

TV Hemeringen von 1924 e.V. informiert

**Wir starten in die neue
„Herbst und Wintersaison“
mit unserer TV Sparte „Männersache“**

Ziel: Stressabbau vom Arbeitsalltag

Montags ab 20.30 Uhr in der Turnhalle Hemeringen.

Trainer: Gerhard Bartsch – Krankengymnast.

Trainingsschwerpunkte

- Prävention von Rücken und Gelenkbeschwerden
- Erhaltung und Verbesserung der Kraft
 - Durch gesundheitlich orientiertes Training sollen gezielt die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers angesprochen werden.
 - Gelenke werden stabilisiert, Wirbelsäule entlastet und damit bestehende Beschwerden gelindert.
- Steigerung der Bewegungssicherheit
- Verletzungsprofilaxe

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer, ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Unser Spartenleiter Torsten Hünermund ist für weitere Informationen unter der Telefonnummer 05158/990942 zu erreichen.

TV Hemeringen von 1924 e.V. informiert

Wolltest du schon immer mal so tanzen wie
Usher, Ciarra, Justin T., Pussycat Dolls, Missy
Eliot, Dance Stars & Co. ???

Wir sind die HipHop Gruppe des Turnvereins

Wir warten auf dich!!!

Wo? Grundschule Hemeringen
Wann? Donnerstags ab 17.00 Uhr
Wer? GIRLS & BOYS von 10 bis 15 Jahre

Bringt Gute Laune und lockere Klamotten mit, alles andere erledigt eure Trainerin Nicole.

Eure Spartenleiterin Kerstin Brzesowski steht euch für weitere Informationen unter der Telefonnummer 05158/1760 zu Verfügung.

TV Hemeringen von 1924 e.V. informiert

Wir laden zum Kleinkinderturnen ein.

Wo? Turnhalle Hemeringen

Wann? Mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr

Wer? Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Leiterin: Klara Günther

Warum? Beim Eltern-Kindturnen lernen die Kleinsten gemeinsam mit ihren Eltern natürliche Bewegungsformen und Rhythmen, sowie den Umgang mit verschiedensten Geräten kennen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn die Kinder Kletterparcours mit diversen Hindernissen kriechend, hopsend oder balancierend überqueren.

Es soll die soziale Entwicklung des Kindes und die Körperkoordination gezielt gefördert werden. Auf spielerische Art soll ein WIR-Gefühl entwickelt werden. Durch Bewegung wie Laufen, Klettern und Hüpfen zur Musik entsteht ein Rhythmusgefühl und die Motorik des Kindes wird verbessert.

Wir freuen uns auf neue Kinder.

Für Fragen steht Almut Gremmelt unter der Telefonnummer 05158/98134 zur Verfügung.

TV Hemeringen von 1924 e.V. informiert

Liebe Eltern der Grundschulkinder in Hemeringen,

der Sommer 2009 neigt sich dem Ende. Wir hoffen, dass Sie das schöne Wetter mit Ihren Kindern und der Familie für Urlaub und Freizeit nutzen konnten. In den Herbst und Wintermonaten verlagert man seine Aktivitäten wieder mehr nach Innen. So sicherlich auch Ihre Kinder. Der Turnverein bietet durch sein vielseitiges Spartenangebot eine gute Alternative für Ihre Kinder gegen Langeweile, Abhocken vor dem Fernseher oder Computer.

Wir bieten an:

Dienstags: 17.30 Uhr Badminton

Leiter Horst Koschick
Telefonnr.: 05158/2671

Mittwochs: Kinderturnen 6 bis 10 Jahre
15.00 – 16.30 Uhr

Leiterin Klara Günther
Ansprechpartner Almut Gremmelt
Telefonnr.: 05158/98134

Donnerstags: HipHop 6-10 Jahre
16.00 – 17.00 Uhr

Leiterin Nicole Kersten
Ansprechpartner Almut Gremmelt
Telefonnr.: 05158/98134

Ziele:

- Stress Abbau vom Schulalltag mit Hilfe von Spielen und altersgerechten Turnübungen
- Förderung von Freundeskreisen und Stärkung sozialer Umfelder

Mit vielseitigem Kinderturnen wird die Grundlage gelegt für jegliche spätere sportliche Betätigung und für **alle** Sportarten. Kinderturnen wirkt einer einseitigen Muskelentlastung entgegen, wie sie bei einer zu frühen Spezialisierung auf eine einzelne Sportart auftritt. Unsere Trainer sind fachlich gut ausgebildet und kompetent.

Fördern Sie die Selbstständigkeit ihrer Kinder. Wir sind für Ihre Fragen offen und erreichbar.

Für allgemeine Informationen steht Ihnen unsere Vorsitzende Iris Hünermund unter der Telefonnummer 05158/990942 zur Verfügung.