

Programm



Ausgabe 1 / 2012



www.tv-gronau.de

Unsere Geschäftsstelle



TV Gronau 1887
Laubstiege 42
48599 Gronau

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9.30 – 12.00 Uhr

Mo. bis Do. 15.00 – 17.30 Uhr

Telefon: 02562/21155

Fax: 02562/991400

E-Mail: info@tv-gronau.de

www.tv-gronau.de



Birgit Brünen



Iris Herbst



Jutta Krabbe



Susanne Klüsekamp

Die Tür zum Vereinsheim an der Laubstiege steht fast immer offen.

Mehrzweckraum, Kraftraum, Jugend- und Gemeinschaftsraum sowie Mannschaftsraum bieten alle Möglichkeiten, sich fit zu halten und mitzumachen bei den zahlreichen gesundheitsorientierten Sportangeboten des TV Gronau. Das Vereinsheim ist auch Zentrale der Kommunikation für Jung und Alt und macht es möglich, den Sport und das Miteinander im Verein zu erleben.

In der Geschäftsstelle findet sich immer ein Ansprechpartner, der über die zahlreiche Angebote des TV Gronau informiert.

Inhalt

Eltern-Kind-Turnen	2
Eltern-Kind-Turnen	
Kinderturnen	3
Bewegungshits für Kids, Bewegung für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter, Großes und kleines Trampolin	
Leistungsturnen/Free Artistic	5
Leistungsturnen, Großes Trampolin, Free Artistic	
Tanzsport	7
Ballett, Kindertänze, Jazz+Modern-Dance, Time to dance, Video-Clip-Dance, Tanzkreise und Turniertanz	
Sport + Spiel	11
Badminton, Faustball, Hallenfußball Ü 35, Männergymnastik + Spiele, Fechten, Shaolin Kempo	
Volleyball	14
Leichtathletik	19
Langlauf	21
Triathlon	22
Walking/Nordic-Walking	23
Inline-Skating	24
Inliner-Treff, Dinkie on wheels	
Gesundheit & Fitness	25
Bauch, Beine, Po, Pilates + Co., Bodyforming, Fatburner, Fitnesstraining, Step-Aerobic, Rückentraining, Wirbelsäulenschonungymnastik, Sport für übergewichtige Kinder,	
Frauensport	28
Gymnastik, Gymnastik 60plus, Seniorengymnastik, Wassergymnastik	
Reha-Sport	30
Krebsnachsorge, Wirbelsäule	
Gerätetraining	31
Sportabzeichen-Treff	32
Beiträge	32



Ansprechpartnerin: Birgit Brünen
☎ 02562/21155



Bewegungshits für Kids

Bei diesem Angebot sollen Bewegungsbaustellen Spaß und Spiel in der Gruppe vermitteln. Konzentration, Kondition und Koordination werden durch Bewegungsspiele und Bewegungsgeschichten verbessert. Soziales Verhalten wird eingeübt, z. B. durch Kooperationsspiele. Zum Einsatz kommen in den Stunden auch ganz einfache Alltagsmaterialien, die die Phantasie der Kinder anregen und sie damit vieles Neues entdecken lassen. An den verschiedenen Geräteaufbauten mit größeren Turngeräten können sie ihre Grenzen kennen lernen und Ängste überwinden. Am Ende der Stunde sollen sich die Kinder dann aber auch mal entspannen und zur Ruhe kommen.

Eltern-Kind-Turnen

Im Eltern-Kind-Turnen lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund - vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften, Spielen für zu Hause und den Spielplatz. Mit Hilfe der Eltern bzw. Übungsleiterinnen erleben die Kinder durch Nachahmen und eigenständiges Probieren die Welt des Kinderturnens.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Eltern-Kind-Turnen	Helga Möller ☎ 02562/97310	Montag 10.00 - 11.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Eltern-Kind-Turnen	Helga Möller ☎ 02562/97310	Montag 15.00 - 16.00 Uhr 16.00 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Eltern-Kind-Turnen	Eva Verstege ☎ 02565/4865	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr	Martin-Luther- Sporthalle
Eltern-Kind-Turnen	Helga Möller ☎ 02562/97310	Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder 3 - 6 Jahre	Katrin Praprotnik ☎ 02562/21155	Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Bewegungsförderung für Kinder im Vorschulalter

Hier erobern die Kinder erstmals ohne Eltern die Turnhalle. Die vielfältigen und abwechslungsreichen Angebote lassen die Sportstunden zu einer neuen Erlebniswelt werden. Bewegungsgeschichten und Bewegungslandschaften erzeugen eine hohe Attraktivität. Durch aktives Handeln, kreativen und phantasievollen Umgang mit ihrer Umwelt lernen die Kinder, die vorhandenen Fertigkeiten ihrer Alltagsmotorik zu verbessern sowie ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Die Bewegungsangebote zur Schulung der Wahrnehmung nehmen eine wichtige Rolle in der Bewegungswelt der Kinder in diesem Alter ein.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder 3 - 6 Jahre	Ayfer Aytakin ☎ 02562/818279	Montag 17.00 - 18.00 Uhr	Martin-Luther- Sporthalle
Kinder 3 - 6 Jahre	Anette Scharnhorst ☎ 02562/25910	Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr	Pestalozzi- Sporthalle



Bewegungsförderung

für Kinder im Grundschulalter

Freude an der Bewegung und das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen stehen hier im Vordergrund. Durch ein abwechslungsreiches Spiel- und Bewegungsangebot erfolgt die Ausbildung, Schulung und Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, von Ausdauer, Beweglichkeit, Aktions- und Reaktionsschnelligkeit und eine vielseitige Kräftigung der gesamten Muskulatur (im Sinne von Haltungsschulung). Die Kinder erhalten die Möglichkeit, grundlegende soziale Erfahrungen in der Gruppe mit anderen Kindern und der Übungsleiterin (z. B. Wetteifern, Sich-Messen) zu sammeln.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder 5 - 8 Jahre	Jasmin Fürtjes ☎ 02562/815313	Montag 17.00 - 18.00 Uhr	Walter-Kolb- Turnhalle
Kinder 7 - 10 Jahre	Magda Agten ☎ 02562/22087	Montag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Buterlandschule
Jungen 6 - 8 Jahre	Dennis Wensing ☎ 02562/81111	Montag 18.00 - 19.00 Uhr	Martin-Luther- Sporthalle
Mädchen 6 - 10 Jahre	Dennis Wensing ☎ 02562/81111	Freitag 17.00 - 18.30 Uhr	Walter-Kolb- Turnhalle
Jungen 6 - 10 Jahre	Rainer Brünen ☎ 02565/401667	Freitag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle 2 Laubstiege

