

## GESUNDHEITSKURS AKTIV ÄLTER WERDEN

- Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr
- Bürgerhaus Oberstenfeld

Übungsleiter: Elke Freier, 07062/22677

„Sport treiben, um vorzubeugen“. Durch gezielte sportliche Maßnahmen kann manchen Beschwerden im Alter vorgebeugt werden. Bei „AKTIV ÄLTER WERDEN“ steht die Prävention an oberster Stelle. Durch Kräftigungs-, Dehn- und Ausdauerübungen wird die Körperstabilisierung verbessert. Dabei werden unter anderem verschiedene Handgeräte wie Flexi-Bar, Hanteln, Stäbe, Reifen, Pezzibälle oder Therabänder verwendet. Auch das Gedächtnistraining sowie die Entspannung kommen nicht zu kurz.

Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für die Verbesserung und Erhaltung ihrer allgemeinen Kondition und Muskelkraft (Aktivität) tun wollen, sowohl für Neu- und Wiedereinsteiger.

Der Gesundheitskurs „AKTIV ÄLTER WERDEN“ wurde mehrfach mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turnerbundes und dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet.



Am Kurs können sowohl Mitglieder des TSV Gronau, als auch Nichtmitglieder teilnehmen. Anmeldung und weitere Infos bei der Übungsleiterin.



## FIT AM MORGEN FÜR FRAUEN

- Mittwochs 09:00 – 10:00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau, Bühne

Übungsleiter: Walter Deuble, 07062/21406

Mit Musik geht bekanntlich alles besser! Die Bestandteile unseres abwechslungsreichen Bewegungsangebotes sind: Aerobic mit und ohne Step, funktionelle Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten, Bauch-Beine-Po-Training, Kräftigung des Rückens, Mobilisation, Entspannung uvm.

## TIRAMISU

- Dienstags 19:30 – 21:00 Uhr
- Bürgerhaus Oberstenfeld

Übungsleiter: Elke Freier, 07062/22677  
Bettina Gscheidle, 07062/23671

Gesundheitsorientiertes Training für Frauen

- |   |   |              |
|---|---|--------------|
| T | = | Training     |
| I | = | Individuell  |
| R | = | Rückenfit    |
| A | = | Ausdauer     |
| M | = | Muskelkraft  |
| I | = | Intensiv     |
| S | = | Spaß         |
| U | = | Unterhaltung |



TIRAMISU bedeutet also ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm mit verschiedenen aktuellen Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Pezzi-Ball, Flexibar, Aero-Step und Blackroll. Schwerpunkt dabei ist die Wirbelsäulengymnastik, Körperstabilisierung, allgemeine Muskelkräftigung und Ausdauer. Ein anschließender Entspannungsteil rundet dann die Trainingsstunde ab. Neu- und Wiedereinsteiger sind immer willkommen.

## AROHA

- Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau, Bühne

Übungsleiter: Gabi Hill, 07062/22828

Aroha ist ein Mix hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundsritt, verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Bewegungsvielfalt im Verein  
– nie war sie so wertvoll wie heute!

## STEP AND GYM

- Montags 19.30 – 21.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

### STEP & GYM I

- Donnerstags 19.00 – 20.15 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

### STEP & GYM II

Kontakt: Claudia Kuppinger, 07062/9797633  
(step-aerobic@web.de)

Laura Häberle, 0176/30732674  
(laura.haeberle95@gmail.com)

Step-Aerobic, Fitness und Intervalltraining für alle die sich gerne auspowern.

## KINDERTURNEN

Kontakt Kinderturnen im TSV:  
Christina Nesper-Joza,  
07062/5947  
(nesper.joza@t-online.de)



- Dienstags 15.00 – 16.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

### TIGERENTEN (ab 3 Jahre)

Übungsleiter: Sarah Eggebrecht, Stefanie Schüle, u.w.

- Dienstags 16.00 – 17.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

### TURNADOS (Vorschule und 1. Klasse)

Übungsleiter: Christina Nesper-Joza, Susanne Müller

- Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

### TURNSTARS (2. – 4. Klasse)

Übungsleiter: Christina Nesper-Joza, Ronja Hüdepohl

Sport, Spiel und Spaß an Bewegung, Erlernen von Grundfertigkeiten im Turnen. Kein Leistungssport. Schwerpunkt Grundkenntnisse Turnen, Koordination und Bewegung.

www.tsv-gronau.de



ABTEILUNG  
**TURNEN**  
Mach mit bleibt fit

### ELTERN-KIND-TURNEN (ab Laufalter)

- Freitags 09:30 – 10:30 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

Übungsleiter: Sandra Lutz, Tanja Meisel

Für unsere „Kleinsten“ ab dem Laufalter bieten wir Turnen speziell für Eltern/Großeltern mit ihren Kindern an. Kinder lernen über Bewegungslandschaften neue Umgebungen kennen und gehen auf Entdeckungsreise.

