

ÜBUNGSSTUNDEN DES TV JAHN BELLHEIM

www.tv-jahn-bellheim.de
tvjahn-bellheim@t-online.de

Unter dem Motto „Bewegung ist die beste Medizin“ bietet der TV Jahn für jedes Alter und jeden Bedarf das Richtige. Über Neuzugänge freut sich jede Abteilung. Schnupperstunden sind kostenlos.

Unsere Übungsstunden werden von fachlich ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt

Unser Angebot:

- Turnen für Elki, Mädchen und Buben in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen
- Trampolin für Mädchen und Buben
- Gymnastik und Aerobic für Frauen und Männer
- Wirbelsäulengymnastik für Jedermann
- Handball und Volleyball
- Kurse für Yoga und Inlineskaten
- Baby in Bewegung

Elki - Eltern/Kind-Turnen

Kinder und Eltern ab 1 1/2 Jahren; Mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr in der Grundschulturnhalle.

Eltern und Kinder turnen in dieser Stunde gemeinsam.

Übungsleiterin : Angelika Klöditz, Tel: 07272/75930 bitte nach 18 Uhr

Kinderturnen

für 4-6 Jährige: Dienstags von 15.00 bis 16.00 Uhr, Fortmühlhalle

Für 7-9 Jährige: Dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr, Fortmühlhalle

Ab 10 Jahren: Dienstags von 16.30 bis 18.00 Uhr, Grundschulturnhalle

Übungsleiter: Gisela Misch Tel. 07272/5556

Trampolinturnen für Mädchen und Buben

Anfänger ab 6 Jahren: Montags 17.00 Uhr, Alte Festhalle, Zeiskamer Straße

Fortgeschrittene: Dienstags 17.00 Uhr und Mittwochs 17.30 Uhr, Alte Festhalle, Zeiskamer Straße

Übungsleiter: Familie Bößer, Tel. 07272/71945

Frauengymnastik

Donnerstags: 19.00 bis 20.00 Uhr, Festhalle, Zeiskamer Straße

Übungsleiterin: Gisela Misch, Tel. 07272/5556

Männergymnastik

U.a. auch Wirbelsäulengymnastik,

Dienstags: 20.00 Uhr, Grundschulturnhalle

Übungsleiter: Johannes Wünschel, Tel. 07272/ 1873

Wirbelsäulengymnastik - Fitness- und Allroundgymnastik für Frauen und Männer

Mittwochs: 19.15 bis 20.15 Uhr, Festhalle, Zeiskamer Straße

Präventive Wirbelsäulengymnastik zur Verbesserung des gesamten Bewegungsapparates.

Durchgeführt werden spezielle Übungen (unter Einsatz von Kleingeräten) zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Verschiedene Entspannungsmethoden runden das Programm ab.

Für alle, die gezielt etwas für sich und besonders für ihren Rücken tun wollen.

Übungsleiterinnen: Gisela Misch, Tel. 07272/5556 und Marion Garrecht, Tel. 07272/73542

Die Teilnahme kann auch als Kurs für Nichtmitglieder erfolgen. Die Gebühr beträgt 30 Euro für 10 Abende.

**„Babys in Bewegung“- mit allen Sinnen
von 3-6, 6-9 oder 9-12 Monaten**

Inhalt des Kurses ist es, Ihr Baby in seiner Entwicklung zu unterstützen, es individuell zu fördern und es die Welt mit allen Sinnen erforschen zu lassen.

Das Programm des Deutschen Turnerbundes beinhaltet Bewegungsanregungen für Babys, „Babyparcours“, die Babymassage, Lieder und Fingerspiele.

Montags oder Dienstags trifft sich die Gruppe in der Festhalle.

Start des Kurses jeweils im Amtsblatt oder direkt bei der ÜL

Mitzubringen: Turnmatte

Kosten: 30€ für Mitglieder / 55€ für Nichtmitglieder für
10 Übungseinheiten

Übungsleiterin Natalie Sick freut sich schon auf Euch!

Kontakt, Anmeldung und weitere Informationen:

Bei Natalie Sick Telefon-Nr. 07275-9487616

Aerobic

Body-Workout an und mit dem Brett

Diese Stunde kombiniert abwechslungsreiches Ausdauer- und Koordinationstraining mit gezielten Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Wir trainieren an und mit dem Step-Aerobic-Brett, sowie mit kleinen Hanteln und am Boden. Mitmachen kann jeder, der sich gerne zu fetziger Musik bewegt und sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

Trainingszeit ist immer **mittwochs von 20-21 Uhr in der Grundschulturnhalle in Bellheim.**

Die Stunde findet fortlaufend, außer in den Ferien, statt. Was braucht ihr? Feste Turnschuhe, Handtuch, was zu trinken und gute Laune.