Großes und kleines Trampolin

Mittlerweile haben viele Familien ein Trampolin im Garten stehen. Die Kinder hüpfen auch gerne darauf herum und probieren einfach mal was aus. Doch manches wie ein Salto vorwärts will einfach nicht klappen. Deshalb gibt es in der Trainingsstunde „Großes und kleines Trampolin“ einen Übungsleiter, der sich mit den Techniken des Trampolinspringens auskennt und den Kindern zeigen kann, wie sie richtig springen. Er zeigt ihnen in methodischen Schritten, wie Sprungelemente erlernt werden und zu Hause weiter geübt werden können. Die Kinder sind dann einfach sicherer auf dem Trampolin im Garten.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Trampolin Mädchen 10 -15 Jahre	Norbert Dammeyer ☎ 02562/98745	Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Pestalozzischule

Leistungsturnen/Free Artistic

Abteilungsleiter: Andre Niehoff

☎ 0160/92000742



Leistungsturnen

Die Leistungsgruppen richten sich an talentierte Turnkinder. Insbesondere an den Geräten Boden, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken, Pferd werden Pflichtübungen geturnt, die dann bei Wettkämpfen auf Bezirks- und Gauebene bewertet werden. Die Teilnahme an Wettkämpfen und Bereitschaft zum Vergleich der eigenen Leistung mit anderen ist also Ziel in den Leistungsgruppen.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Mädchen 3 - 5 Jahre	Julia Doods ☎ 02562/96880	Freitag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle 2 Laubstiege	3,00 €
Mädchen 6 - 10 Jahre	Ines Grosche ☎ 0170/3282443 Maren Schweiger ☎ 0175/4174031	Montag 17.30 - 19.00 Uhr Freitag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle 1 Laubstiege Sporthalle 2 Laubstiege	3,00 €
Mädchen 6 - 12 Jahre	Laura Grosche ☎ 02562/98413 Birgit Brünen ☎ 02562/6402	Montag 17.30 - 19.00 Uhr Freitag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle 1 Laubstiege Sporthalle 2 Laubstiege	3,00 €
Mädchen 6 - 10 Jahre	Ines Grosche ☎ 0170/3282443 Maren Schweiger ☎ 0175/4174031	Montag 16.00 - 17.30 Uhr Freitag 16.15 - 17.30 Uhr	Martin-Luther- Sporthalle Sporthalle 2 Laubstiege	3,00 €
Jungen 6 - 12 Jahre	Andre Niehoff ☎ 0160/92000742	Montag 17.30 - 19.00 Uhr Freitag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle 1 Laubstiege Sporthalle 2 Laubstiege	3,00 €

Großes Trampolin

In diesen Trainingsgruppen werden die Trampolinspringer/innen auf Trampolinwettkämpfe vorbereitet. Wer in dieser Gruppe ist, hat bereits gute Erfahrung im Trampolinspringen und die nötige Körperspannung.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Trampolin Mädchen 10 -15 Jahre	Norbert Dammeyer ☎ 02562/98745 Selina Noetzel ☎ 02562/712044	Montag 17.30 - 19.00 Uhr Freitag 17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle 1 Laubstiege Martin-Luther- Sporthalle	3,00 €

Free Artistic

Free Artistic - diese Sportart ist für jedermann, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, denn jeder kann die akrobatischen Tricks aus z. B. Turnen, Breakdance oder anderen Sportarten erlernen. Die akrobatischen Elemente erfordern vor allem Koordination, Kraft und Körperbeherrschung. Mit Hilfe von gegenseitiger Hilfestellung lernt jeder Überschläge, Salti in den verschiedensten Variationen. Schritt für Schritt werden die Tricks von den Trainern beigebracht, auch mit Hilfe von kleinem und großem Trampolin sowie dem Airtrack, einer langen Luftkissenbahn. Mit diesen Methoden können die Bewegungen kontrolliert eingeübt werden.



Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Gemischt 6 - 10 Jahre	Andre Niehoff ☎ 0160/92000742	Dienstag 17.30 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	3,00 €
Gemischt ab 11 Jahre	Andre Niehoff ☎ 0160/92000742	Sonntag 12.00 - 14.00 Uhr	Sporthalle Buterlandschule	3,00 €

Breakdance

Spaß an Akrobatik, Tanz und natürlich an der Musik - das sind die Voraussetzungen, um bei diesem Angebot mitzumachen und die oft atemberaubenden Bewegungen des Break-Dance zu erlernen. Eingeladen sind Mädchen und Jungen ab 9 Jahren.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
gemischt 6 - 10 Jahre	Fabian Friedrich ☎ 0151/15544316	Sonntag 13.00 - 14.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	3,00 €

Tanzsport

Abteilungsleiter: Marco Kolk
☎ 0251/8725555



Einführung in das Tanztraining

In dieser Gruppe werden die Kinder mit Ballett und modernem Tanz an das Tanzen herangeführt. Dabei geht es insbesondere um das Erlernen der Technik, u. a. der verschiedenen Ballettpositionen. Die Übungsstunden werden aber immer auch so kindgerecht gestaltet, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Kinder 6 - 8 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Montag 15.00 - 16.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Kinder 4 - 6 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Montag 16.00 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Kinder 3 - 6 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Freitag 15.00 - 16.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Kinder 6 - 8 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Freitag 16.00 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Balletttraining

Klassisches Ballett bedeutet Technik, Disziplin und vor allem Lebendigkeit. Ganz sicher ist klassisches Ballett eines nicht, nämlich verstaubt, trocken und langweilig. Die Ballett-Trainerin Natalia Herking tanzt selber schon vom Kindesalter an. Sie ist im Alter von 11 bis 19 Jahren in der russischen Ballettschule ausgebildet worden für den Bühnentanz. Bereits seit 1992 unterrichtet sie im Bereich Tanz und hat viel Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen. Die Trainingsstunden gestaltet sie interessant und kreativ, egal ob an der Technik bei Übungen an der Stange oder bei freien Übungen gearbeitet wird. Am Ende steht dann die selbstverständliche Leichtigkeit, ja beinahe Schwerelosigkeit als höchste Stufe des klassischen Balletts.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Kinder 6 - 10 Jahre Anfänger	Natalia Herking ☎ 02562/21155	Donnerstag 14.30 - 15.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	9,00 €
Kinder 11 - 16 Jahre mit Vorkenntnissen	Natalia Herking ☎ 02562/21155	Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	9,00 €
Jugendliche ab 16 Jahren Fortgeschrittene	Natalia Herking ☎ 02562/21155	Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	9,00 €

Kindertänze

Bei den Kindertänzen werden zu bekannten Kinderliedern Schrittfolgen eingeübt und zu einer Choreografie zusammengesetzt. Spielerisch wird hier Rhythmusgefühl vermittelt.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Kinder 5 - 7 Jahre.	Julia Stiene ☎ 02562/25255	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	3,00 €
Kinder 4 - 6 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Show-Tanz 8 - 12 Jahre	Milena Schneider ☎ 02562/98604	Donnerstag 15.15 - 16.15 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	3,00 €

Jazz- und Moderndance

Die Musikkultur eines ganzen Jahrhunderts ist im Jazztanz gebündelt. Der Jazztanz ist seit 1913 weltweit einer der beliebtesten Tanzformen überhaupt, denn er drückt den Alltag in Bewegung, Farbe und Gefühlen aus. Im Jazztanz dominieren rhythmische, erdverbundene, intensive, fließende und kraftvolle Bewegungen. Musik und Rhythmus werden zur Inspiration für die Bewegung.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Jazz + Modern 8 - 10 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Jazz + Modern 11 - 13 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Jazz + Modern 8 - 12 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Samstag 11.00 - 12.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Jazz + Modern Anfänger "Chain of Glory"	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Samstag 14.00 - 15.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Jazz + Modern Fortgeschrittene „A.M.P.“	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Samstag 15.30 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Jazz + Modern Mittelstufe	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Sonntag 14.00 - 15.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €

Jazz- und Moderndance

– extra für Frauen

Der Jazztanz ist einer der beliebtesten Tanzformen überhaupt, denn er drückt den Alltag in Bewegung, Farbe und Gefühlen aus. Afrikanischer Tanz, klassisches Ballett und Modern Dance fließen zusammen in einem neuen Tanzstil. Intensives Training führt schließlich zu Kombinationen und Choreographien. Musik und Rhythmus werden zur Inspiration für die Bewegung. Dieses Angebot richtet sich an Frauen ab ca. 25 Jahren.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Jazz + Modern ab ca. 25 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Montag 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €

Time to Dance

In jeder Tanzstunde heißt es wieder: Time to Dance! Hier lernen Jugendliche Choreographien mit verschiedensten Elementen aus den Bereichen Hip Hop, Aerodance oder auch Modern Dance, die sowohl konditionell als auch koordinativ ansprechend sind. Natürlich gehört zu jeder Choreographie auch die richtige Musik, die nicht nur von der Traineein ausgesucht wird, auch die Gruppe darf ihre Wünsche äußern. Die Gruppe selbst steht hier im Vordergrund und soll Spaß haben, sich zu neuen Songs zu bewegen.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Hip Hop Ab 13 Jahre	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Time to Dance Ab 16 Jahre.	Daniela Friedrich ☎ 02562/9082331	Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €

Video-Clip-Dance

Tanze wie ein Star: Schritte und Moves Deiner Stars aus MTV & Viva!

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Video-Clip-Dance ab 14 Jahre	Nadine Victor ☎ 02562/21155	Freitag 18.30 - 19.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	9,00 €
Show-Team	Nadine Victor ☎ 02562/21155	Freitag 19.30 - 20.15 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	9,00 €

Tanzkreise und Turniertanz

Darf ich bitten...? Eine Frage, die schon so manch einen im wahrsten Sinne des Wortes ins Schleudern gebracht hat. Wer bisher die Tanzschule gemieden hat oder lange keine Gelegenheit mehr hatte, das Tanzbein zu schwingen, hat in unseren Tanzkreisen die Möglichkeit, Versäumtes nachzuholen und Gelerntes zu verfeinern. Unsere professionellen Tanzlehrer und Tanzlehrerinnen legen sich ordentlich ins Zeug, um Ihnen bei den bekannten Tänzen Foxtrott, Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Cha Cha, Rumba und Jive „schöne Beine“ zu machen. Und das in lockerer, geselliger Runde mit viel Spaß!

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Paare	Petra Wittnebel ☎ 02562/21556	Donnerstag 20.00 - 22.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	6,00 €
Turniertanz	Gert Rickhoff ☎ +31651165130	Freitag 18.30 - 19.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	14,00 €
Tanzkreis Breitensport	Gert Rickhoff ☎ +31651165130	Freitag 19.30 - 20.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	12,00 €
Tanzkreis Anfänger	Nadine Victor ☎ 02562/21155	Freitag 20.15 - 21.15 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	12,00 €
Tanzkreis Fortgeschrittene	Nadine Victor ☎ 02562/21155	Freitag 21.15 - 22.15 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	12,00 €



Sport & Spiel

Abteilungsleiter: Hartmut Schulz

☎ 02565/1239



Badminton

Badminton bringt einen hohen Spaßfaktor mit sich. Beim TVG spielt die Leistung keine Rolle, sondern willkommen sind die Hobby-Spieler. Badminton fördert durch das schnelle Spiel die Ausdauer und somit auch die Fettverbrennung. Hier kann jeder mitspielen und Spaß haben. Eltern gemeinsam mit ihren Kindern und Jugendliche treffen sich am Freitag, die Erwachsenen sind am Dienstagabend da.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Erwachsene	Hartmut Schulz ☎ 02565/1239	Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle Buterlandschule
Jedermann	Hartmut Schulz ☎ 02565/1239	Freitag 19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle 2 Laubstiege

