

## Breitensport

### Ein Angebot für alle

#### **Fitness für Damen**

Was wäre der Breitensport ohne das „Damenturnen“, unsere älteste Breitensportgruppe. Diesen gut besuchten Kurs hat unsere Übungsleiterin gut im Griff und es gelingt ihr immer wieder, durch interessante, abwechslungsreiche und gesundheitsfördernde Übungen neue Akzente zu setzen.

Gymnastik und Aerobic bilden dabei die Grundlage und natürlich kommt auch der Frohsinn nicht zu kurz.

Gemeinsame Veranstaltungen und Treffs außerhalb des Sportgeschehens unterstreichen den guten mitmenschlichen Kontakt der „Turndamen“.

Den Abschluss des Jahres bildete eine sehr schöne Weihnachtsfeier.

Wer Lust hat kann jederzeit einfach kommen und hereinschnuppern.

**Trainingszeiten:** Dienstags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

**Ansprechpartnerinnen:** Brigitte Merz Tel. 0 28 43/79 97  
Margret Schöps Tel. 0 28 43/5 08 71

#### **Kinderturnen**

Das Kinderturnen ist ein Breitensportangebot für Kinder bis 6 Jahren. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, verschiedene Bewegungserfahrungen zu machen. In jeder Turnstunde werden gemeinsame Lauf- und Fangspiele, Sing- und Bewegungsspiele angeboten.

Besonders beliebt ist bei den Kindern das Turnen an den Großgeräten wie an Kasten, Seilen, Ringen usw. Hierbei müssen die Kinder keine festgelegten Turnaufgaben erfüllen, sondern jedes Kind kann nach seinen eigenen Fähigkeiten die Geräte erklettern und erkunden. Dadurch entwickeln die Kinder Selbstvertrauen und motorische Grunderfahrungen werden gefestigt und gefördert.

Auch werden die Kinder im Sommer draußen an die Leichtathletik herangeführt, um somit später weiter Sport zu betreiben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Umgang untereinander, wodurch das soziale Verhalten gefördert wird und sich positiv entwickelt.

Der Abschluss im Jahr ist immer eine kleine Weihnachtsfeier in der Halle.

Die kleinen Turnerinnen und Turner haben sehr viel Spaß und kommen gerne zum Turnen.

**Trainingszeiten:** Dienstags von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Silvia Kawski Tel. 0 28 43/6 04 65

## **Mutter-(Vater-)Kind-Turnen**

Das Mutter-Kind-Turnen ist ein Breitensportangebot für Mütter und Väter mit Kindern von ca. 3 - 6 Jahren.

Die Kinder machen unter Mithilfe der Eltern neue Bewegungserfahrungen und das soziale Verhalten wird durch das gemeinsame Beisammensein entwickelt und gefördert.

In dieser Gruppe stehen Sing- und Bewegungsspiele mit einem Thema, z. B. Die kleine Raupe Nimmersatt, im Mittelpunkt. Auch das Erkunden der Großgeräte mit Hilfe der Eltern und das Bobbycar fahren in der Halle macht den Kindern dieser Gruppe sehr viel Spaß.

**Trainingszeiten:** Dienstags von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Silvia Kawski Tel. 0 28 43/6 04 65

## **Volleyball**

Unsere gemischte Volleyballgruppe trifft sich immer freitags um 20.15 Uhr in der Millinger Turnhalle.

Nach einem kurzen, aber effektiven Aufwärmprogramm geht es beim Spielen dann hauptsächlich um den Spaß an der Bewegung. Allerdings kommt hierbei der sportliche Ehrgeiz nicht zu kurz. Nach zwei schweißtreibenden Stunden steht dann noch das obligatorische gemütliche Beisammensein auf dem Programm.

Das regelmäßige Training hat deutliche Spuren hinterlassen. Im Laufe der Jahre ist die sportliche Qualität unserer Spielerinnen und Spieler enorm gestiegen.

Deshalb nehmen unsere Volleyballer/-innen in unregelmäßigen Abständen auch an Hobbyturnieren für Mixed-Mannschaften teil.

Neue Spieler/-innen sind gerne gesehen, allerdings sollten sie schon das eine oder andere Mal Volleyball gespielt haben.

**Trainingszeiten:** Freitags von 20.15 Uhr bis 22.30 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Ingrid Heidel Tel. 0 28 43/6 09 97

**Margret Schöps**  
(Breitensportbeauftragte)

Wir  
testen,  
messen,  
prüfen.



**schubert**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN · HÖRGERÄTE  
UHREN · SCHMUCK

**Mehr Hörgenuss**  
Individuelle Anpassung durch  
Ihren Akustik-Meister

**Brillenglas-Bestimmung**  
Bei Ihrem Meisterbetrieb für gutes  
Sehen aus einer Hand

Schubert GmbH · Gelderstraße 5 · 47495 Rheinberg · Tel. 02843 23 25