):** Hier wird in der Fettverbrennungszone mit speziellen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po gearbeitet.

**Power Core Cardio Theraband (Mercedes Jacobs):** Ist ein Ausdauer Training in Verbindung mit Kraftaufbau Training. Dies wird mit Hilfe vom Theraband und Kleingeräten gestaltet.

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

**Die farblich hinterlegten Übungsstunden finden bis zu den Sommerferien in den angegebenen Hallen statt, da die neue Gymnasiumhalle auf Grund eines Wasserschadens gesperrt ist!**