Faustball

Faustball ist ein Sport, bei dem der Ball mit dem Arm oder der Faust geschlagen wird. Im Sommer wird auf Rasen gespielt und im Winter in der Halle. Der Spielgedanke ist ähnlich wie beim Volleyball: Ein Ball wird mittels Angabe ins gegnerische Feld befördert, dort angenommen, zugespielt und schließlich wieder zurückgeschlagen. Anders als beim Volleyball darf der Ball jedoch vor jedem Schlag einmal den Boden berühren. Auf jeder Spielfeldseite steht eine Mannschaft, die aus fünf Spielern besteht. Die Positionen sind fest, es gibt also Spezialisten für Angriff, Zuspiel und Verteidigung.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Herren	Helmut Schulz ☎ 02562/21313	Freitag 20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle 2 Laubstiege

Hallenfußball Ü 35

„Wer einen Ball rollen sieht und von einem unbändigem Verlangen erfüllt wird, den Ball zu spielen, ist und bleibt jung.“ Wer so fühlt und über 35 ist, kann gerne mit uns Hallenfußball spielen. Wir möchten damit einfach den Stress nach der Arbeit abbauen und Spaß haben.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Herren	Martin Bauland ☎ 02565/9071718	Samstag 17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Berufsschule
		Dienstag 20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Berufsschule

Männnergymnastik & Spiele

Ausschließlich Männer treffen sich am Montagabend in der Sporthalle, um gemeinsam durch Gymnastik zunächst die steifen Knochen wieder beweglich zu machen. Danach toben sie sich dann meistens beim Volleyball-Spiel so richtig aus.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Männer	Georg Gartmann ☎ 02565/3453 Peter Börner ☎ 02562/6962 Norbert Dammeyer ☎ 02562/98745	Montag 20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Berufsschule

Fechten

„Treffen ohne getroffen zu werden“, ist das Ziel beim Sportfechten. Mit Florett oder Degen werden im Training Angriff und Verteidigung geübt. Es wird die Theorie und Praxis im Umgang mit diesen Sportgeräten vermittelt. In Übungs- und Freigezeiten kann der Sportler sein taktisches Verhalten mit anderen messen.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Jugend und Erwachsene	Markus Niehoff ☎ 02562/992850	Montag 18.00 - 19.30 Uhr	Walter-Kolb-Turnhalle

Shaolin Kempo

Shaolin Kempo dient der Selbstverteidigung und ist eine schnelle, effektive Kampfsportart. Durch regelmäßiges Training werden körperlich-geistige Koordination, das Reaktionsvermögen sowie die Fitness insgesamt verbessert. So werden die Voraussetzungen geschaffen, um bedrohlichen Situationen zuvorzukommen und sich im Falle eines Angriffes zu schützen. Das ständige Streben nach perfekter Ausführung der Techniken fördert darüber hinaus die Selbstdisziplin, die Haltung und das Selbstbewusstsein des Kampfsportlers. So wird ständig an der Entwicklung der Persönlichkeit gearbeitet. Der Respekt vor dem Mitmenschen steht dabei im Vordergrund. Zu Beginn jedes Trainings sind Lockerungs- und Dehnübungen für Muskeln und Bänder erforderlich. Übungen zur Steigerung von Ausdauer und Kraft gehören ebenso dazu. Danach gibt es abwechslungsreiche Elemente aus Abwehrtechniken gegen Messer- und Stockangriffe sowie gegen Angriffe durch Tritte und Fauststöße. Befreiungstechniken und die Übung vorgeschriebener traditioneller Läufe bis hin zu Sparringseinheiten runden das Programm ab.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Anfänger ab 8 Jahre	Karl-Heinz Neumann ☎ 02562/965746	Dienstag 16.30 - 17.45 Uhr	Walter-Kolb-Turnhalle
Fortgeschrittene bis 14 Jahre	Karlheinz Neumann ☎ 02562/965746	Dienstag 17.45 - 19.00 Uhr	Walter-Kolb-Turnhalle
Jugendliche ab 14 Jahre/ Erwachsene	Karlheinz Efke ☎ 0177/8961914	Montag 20.00 - 21.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege



Volleyball

Abteilungsleiter: Ralf Niehof
 ☎ 02562/97491



Übungsleiter

Unsere Übungsleiter im Bild

Miteinander spielen, mit Teamgeist und viel Spaß ist das Motto der Volleyballabteilung. Ziel beim Training ist es, das der Ball so wenig wie möglich den Boden berührt. Laute Zurufe wie „Eins, zwei, drei“ sind in der Sporthalle immer wieder zu hören. „Eins“ bedeutet, den Ball der gegnerischen Mannschaft anzunehmen und möglichst hoch zum Mitspieler weiter zu leiten, damit dieser den Ball bei „Zwei“ Pritschen kann. und dann bei „Drei“ wird der Ball schon wieder in das gegnerische Feld geschmettert. Neben dem normalen Spielbetrieb in den verschiedenen Ligen stehen auch immer wieder Turniere auf dem Programm.

Volleyball Kinder/Jugend/Damen

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
2. Damen-Team Ab 14 Jahre	Ralf Niehof ☎ 02562/97491	Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr Freitag 19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle Berufsschule
1. Damen-Team Ab 16 Jahre	Andre Friedrich ☎ 02562/24171	Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr Freitag 19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle Berufsschule

Hobby-Volleyball

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Hobby mixed ab 30 Jahre	Frank Börner ☎ 02562/6962	Donnerstag 20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Eilermarkschule



