

TuS Germania Apelern e.V.



Unser Fitness- und Bewegungsangebot

www.TuS-Apelern.de

Lyhrener Straße
31552 Apelern

- NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU -

Ab Juni 2010: Nordic-Walking-Treff

Ab Herbst 2010: Männer - Fit für den Alltag

Unser Bewegungsangebot:

Fußball

Gymnastik

Fitness

Turnen

Selbstverteidigung und Kampfsport

Sportabzeichen

Der TuS Germania Apelern e.V. engagiert sich

- für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- für gemeinsame Fitness und Bewegung
- für soziales Miteinander
- für fairen Umgang
- für Alltagsausgleich und Spaß

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, ein umfangreiches Sportangebot für alle Interessierten jeden Alters anzubieten - und zwar familienfreundlich auf ehrenamtlicher Basis. Dabei stehen Ihnen qualifizierte Übungsleiter und Trainer zur Seite.

Traditionsbewusst und dennoch modern laden wir Sie / Dich herzlich ein, uns kennen zu lernen.

Unsere monatlichen Beiträge:

Kinder bis 4 Jahre	€ 2,00
Jugendliche ab 5 Jahre	€ 3,00
Erwachsene	€ 5,00
Familien	€ 10,00

Eltern - Kind - Turnen

Bewegung zu Musik und erste Übungen an Geräten. Eltern und Kinder sind zusammen sportlich aktiv.

Infos: Doris Weihe, Tel.: 05043/3316

Trainingszeiten:

Dienstag 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kinderturnen 4 bis 6. Geburtstag

Turnen zu Musik und an Geräten.

Infos: Ulrike Herrmann, Tel.: 05043/98439

Trainingszeiten:

Montag 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kinderturnen 6 bis 9. Geburtstag

Boden- und Geräteturnen, Spiele, Bewegung zu Musik, Leichtathletik.

Infos: Ramona Fiechel, Tel.: 05725/709024

Trainingszeiten:

Donnerstag 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kinderturnen ab 9 Jahre

Boden- und Geräteturnen, Gymnastik, Spiele, Leichtathletik.

Infos: Patricia Köper, Tel.: 05043/401840

Trainingszeiten:

Montag 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Damengymnastik

Intensive, abwechslungsreiche Gymnastik für den ganzen Körper

Infos: Doris Weihe, Tel.: 05043/3316

Trainingszeiten:

Montag 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Seniorinnengymnastik

Intensive, altersgerechte Gymnastik vorzugsweise auf dem Hocker

Infos: C. Möller-Sackmann, Tel.: 05725/8738

Trainingszeiten:

Montag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Fußball

Für alle Kinder und Jugendliche mit Spaß am Fußball. Geschulte Trainer und Betreuer vermitteln vernünftiges Miteinander, Respekt und das Spielen im Team. Wir bieten auch leistungsorientierten Fußball, um Talente zu fördern und weiterzubringen.

Infos: Stefan Koller, Tel.: 05043/989168
Andreas Schrader, Tel. 0175/8926939

Sportabzeichen (Mai bis September)

Training und Abnahme der

Leichtathletik-Bedingungen: Laufen (kurze und lange Distanz), Springen, Werfen

Infos: Doris Weihe, Tel.: 05043/3316

Nordic Walking

Herz-Kreislauftraining und Natur in der Gruppe erleben.

Bitte Stöcke mitbringen!

Infos: Eva zur Horst, Tel.: 05043/979890

Trainingszeiten:

Samstag 09.Mittwoch 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Historische Kampfkunst

Das Erlernen mittelalterlicher europäischer Kampfkünste mit Einsatz von Dolch, Schwert und Schild und Langschwert. Der Unterricht basiert auf zum Teil 700 Jahre alter Literatur.

Infos: Sandra Richards, Tel.:05153/803253

Trainingszeiten:

Donnerstag 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ju-Jutsu

Selbstverteidigung und Körperbeherrschung für Kinder und Erwachsene.

Ju-Jutsu ist die intelligente Art des Nachgebens und Ausweichens mit der richtigen Antwort für jeden Angriff. Das Training gibt auch Kindern die Möglichkeit spielerisch ihre Kräfte zu probieren, diese kontrolliert und sinnvoll einzusetzen und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Infos: Sebastian Möller, Tel.: 0170/3151456
www.ju-jutsu-apelern.de

Trainingszeiten:

Dienstag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr (Senioren)

Freitag 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr (Kinder)

Freitag 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr (Senioren)

Männer – Fit für den Alltag

Präventiver Gesundheitssport – Rückenfitness und Herz-Kreislauftraining.

Die Gruppe formiert sich derzeit neu. Interessenten sind herzlich willkommen.

Infos: Eva zur Horst, Tel.: 05043/979890

Trainingszeiten:

Mittwoch 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Männerfitness ab 60

Gesundheitssportgruppe für Männer

„gesund älter werden“

Dehnen-Kräftigung-Ausdauer, Mobilisation des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Training

Infos: Doris Weihe, Tel.: 05043/3316

Trainingszeiten:

Montag 08.00 Uhr bis 09.00 Uhr

Group Fitness – Aerobic, Step, Workout

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining mit Übungen zur Ganzkörperkräftigung zur Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Infos: Eva zur Horst, Tel.: 05043/979890

Trainingszeiten:

Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr