

Kursprogramm 2023/2024



Tag	Zeit	Kurs	Übungsleiter/in
Montag	19.00 – 20.00	Action & Fun für JederMann/Frau <i>auch mit 10er-Karte möglich</i>	Jürgen Schätzle (Mobil 0171 7794921)
Dienstag	15.30 – 16.30	Mutter-Vater-Kind-Turnen bis 3 Jahre	Natascha Wießler (Mobil: 0152 01419033, Tel. 0761 2909017)
Dienstag	16:30 – 17:30	Kindergartenkinder 3-4jährige	Margit Wörner, Razma Bröcker, Boas Roth
Dienstag	17.30 – 18.30	Kindergartenkinder 5-6jährige	Elvira Scherer-Trescher (Tel. 2907272)
Dienstag	18.30 – 19.30	Fitness für JederMann/Frau <i>auch mit 10er-Karte möglich</i>	Elvira Scherer-Trescher (Tel. 2907272)
-	-	Schulkinder 1. & 2. Klasse – entfällt vorläufig Mädchen & Jungs	Übungsleiter gesucht!
Mittwoch	17.00 – 18.00	Schulkinder 1. – 4. Klasse Mädchen & Jungs	Hussein Safwan (masterhussein@hotmail.de)
Mittwoch	18.00 – 19.00	Fit – Fun – Fight Kinder und Jugendliche ab 5. Klasse	Hussein Safwan
Mittwoch	19.00 – 20.00	Athletik- und Cross-Training für Frauen und Männer ab 15 Jahre <i>auch mit 10er-Karte möglich</i>	Hussein Safwan
Donnerstag	18.30 – 19.30	Rückengymnastik für Frauen und Männer <i>auch mit 10er-Karte möglich</i>	Maritta Wießler (Tel. 29863)

Herzlich willkommen im neuen Turnjahr!

Wenn Ihr Lust habt Euch zu bewegen und dabei noch Spaß haben wollt, dann seid Ihr beim TSV Horben genau richtig. Es ist für jedes Alter etwas dabei. Kommt einfach vorbei und probiert es aus! Reinschnuppern ist nach Voranmeldung immer möglich. Wir würden uns freuen, Euch zu einem der Termine begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen zum Kursprogramm und der Mitgliedschaft im TSV findet Ihr unter www.tsv-horben.de

Kurse für Kinder und Jugendliche		
<p>Mutter-Vater-Kind Turnen Dienstag 15:30 bis 16:30</p> <p>Für die Kleinsten – mit Unterstützung der Eltern wird spielerisch die Bewegungs- und Sozialkompetenz gefördert. In jeder Stunde gibt es ein breites Angebot an Sportgeräten und Übungen u.a. zum Klettern, Springen und Balancieren und kleine Singspiele.</p>	<p>Turnen für Kindergartenkinder Dienstag 16:30 bis 17:30 (für 3-4jährige) Dienstag 17:30 bis 18:30 (für 5-6jährige)</p> <p>Mit Spaß bei der Sache – Kinderturnen unterstützt die Kinder auf vielfältigste Weise in ihrem Bewegungslernen. Koordination, Kraft, Konzentration, Geschicklichkeit und auch das soziale Miteinander in einer Gruppe werden spielerisch u.a. durch Fangspiele und einem breiten Angebot an Sportgeräten gefördert.</p>	<p>Turnen Grundschul Kinder Mittwoch 17:00 bis 18:00</p> <p>Hinweis: Hussein wird mangels Übungsleiter temporär die Klassen 1+2 gemeinsam mit den Klassen 3+4 betreuen.</p> <p>Freude an der Bewegung – Die motorische Entwicklung wird gemeinsam und respektvoll durch vielfältige Sportarten und Turnelemente gefördert. Und natürlich wird bei den ganzen Spielen der Spaß nicht zu kurz kommen.</p>
	<p>Fit – Fun – Fight (ab 5. Klasse) Mittwoch 18:00 bis 19:00</p> <p>Power für Jugendliche – bei diesem Kurs werden sich Jugendliche auspowern und so ihre Körperbeherrschung und Beweglichkeit verbessern. Zusätzlich werden in dem Kurs Elemente der Selbstverteidigung und des Kampfsports integriert, um sowohl das Selbstvertrauen zu stärken als auch den respektvollen Umgang miteinander zu üben.</p>	
Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre)		
<p>Action & Fun für JederMann/Frau Montag 19:00 bis 20:00</p> <p>Gemeinsam sporteln – der Schwerpunkt von Action&Fun ist das Volleyballspiel und der Spaß an der Gemeinsamkeit. Solange es das Wetter zulässt, werden wir draußen spielen, bei schlechtem Wetter steht uns die Halle zur Verfügung.</p>	<p>Fitness für JederMann/Frau Dienstag 18:30 bis 19:30</p> <p>Power und Lebendigkeit – der Kurs greift alle Bedürfnisse des Wohlfühlens auf und trägt entscheidend zu einem besseren körperlichen und geistigen Befinden bei. Durch die Einbindung verschiedener Sportgeräte oder mit einfachen Schrittfolgen zu pulsierender Musik bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennen Kalorien und formen und straffen den gesamten Körper.</p>	<p>Athletik- und Cross-Training Mittwoch 19:00 bis 20:00</p> <p>Hier geht's ordentlich zur Sache – eine Stunde effektives, leistungsorientiertes Gruppentraining. Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Training werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit gesteigert. Es kommen Elemente und Übungen aus dem klassischen Kraft- und Konditionstraining sowie aus dem Kampfsport zum Einsatz. Und natürlich wird der Körper nach der Belastung ausreichend aufgelockert und gedehnt.</p>
	<p>Rückengymnastik Donnerstag 18:30 bis 19:30</p> <p>Starker Rücken – in diesem Kurs wollen wir die gesamte Rumpfmuskulatur und vor allem den Rücken stärken. Mit Hilfe von Pezzi-Bällen, Thera-Bändern, Stäben und Hanteln wird die Muskulatur des gesamten Rückens aufgebaut. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird erhalten und die Seele wird durch entsprechende Übungen am Ende entspannt.</p>	