Magda Agten



Lisa Marie Albers



Ayfer Aytekin



Christa Börner



Peter Börner



Birgit Brünen



Rainer Brünen



Norbert Dammeyer



Julia Doods



Karlheinz Efkemann



Andre Friedrich



Daniela Friedrich

Unsere Übungsleiter im Bild



Fabian Friedrich



Jasmin Fürtjes



Georg Gartmann



Helga Möller



Karl Heinz Neumann



Beate Neyer



Ines Grosche



Laura Grosche



Ulla Haarhuis



Hans Neyer



Ralf Niehof



Andre Niehoff



Iris Herbst



Natalia Herking



Sonja Klein-Reesink



Markus Niehoff



Selina Noetzel



Yvonne Pauls



Susanne Klüsekamp



Ellen Meier



Elena Meyer



Patrick Piper



Katrin Praprotnik



Gert Rickhoff

Unsere Übungsleiter im Bild



Hedy Roessink



Anette Scharnhorst



Milena Schneider



Hartmut Schulz



Helmut Schulz



Julia Schupp



Maren Schweiger



Anja Steinacker



Julia Stiene



Susanne Stiene



Eva Verstege



Nadine Victor



Dennis Wensing

Leichtathletik

Abteilungsleiterin: Elena Meyer

☎ 02562/25485



Leichtathletik ist die Sportart der Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen. Das Leichtathletik-Training ist sehr vielseitig und kann den individuellen Stärken des einzelnen angepasst werden. Das Training besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung aus Laufschulung, Koordination, allgemeiner Kräftigung, Technischulung, Ausdauertraining, Sprints und Sprungläufen. In den Schülerklassen beginnt jeder meist mit dem Mehrkampf, also mit dem Training vieler Disziplinen wie Werfen, Sprint, Weitsprung und Hochsprung. Im Jugendalter bilden sich dann eher die Stärken heraus, so dass mehr und mehr disziplinspezifisch trainiert wird.

Im Sommer (nach den Osterferien)

Einführung in die Leichtathletik auf spielerische Art und Weise

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder 3 - 6 Jahre	Elena Meyer ☎ 02562/25485	Montag + Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Laubstiege

Einführung in die Leichtathletik mit erstem Techniktraining

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder 6 - 10 Jahre	Lisa-Marie Albers ☎ 0160/95446752	Montag + Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Laubstiege

Weiterführung des Techniktrainings in der Leichtathletik

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder ab 10 Jahre	Elena Meyer ☎ 02562/25485	Montag + Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Laubstiege

Vorbereitungsgruppe für Leichtathletik-Wettkämpfe

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder ab 6 Jahre	Julia Schupp ☎ 0175/8701590	Freitag 16.00 - 17.30 Uhr	Kleinspielfeld Laubstiege

Im Winter (nach den Herbstferien)

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Kinder 3 - 5 Jahre	Elena Meyer ☎ 02562/25485	Montag + Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Kreisberufsschule
Kinder 6 - 10 Jahre	Lisa-Marie Albers ☎ 0160/95446752	Montag + Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Kreisberufsschule
Kinder ab 11 Jahre	Elena Meyer ☎ 02562/25485	Montag + Donnerstag 18.15 - 19.45 Uhr	Sporthalle Kreisberufsschule



Sich in freier Natur bewegen, Ausgleich zum Alltagsstrott finden, Sport ohne jeden Wettbewerbs- und Leistungsdruck, Spaß haben und trotzdem etwas für die Gesundheit tun – darum geht es in den verschiedenen Gruppen der Langlaufabteilung. Niemand wird überfordert und trotzdem macht man die Erfahrung, etwas leisten zu können. Für die einen heißt das, bei den Lauftreffs zwei- bis dreimal in der Woche eine halbe bis ganze Stunde im ruhigen Tempo in verschiedenen Gruppen je nach Leistungsstand laufend zurücklegen, bei anderen, sich auch mal auf einen Volkslauf vorzubereiten oder bei der „langen Runde“ sogar auch das Abenteuer Marathon anzugehen.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Frauen-Lauftreff	Ellen Meier ☎ 02562/5255	Montag, Mittwoch, Freitag 9.00 Uhr	Waldparkplatz Schöttelkotterdamm
Männer + Frauen- Lauftreff	Fortgeschrittene: Otger Doods ☎ 02562/96880 Neueinsteiger: Ulrike Agten ☎ 02562/25274	Dienstag, 18.00 Uhr Donnerstag, 18.30 Uhr Samstag, 13.00 Uhr	Waldparkplatz Schöttelkotterdamm



Triathlon

Nähere Infos:
☎ 02562/21155

Ob Einsteiger, für die der Ausdauerdreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen, einfach das ideale Fitnessstraining ist, diejenigen, die bei einem Breitensport- oder Kurztriathlon im Wettkampf ihr Stehvermögen unter Beweis stellen möchten, und auch diejenigen, die vielleicht den Traum vom "Eisenmann" oder der "Eisenfrau" träumen - sie alle sind bei den Triathleten des TV Gronau willkommen.



Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Schwimmen	Joachim Flüthmann ☎ 02565/5393	Im Sommer: Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr Montag, 18.00 - 19.00 Uhr	Freibad, alternativ Drilandsee nach Absprache
		Im Winter: Freitag, 18.15 - 19.15 Uhr	Hallenbad
Radfahren	Joachim Flüthmann ☎ 02565/5393	Im Sommer: Mittwoch 18.00 Uhr Sonntag, 10.15 Uhr Samstag, 13.00 Uhr alternativ Koppeltraining nach Absprache	Vereinsheim
		Im Winter: Mountainbiking Samstag 13.00 Uhr Sonntag, 10.15 Uhr	Lauftreff Schöttelkotter Damm
Laufen		Siehe Langlauf	

Walking & Nordic Walking

Abteilungsleiterin: Ellen Meier
☎ 02562/5255



Walking ist eine echte Alternative zum Joggen. Das zügige Gehen belastet Knie und Gelenke weniger. Walking ist ein Ganzjahressport; auch schlechtes Wetter ist kein Hindernis, eine ausdauer- und fitnessfördernde Runde zu walken. Walking ist mehr als Spazierengehen: Wer richtig walkt mit großen, intensiven Schritten und Armeinsatz kommt schnell ins Schwitzen und stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers. Vor allem beim Nordic Walking und einem effektiven Einsatz der Stöcke wird der ganze Oberkörper bewegt und die Muskulatur ähnlich trainiert wie beim Skilanglauf.



Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Walking & Nordic Walking für jeden	Ellen Meier ☎ 02562/5255	Samstag 14.00 Uhr	Parkplatz Hagelsweg Rünenberger Wald
Walking & Nordic Walking für jeden	Ellen Meier ☎ 02562/5255	Dienstag 18.30 Uhr	Im Sommer Parkplatz
		Donnerstag 18.30 Uhr	Hagelsweg Rünenberger Wald Im Winter Sportplatz Laubstiege
Walking & Nordic Walking für jeden	Ellen Meier ☎ 02562/5255	Montag, Mittwoch, Freitag, 9.00 Uhr	Waldparkplatz Schöttelkotter Damm
Nordic Walking-Lauftreff	Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Freitag 8.30 Uhr	Sportplatz Laubstiege

Inline-Skating

Abteilungsleiter: Hans Neyer
☎ 02562/21532



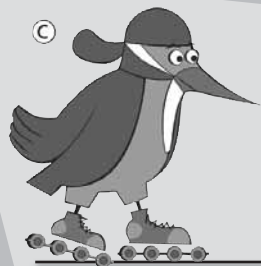
- ein Vergnügen für jung und alt, für die ganze Familie. Das Dahingleiten im Sommer durch die Natur und im Winter durch die Halle stärkt Ausdauer und Konzentration, ist ein herrlicher Ausgleich im Alltag und macht vor allem viel Spaß. Im Frühjahr bietet der TVG regelmäßig Einsteigerkurse, um Brems-, Fahr- und Sturztechniken zu erlernen.

„Fun“ schlechthin sind die „Volksbank-Skating-Touren Dinkie on wheels“. Immer am ersten Donnerstag in den Monaten April bis September steht dabei eine gemeinsame Skating-Tour rund um Gronau und Epe über 15 bis 20 km auf dem Programm. Zwischen-durch wird eine Getränkepause eingelegt und der Abschluss mit Würstchen und Getränken am Vereinsheim rundet den Abend ab.

Eines ist aber ganz wichtig bei allen Inliner-Angeboten des TVG: Um Verletzungen zu meiden, sollten immer eine Schutzausrüstung und ein Helm getragen werden.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Inliner-Treff im Sommer	Hans Neyer ☎ 02562/21532	Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr	Industriegebiet am Berge Fa. Hamacher
Inliner-Treff im Winter	Hans Neyer ☎ 02562/21532	Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr	Trainingsort auf Anfrage

Einsteiger-Kurse im Frühjahr auf Anfrage in der TVG-Geschäftsstelle ☎ 02562/21155



Volksbank-Skating-Touren „Dinkie on wheels“

Jeden 1. Donnerstag im Monat
von April bis September,
19.30 Uhr, TVG-Vereinsheim

Weitere Infos: www.dinkieonwheels.de

Gesundheit & Fitness

Abteilungsleiterin: Birgit Brünen
☎ 02562/6402



Bauch, Beine, Po, Pilates & Co

Dieses Programm richtet sich an alle, die Lust auf einen Gang durch eine vielfältige, bunte Fitnesslandschaft haben. Von Spannungselementen bis Fit-Bo mit X-Co., Pilates oder Flexi-Bar reicht das Programm. Hier wird die Muskulatur des ganzen Körpers trainiert, Fett verbrannt und der Körper geformt. Die Gelenke werden dabei geschont, auch manchmal einfach nur Seele baumeln gelassen oder der Nacken massiert.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Bauch, Beine, Po, Pilates & Co	Anja Steinacker ☎ 02562/991096	Montag 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Bodyforming

Beim Bodyforming werden die Problemzonen angegangen. Nach dem Warm up beginnen die Kräftigungsübungen unter anderem auch mit Handgeräten. Sie sorgen für den Muskelaufbau in den Problemzonen und fördern das Aussehen und die Fitness.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Bodyforming	Yvonne Pauls ☎ 02562/23137	Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Bodyforming	Susanne Stiene ☎ 02562/25255	Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Bodyforming	Susanne Stiene ☎ 02562/25255	Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Fatburner – das formende Training

Hier erwartet Sie innerhalb von 60 Minuten ein hocheffektives forderndes Training mit Schwerpunkt auf die Rumpfmuskulatur. Durch Flexi-Bar-Training und X.CO-Training werden intensiv Bauch und Rücken gestärkt. Innerhalb des Workouts kommen klassische Elemente aus der Aerobic, aber auch Komponenten aus dem FitBo-Training zum Einsatz. Diese Trainingsstunde ist pure Fettverbrennung!

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Fatburner	Birgit Brünen ☎ 02562/6402	Dienstag 19.15 - 20.15 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Fitnessstraining mit Musik

Wer fit ist, der hat eine gute Ausdauer, ist kräftig und gut beweglich. Das bedeutet aber auch, dass er im Alltag den Belastungen besser standhalten kann. Beim Fitnessstraining werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit Hilfe von verschiedenen Zusatzgeräten verbessert. Gute Musik sorgt für den Antrieb und die richtige Motivation.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Fitnessstraining	Birgit Brünen ☎ 02562/6402	Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Step-Aerobic

Im Step-Aerobic werden die problematischen Zonen so richtig bearbeitet. Herz-Kreislauf und Muskeln werden trainiert, jedoch ohne die eigene Leistungsfähigkeit zu überbeanspruchen. Abwechslungsreich wird das Training durch immer wieder neue, fetzige Choreographien auf dem Step.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Step-Aerobic Fortgeschrittene	Birgit Brünen ☎ 02562/6402	Montag 20.00 - 21.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Step-Aerobic Fortgeschrittene	Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Dienstag 9.00 - 10.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Step-Aerobic Fortgeschrittene	Susanne Stiene ☎ 02562/25255	Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Step-Aerobic XL Fortgeschrittene	Susanne Stiene ☎ 02562/25255	Mittwoch 8.30 - 10.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Rückentraining

Im Rückentraining wird eine gezielte Wirbelsäulengymnastik durchgeführt, die den Rücken stabilisieren und mobilisieren soll. Außerdem werden Rücken- und Bauchmuskeln gekräftigt und gedehnt. Das Rückentraining ist für Fortgeschrittene gedacht, die bereits eine Rückenschule besucht haben.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Rückentraining	Birgit Brünen ☎ 02562/6402	Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Wirbelsäulenschongymnastik

Bei der Wirbelsäulenschongymnastik werden sanfte Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der geplagten Rückenmuskulatur durchgeführt. Diese funktionelle Gymnastik beugt den Rückenbeschwerden vor. Durch den Einsatz von Kleingeräten wie dem Theraband oder dem Sitzball werden die Übungen abwechslungsreich gestaltet.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Wirbelsäulenschongymnastik	Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Wirbelsäulenschongymnastik	Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €
Wirbelsäulenschongymnastik	Iris Herbst ☎ 02565/9707799	Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege	5,00 €

Sport für übergewichtige Kinder



20 – 30 % aller Grundschul Kinder haben einen leistungsschwachen Kreislauf und sind übergewichtig.