Wir sind eine lustige und aufgeschlossene Truppe und freuen uns auf neue Gesichter 😊

Bei Fragen: Tina Anton, Tel. 07276 9894715

Volleyball

Freitags: 18.30 bis 20.00 Uhr: Mixed, Spiegelbachhalle (Freizeit, Anfänger)

Freitags: 19.30 bis 22.00 Uhr: Mixed, Spiegelbachhalle (aktive Mannschaft)

Nähere Info: Martin Dreyer, Beethovenstr. 4, 76756 Bellheim, Tel. 07272-71803

Inlineskatekurse für Kinder und Erwachsene

Zahlreiche Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurse für Kinder ab 6 Jahren bis hin zu Erwachsenen finden fortlaufend von Mai bis September statt.

In den Anfängerkursen stehen u. a. verschiedene Bremstechniken, Kurventechniken,

Falltechnik, Bergab-Technik und Materialkunde auf dem Programm. In den

Fortgeschrittenenkursen geht es um die Verbesserung der Bremstechnik, Slalomtechnik

(zwei- und einbeinig), Rückwärtsfahren, Übersetzen vorwärts und rückwärts, Cross-Slalom,

Windschattenfahren, Speed-Technik u.a.m.

Kursgebühr: 30 Euro für TV Jahn-Mitglieder

35 Euro für Nichtmitglieder Die Kurse werden geleitet von Astrid Forster (

D.I.V. Instructor). Weitere Informationen auch zu aktuellen Kursterminen gerne unter Tel.

07272-774826.

OUTDOOR-FITNESS

Vom Walking zum Nordic-Walking.

Ausdauertraining und mehr in der Natur.

Unter diesem Motto bietet der TV Jahn in einer neuen Abteilung Sport und Bewegung im Freien an.

Stattdessen werden die Übungsstunden immer dienstags um 18 Uhr. Treffpunkt Schützenhaus / Abenteuerspielplatz

Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Aber auch Nichtmitglieder können gegen eine Kursgebühr von 30 Euro für 10 x gerne teilnehmen.

Übungsleiterin Nynet Götzmann ist ausgebildet im Nordic Walking, Fitness- und Seniorenbereich und freut sich auf Euch.

Nähere Infos: 0049 1633778384, nynet.goetzmann@gmail.com

Yoga

Yoga bedeutet: "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Yoga tut gut und macht Spaß.

Wir nutzen Hatha-Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit, Energie und Freude. Es bietet viele Instrumente wie [Körperübungen](#), [Atemübungen](#), [Tiefenentspannung](#) und [Meditation](#). Es gilt als eines der besten Mittel zur Stressbewältigung. Verspannungen werden gelöst, die Körperwahrnehmung verbessert sich und das Selbstvertrauen wird gestärkt.

Kursleitung:	Stefanie Bouché, Yogalehrerin und ganzheitliche Yogatherapeutin
Veranstaltungsort:	Mehrzweckraum, Realschule Bellheim
Uhrzeit:	Donnerstags um 20 Uhr
Termin/Beginn:	Die Kurse beginnen jeweils im Früh- bzw. Spätjahr und werden im Amtsblatt ausgeschrieben
Gebühr/Beispiel:	Bei 10 Abenden zahlen Vereinsmitglieder 25 EUR, Nichtvereinsmitglieder 45 EUR
Anmeldung: und weitere Infos	Direkt bei Stefanie Bouché, Tel.: 07272-9081349 (ab 18 Uhr)

Handball

Ballspielstunde:

„Mit dem Ball umgehen lernen und spielerisch aufs Handballspielen vorbereiten“ heißt das Motto unserer neu gegründeten Ballspielstunde. Kinder ab 4 Jahren können sich hier mit und ohne Ball austoben.

Donnerstags: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr, Fortmühlhallehalle

Übungsleiterin: Anne Völker (Tel. 5061)

Die **Handballabteilung** (in einer Spielgemeinschaft mit Ottersheim, Zeiskam und Kuhardt) trainiert Montags bis Freitags in der Spiegelbachhalle, Fortmühlhalle, Rheinberghalle, Turnhalle Ottersheim und Fuchsbachhalle Zeiskam. Nähere Informationen bei Elke Sefrin Tel. 07272 / 74906.

Für sonstige Auskünfte über die Möglichkeiten der sportlichen Betätigungen im Verein steht Elke Sefrin im Geschäftszimmer des TV Jahn, Hauptstr. 125, Dienstags und Donnerstags von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr persönlich oder telefonisch zur Verfügung. Telefonnummer: 07272/972702 (privat unter Tel. 07272/74906) oder per Mail an tvjahn-bellheim@t-online.de. Oder Sie schauen auf unsere Homepage: www.tv-jahn-bellheim.de.

Der 1. Vorsitzende des TV Jahn Bellheim ist FritzFuchs