

Wir stellen uns vor

Die Turnabteilung des



SV Niederkassel 1920 e.V.



Familieturnen

Das Familienturnen findet dienstags von 16.00h-17:00h in der Turnhalle in Niederkassel unter der Leitung von **Astrid Feltkamp** statt.

Kindern von 2 – 3 Jahren ermöglichen wir in Begleitung eines Erwachsenen ihr Körpergefühl zu verbessern: Mit einfachen Mitteln trainieren wir spielerisch die gesamte Bewegungskoordination. Der Spaß der Kinder steht dabei im Vordergrund!

Am Anfang benötigt das Kind noch die Hilfestellung der Erwachsenen und/oder Turnleiterin. Ziel ist es, das Kind mehr und mehr mit den Turngeräten vertraut zu machen, damit es sich zunehmend selbstständig bewegen kann. Spielerisch wird so die gesamte Bewegungskoordination geschult.

Abrundet wird das Ganze durch ein Begrüßungs- und Abschlusslied.

Interesse? Rückfragen bei **Astrid Feltkamp** Tel.: **02208 7 46 56**

Turnen für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren

Das Turnen für die 4-jährigen findet montags von 16.00h-16.45h statt.

Das Turnen für die 5- und 6-jährigen findet montags von 16.45h-17.30h.

Beide Gruppen werden von **Sabrina Heß** geleitet.

Ziel ist es, durch kleine und kleinste Erfolge im Bereich der Motorik, motivierende Gemeinschaftserlebnisse und vielfältige Bewegungserfahrungen positiven Einfluss auf das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit des Kindes zu nehmen.

In immer neuen Bewegungslandschaften ermutigen wir die Kinder, neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, sich immer neue Dinge zuzutrauen, aber auch ihre Grenzen einzuschätzen und kennenzulernen. Spielerisch lernen die Kinder bereits die Geräte, die sie für das Gerätturnen ab dem 1. Schuljahr benötigen, und auch schon einige Übungsteile, kennen.

Wir beginnen jede Stunde mit einem Aufwärmspiel, dem eine immer andere Bewegungslandschaft folgt und in der Regel bleibt am Ende auch noch Zeit für eine ruhige, manchmal entspannende Abschlusseinheit.

Endlich in der Schule

Das Training für die Mädchen und Jungs, die in die 1. und 2. Klasse gehen, findet freitags von 16.30h-18.00h statt.

Die Gruppe wird von **Sabrina Rasch** geleitet.

Wir erkunden gemeinsam schrittweise alle Geräte, vom Aufbau bis zur richtigen Übung am Boden, Balken (Barren), Sprung und Reck. Außerdem haben die Kinder nun die Möglichkeit, Erlerntes bei den Vereinsmeisterschaften und Stadtmeisterschaften zu zeigen. Zu jeder Trainingseinheit gehören auch Spiele und die Möglichkeit, die Stunden aktiv mitzugestalten.

Turnen für die Kinder des 3. & 4. Schuljahres

Das Training für die Mädchen des 3. & 4. Schuljahres findet mittwochs von 17.00h-18.30h statt.

Es wird von **Sabrina Heß** geleitet.

Wie auch schon beim 1. & 2. Schuljahr steht das Training für die Vereinsmeisterschaften und Stadtmeisterschaften im Vordergrund. Mit Hilfe methodischer Übungsreihen versuchen wir euch beim Erlernen von neuen Übungen zu unterstützen und zu helfen. Außerdem möchten wir bereits Erlerntes verbessern und verfeinern. Trotzdem steht die Bewegungsfreude im Vordergrund. In jeder Stunde gibt es Spiele, die Ausdauer, Reaktion, Wahrnehmung, Gleichgewicht und das Sozialverhalten fördern und auch noch Spaß machen. Ihr könnt jede Trainingseinheit aktiv mitgestalten und wir bemühen uns, viel Rücksicht auf eure Wünsche zu nehmen.



Turnen ab dem 5. Schuljahr

Das Training für die Kinder, die bereits eine weiterführende Schule besuchen, findet dienstags von 17.00h-19.00h statt.

Die Gruppe wird von **Sabrina Rasch** geleitet.

Wir beginnen das Training mit einem Aufwärmprogramm, das wir gemeinsam gestalten. Zu den wichtigsten Geräten im Gerätturnen zählen Boden, Balken, Sprung und Reck. Aber natürlich nutzen wir auch immer wieder Geräte, wie z.B. die Ringe, das Trampolin oder den Stufenbarren.

Abschluss einer jeden Stunde bildet ein gemeinsames Gruppenspiel.

-Trampolinturnen- Nur Fliegen ist schöner!

Das Training findet donnerstags statt.

Hier gibt es zwei Gruppen, die altersmäßig geteilt sind. 16.15h – 17.30h und 17.30h – 18.45h.

Die Gruppe wird von **Denise Lange** geleitet.