Die Ursachen sind mannigfaltig, wobei Bewegungsmangel eine große Rolle spielt. Bei diesem Angebot geht es darum Bewegungsanlässe zu schaffen, die zum einen die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern, aber auch Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl vermitteln.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort	Zusatzbeitrag/Monat
Kinder 9 - 12 Jahre	ÜL Rehasport Hartmut Schulz ☎ 02565/1239	Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr	Turnhalle Gasstraße Epe	5,00 €



Gymnastik am Vormittag

Funktionelle Gymnastik zum Wachwerden bringt den Körper in Schwung. Ein lockeres Aufwärmen für den vom Liegen noch steifen Körper ist die Basis für die Kräftigungsübungen der verschiedenen Muskelgruppen von den Haarspitzen bis zum kleinen Zeh. Nach Dehn- und Entspannungsübungen ist der Körper beweglich für den ganzen Tag.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Morgen-Gymnastik	Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Montag 8.30 - 9.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Morgen-Gymnastik	Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Montag 9.30 - 10.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Morgen-Gymnastik	Iris Herbst ☎ 02565/9707799	Dienstag 9.00 - 10.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Fitness-Gymnastik	Birgit Brünen ☎ 02562/6402	Donnerstag 8.30 - 9.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Gymnastik für Damen

„Mach mit, bleib fit“ – das ist das Motto der Gymnastikgruppe am Montagabend. Rundherum gesund bleiben möchte jeder, deshalb werden mit dieser Gymnastik Muskeln gekräftigt, gestrafft und gedehnt mit einem vielfältigen Trainingsprogramm.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Gymnastik	Susanne Stiene ☎ 02562/25255	Montag 20.00 - 21.30 Uhr	Sporthalle Buterlandschule

Gymnastik 60plus

Sport und Bewegung hält jung – deshalb gibt es für die Generation 60plus ein spezielles, vielfältiges Gymnastikprogramm. Inhalte dieses Programms sind u. a. Koordinations-schulung, Ausdauertraining, funktionelle Gymnastik, aber auch Brainfitness, d. h. Denken und Bewegen.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Gymnastik 60plus	Ulla Haarhuis ☎ 02562/25775	Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Senioren-Gymnastik, Spiel und Tanz

Gymnastik, Spiel und Tanz, dahinter verbirgt sich vielfältige Bewegung. Beckenboden-training, Gehirnjogging, funktionelle Gymnastik sowie Prävention für Osteoporose und Massagen stehen auf dem Programm. Es werden die Muskeln gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Natürlich fehlen auch nicht Geselligkeit und Spaß.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Senioren-Gymnastik	Iris Herbst ☎ 02565/9707799	Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Wassergymnastik (nur im Winterhalbjahr!)

In dem Element Wasser werden funktionelle Gymnastikübungen in einem warmen Therapiebecken durchgeführt. Dieses geschieht mit und ohne Handgeräte und durch den Auftrieb des Wassers besonders gelenkschonend. Ganzkörperbürstenmassagen stehen ebenfalls auf dem Programm am Ende der Stunde.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Wassergymnastik	Christa Börner ☎ 02562/6962	Freitag 13.45 - 15.15 Uhr	Hallenbad Gronau

Reha-Sport

Abteilungsleiterin: Iris Herbst
☎ 02565/9707799



Die Reha-Sportgruppen des TV Gronau sind ein Angebot für jedermann – egal ob Mitglied im TVG oder nicht, und das ohne monatliche Zuzahlung. Wer also eine Verordnung vom Arzt besitzt mit den Schwerpunkten Krankheiten im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates oder bei Krebserkrankungen, kann die unten aufgeführten Angebote besuchen. Mit diesen Bewegungsangeboten soll z. B. bei chronischen Leiden, nach einer überwundenen Krankheit oder nach einer Verletzung die Leistungsfähigkeit verbessert werden. So wird ein wichtiger Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität geleistet.



Reha-Sport Wirbelsäule - Gymnastik

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Hocker-Gymnastik Erwachsene	ÜL-Rehasport Iris Herbst ☎ 02565/9707799	Montag 10.30 - 11.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Erwachsene	ÜL Rehasport Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Montag 10.30 - 11.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Erwachsene	ÜL Rehasport Susanne Klüsekamp ☎ 02561/9795080	Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Erwachsene	ÜL-Rehasport Iris Herbst ☎ 02565/9707799	Donnerstag 8.30 - 9.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege
Erwachsene	ÜL-Rehasport Iris Herbst ☎ 02565/9707799	Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Reha-Sport Krebsnachsorge

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Erwachsene	ÜL-Rehasport Sonja Klein-Reesink ☎ 02562/99047	Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr	Vereinsheim Laubstiege

Gerätetraining

Nähere Infos:
☎ 02562/21155

Qualität ist unsere Stärke! Während der Öffnungszeiten im Krafraum werden Sie jederzeit von einer fachkundigen Beratungskraft betreut, die Ihre Fragen beantwortet sowie Trainingspläne erstellt und anpasst. Jeder Teilnehmer erhält einen Trainingsplan, der auf die individuellen Bedürfnisse, die Trainingsziele und gegebenenfalls Beschwerdebilder eingeht und je nach Bedarf kontinuierlich angepasst wird. Außerdem wird bei jedem Neueinsteiger ein Eingangsscheck durchgeführt.

Während der Öffnungszeiten im Krafraum können Sie das Training individuell beginnen. Auch ein Einstieg in das Training mit fachkundiger Anleitung im Krafraum ist jederzeit möglich, außer am Samstag und Sonntag.