TSV  
Gronau 1911 e.V.

# JAZZTANZ

- Donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau Bühne

## LOLLIPOPS (von 5 – 7 Jahre)

Kontakt: Selina Prang, 0173/4948981  
(clonmel2001@gmail.com)

- Dienstags 17.00 - 18.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau Bühne

## RAINBOW GIRLS (8 – 12 Jahre)

Kontakt: Antonia Müller, 07062/930330  
(antonialuisa.mueller@t-online.de)



- Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau Bühne

## TEAM DIVERSITY (12 – 13 Jahre)

Kontakt: Antonia Müller, 07062/930330  
(antonialuisa.mueller@t-online.de)

- Freitags 17.00 – 19.00 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau Bühne

## NO LIMITS (ab 15 Jahre)

Kontakt: Pia Schlueter, 0157/84668364  
(pia\_schlueter97@gmx.de)

Musik, Bewegung & Spaß ist was du liebst? Dann tanz mit uns beim TSV Gronau! 4 Gruppen mit 3 Trainern und du kannst bereits mit 5 Jahren bei uns anfangen! Einfach melden!

# GESUNDHEITSSPORT FÜR JEDERMANN

- Montags 18:30 – 19:30 Uhr
- Mehrzweckhalle Gronau

Übungsleiter: Hanne Deuble, 07062/21406

Bewegung ist in jedem Alter gut für das allgemeine Wohlbefinden und für die persönliche Fitness im Alltag. „Gesundheitssport für Jeder-Mann“ richtet sich an alle, die in der Gruppe gern etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Die Übungen sind so gestaltet, dass jedermann/jedefrau gut mitmachen kann.

Durch Sport kann man vielen Gesundheitsrisiken vorbeugen, aber auch bereits vorhandene Krankheitsbilder mit speziellen Übungen lindern. Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung sind die Schwerpunkte unserer Sportstunde, die mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet wurde.

**Prävention**  
heute wichtiger denn je!



# FITNESS FÜR SIE UND IHN

- Donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr
- Bürgerhaus Oberstenfeld

Übungsleiter: Hanne Deuble, 07062/21406

Die ideale Mixtur für bewegungsfreudige Menschen! Mit Fitnessgymnastik, Spaß in einer gemischten Gruppe und viel Motivation wollen wir jung und vital bleiben.

Wir trainieren, erhalten und verbessern Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit unterschiedlichsten Geräten und nach neuesten Erkenntnissen.

# SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

- Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr
- Bürgerhaus Oberstenfeld

Übungsleiter: Hanne Deuble, 07062/21406



Dieser Kurs ist ein Bewegungsangebot, das Sport als Lebenshilfe begreift. Bewegung, Sport und Spiel, sowie der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation. Das Sportprogramm „Sport nach Krebs“ hat das Ziel, geeignete Bewegungsangebote in der Krebsnachsorge anzubieten und gleichzeitig soziale Kontakte zu vermitteln. Im Kreise Betroffener werden körperliches und seelisches Wohlbefinden, allgemeine Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft, sowie Selbstwertgefühl und ein wohltuendes Gruppengefühl gefördert.

Ausgezeichnet mit dem „Pluspunkt Gesundheit“



# MORNING-WALKING

- Dienstags 08:00 Uhr
- Waldspielplatz Kruegeiche

Übungsleiter: Hanne Deuble, 07062/21406

Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Nach einer Studie von Sportmedizinern des Krankenhauses für Sportverletzte in Hellersen ist der Sauerstoffverbrauch (und daraus folgernd die Ausdauerbelastung) beim Nordic Walking mit korrekter Ausführung ca. 5 % höher als beim konventionellen Walking, wenn dieses ohne zusätzliche Oberkörperbewegungen durchgeführt wird.

# MACH MIT, BLEIB FIT IM TSV

Unser gemeinsames Ziel ist es, mit attraktiven Bewegungsangeboten im Verein alle anzusprechen, die in der Gruppe mit Spaß und Freude etwas für ihre Gesundheit tun möchten und damit aktiv zu ihrem Wohlbefinden beitragen wollen.

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**



Übungsleiterin:  
**Bettina Gscheidle**  
(07062/23671)



Übungsleiter:  
**Hanne Deuble**  
(07062/21406)



Übungsleiterin:  
**Gabi Hill**  
(07062/22828)



Übungsleiterin:  
**Elke Freier**  
(07062/22677)



Übungsleiterin:  
**Laura Häberle**  
(0176/30732674)



Übungsleiterin:  
**Christina Nesper-Joza**  
(07062/5947)



Übungsleiterin:  
**Claudia Kuppinger**  
(07062/9797633)



Übungsleiterin:  
**Antonia Müller**  
(07062/930330)



Übungsleiter:  
**Walter Deuble**  
(07062/21406)

Kontaktadresse Abteilungsleiter Turnen:  
**Pia Schlueter**, 0157/84668364  
(pia\_schlueter97@gmx.de)