Hier erlernen die Kinder den Umgang mit dem großen Trampolin sowie das Turnen auf dem Gerät mit vielen diversen Elemente.

Ganz nach dem Motto „Nur Fliegen ist schöner!“.

Weitere Information können bei Denise Lange eingeholt werden 0173/2969278 oder per Email an SVN-Trampolin@gmx.de.

Gymnastik für Frauen (1. Gruppe)

Zu den vielen Angeboten des SVN zählt auch die Frauen-Gymnastikgruppe. Wir treffen uns immer dienstags von 19:00h – 20:15h unter der Leitung von **Karin Boczek**.

Unser Trainingsprogramm beinhaltet eine gesunde Mischung aus BBP, Rücken, Pilates, usw., mit oder ohne Handgerät. Auch das Gesellschaftliche kommt bei uns nicht zu kurz, wie z.B. eine Radtour im Sommer oder ein Weihnachtessen in der Vorweihnachtszeit.

Also, wer Lust hat: Mach mit – bleib fit

Gymnastik für Frauen (2. Gruppe)

Die Frauen-Gruppe unter der Leitung von Diplom-Sportlehrerin **Marlies Stauch**, trifft sich immer am Dienstag von 20:15h – 21:45h in der Turnhalle Annostraße.

Bewegung heißt hier Fitness-Gymnastik mit und ohne Geräte, Entspannungsübungen und auch mal ein Ballspiel. Und wer möchte kann die „dritte Halbzeit“ mit einem Kaltgetränk in fröhlicher Runde genießen. Eine Altersbegrenzung gibt es für diese Gruppe nicht.

Auch außerhalb der Halle kann man in dieser Gruppe auch noch vielfältige andere Aktivitäten erleben. So findet im Sommer ein vergnügliches Wander- oder Fahrrad-Wochenende statt. In der Vorweihnachtszeit gibt es stets eine etwas andere Weihnachtsfeier mit Erlebnis-Charakter.

Was es sonst noch alles an kleineren „Events“ gibt, erfahren und erleben sie in der Gruppe. Ein Schnuppertest ist nicht nur gestattet, sondern auch erwünscht.

Das sind wir – die Trimm-Dich-Gruppe des SVN

Jeden Mittwoch, von 18:30 - 20:00 Uhr, treffen sich bis zu 15 Frauen und Männer ab 40 Jahren in der Turnhalle Niederkassel. Als Übungsleiterinnen führen **Nicole Schmitz** und **Denise Lange** (im Wechsel) durch die Stunde.

Wir beginnen unser Training zum Aufwärmen mit Laufübungen, danach folgen etwa 40 Minuten Gymnastikübungen, hauptsächlich zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, natürlich werden auch andere Muskelpartien, wie Schulter, Arme und Beine trainiert. Dazu werden Thera-Bänder, Bälle, Stäbe und andere Hilfsmittel genutzt.

Mit einem Ballspiel (Basketball, Handball, Hockey) beenden wir unsere Trainingsprogramm. Hierbei sollen mit Spaß und Lockerheit Koordination und Ballgefühl verbessert werden.

Wer möchte, kann sich jeden Mittwoch das Training in der Sporthalle Niederkassel ansehen oder noch besser einfach mitmachen.



Walking und Nordic Walking

Die Walker und Nordic Walker treffen sich unter der Leitung von **Sabine Esten-Lippegaus** immer freitags von 18.00h-19.30h an der Turnhalle Annostraße.

Walking sowie Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining bei dem Ausdauer (Herz-Kreislauf-System), Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden. Insbesondere das Nordic Walking stärkt Arm-, Schulter-, Brust-, gerade und schräge Bauchmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur und hält die Bandscheiben elastisch. Gelaufen wird in der Gruppe unter Anleitung (Aufwärmen – ca. 1 Std. Walking/Nordic Walking –Dehnen).

Dieses Angebot richtet sich an Mitglieder und Nicht-Mitglieder (es kann eine 10er-Karte erworben werden) und wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Wirbelsäulengymnastik

Immer donnerstags von 18.45h – 20.15h bei **Sabine Esten-Lippegaus**.

Ein sanftes Rückentraining zur Vorbeugung nachhaltiger Rückenbeschwerden durch Förderung der Beweglichkeit. Die gesamte Haltemuskulatur (Rücken, Bauch, Po, Oberschenkel) sowie die Wirbelsäule in ihren verschiedenen Abschnitten werden durch gezielte Übungen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt, um das natürliche Gleichgewicht zwischen Be- und Entlastung, von Haltung und Bewegung zu fördern.

Dieses Angebot richtet sich an Mitglieder und Nicht-Mitglieder (es kann eine 10er-Karte erworben werden) und wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.



SV Niederkassel
1920 e.V.

SV Niederkassel 1920 e.V.
-Grundschulturnhalle Niederkassel-
Postfach 1265
53853 Niederkassel

E-Mail: info@svn-1920.de

www.svn-1920.de