Das Mindestalter für das Trainieren im Krafraum ist 16 Jahre.

Für das Training im Krafraum wird ein Zusatzbeitrag von 7,00 € monatlich fällig. Mitglieder der Abteilungen Gesundheit & Fitness, Reha-Sport, Tanzsport und Leistungsturnen/Free-Artistic im TV Gronau, die bereits einen Zusatzbeitrag zahlen, beträgt der Zusatzbeitrag für den Krafraum 5,00 €.

Wer sich nicht gleich für das dauerhafte Gerätetraining entscheiden möchte, kann das Angebot im Krafraum über das 10er-Ticket zu testen.

Kosten:
50,00 € pro 10er-Ticket für Nichtmitglieder
25,00 € pro 10er-Ticket für Mitglieder

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12.30 Uhr
17.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Samstag und Sonntag
10.00 bis 13.00 Uhr



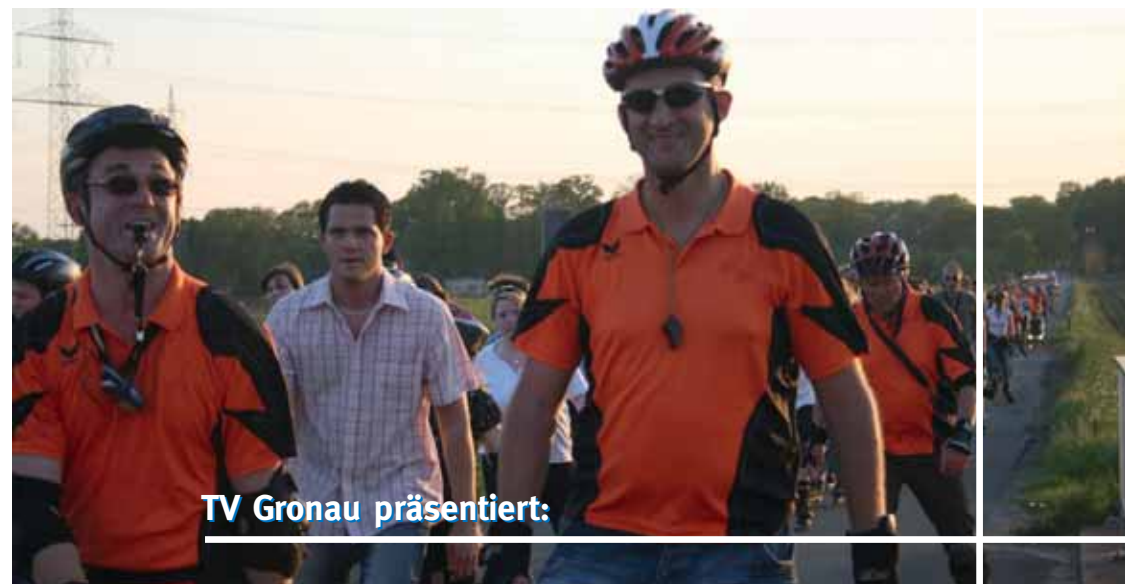
Sportabzeichen-Treff

Ansprechpartnerin: Beate Neyer
☎ 02562/21532



Das Sportabzeichen ist eine Herausforderung für jeden, der seine sportlichen Leistungen testen möchte. Jeder – auch wenn man nicht Mitglied im TV Gronau ist – kann an dem Sportabzeichen-Wettbewerb teilnehmen, angefangen bei den ganz Jungen ab 8 Jahren bis ins hohe Alter. Die Anforderungen sind dem Alter angepasst, so dass jeder zum Sieger werden kann.

Gruppe	Übungsleiter	Zeit	Ort
Sportabzeichen-Treff	Beate Neyer ☎ 02562/21532 Hedy Roessink ☎ 02562/5853	Montag 18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Laubstiege
Sportabzeichen-Treff	Christa Börner ☎ 02562/6962 Ulla Schönfeld ☎ 02562/20494	Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Laubstiege



TV Gronau präsentiert:

Volksbank-Touren 2012 Dinkie On Wheels

Tour-Daten:

- Do, 05.04.2012
- Do, 03.05.2012
- Do, 14.06.2012
- Do, 05.07.2012
- Do, 02.08.2012
- Do, 06.09.2012



Start: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Vereinsheim, TV Gronau, Laubstiege 42

Infos: www.dinkieonwheels.de + www.vbga.de

Veranstalter: TV Gronau 1887 in Kooperation mit der Volksbank Gronau-Ahaus eG und der Kulturbüro Gronau GmbH



Beiträge

Mitgliedsbeiträge ab 1. Januar 2012

Gruppe	Monatsbeitrag	Zusatzbeitrag im Monat			
		Tanzsport*	Gesundheit & Fitness	Leistungsturnen/ Free-Artistic	Kraftraum*
Erwachsene über 21 Jahre	8,00 €	*	5,00 €	3,00 €	7,00 €
Jugend 15 – 20 Jahre	6,80 €	*	5,00 €	3,00 €	7,00 €
Kinder bis 14 Jahre	6,00 €	*	5,00 €	3,00 €	7,00 €
Familien	16,00 €	für jedes Mitglied wie oben	für jedes Mitglied wie oben	für jedes Mitglied wie oben	
Passive Mitglieder	3,00 €	1,00 €			



* Der Zusatzbeitrag der Tanzsportabteilung richtet sich nicht nur nach dem Alter, sondern auch nach dem Trainingsumfang. Näheres erfahren Sie im Programmheft des TV Gronau oder bei den Übungsleitern der Abteilung.
* Für Mitglieder der Abteilungen Gesundheit + Fitness, Reha-Sport, Tanzsport, Leistungsturnen/ Free-Artistic im TV Gronau, die bereits einen Zusatzbeitrag zahlen, wird nur ein reduzierter Zusatzbeitrag für den Kraftraum von 5,00 € fällig.



„immer den
Überblick
Behalten.“

Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der VR-FinanzPlan ist das Herz unserer Beratung, die Sie mit Ihren ganz eigenen Wünschen und Zielen in den Mittelpunkt stellt. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung. Sprechen Sie uns an.

Volksbank
Gronau-Ahaus eG