

# Sport vor Ort in der Turnhalle Münster



**Herbst 2025**

## Spartenversammlung

am **Donnerstag, 23. Oktober 2025** um 18:30 Uhr - Ort folgt  
Alle aktiven und passiven Mitglieder sind herzlich eingeladen!  
Es stehen Neuwahlen an!

Berichte Spartenleitung, Kasse und Rückblick GruppenleiterInnen, Entlastung der Spartenleitung

## Gemeinsam macht Sporteln Spaß!

Wir laden euch zu unserem Herbstprogramm ein! **Herzlichen Dank** allen  
Übungs- und GruppenleiterInnen, die uns dieses tolle Angebot ermöglichen!  
**Achtung! Zur besseren Planung bitten wir bei allen Kursen um Anmeldung!**

\*\*\*\*\*

## Krabbelgruppe

**ab Donnerstag, 18. September von 9:30 bis 10:30 Uhr**

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Hier können Kleinkinder im freien Spiel neue Bewegungserfahrungen sammeln und erste soziale Kontakte knüpfen - auch wenn sie noch nicht krabbeln können - und die Mütter haben Gelegenheit zum Austausch.

Bitte denkt an bequeme Sportkleidung (und ohne Schmuck) **für Mutti und Kind!**

Infos und Anmeldung bei **Jacqueline Schmid** (Tel. 0152 0548 0245) und

**Sarah Noss-Taschner** (Tel. 0152 0710 8332)

## Eltern/Großeltern-Kind-Fit – Sport von klein auf

**ab Mittwoch, 17. September von 15:45 bis 16:45 Uhr**

Hallo Kleinkinder! Ihr könnt sicher laufen und habt Lust auf Turnen, Klettern, Springen und Toben?

Na dann, schnappt euch eure Mama/Oma oder euren Papa/Opa und schaut bei uns vorbei.

**Bitte auch die Eltern/Großeltern in Sportkleidung und ohne Schmuck!**

Anmeldung bei **Karin Rapo** (Tel. 0176 2163 5166)

## Spiel, Spaß und Sport für unsere Turnmäuse im ersten und zweiten Kindergartenjahr (3 - 5 Jahre)

Achtung neuer Tag: **ab Mittwoch, 17. September von 14:30 bis 15:30 Uhr**

mit **Verena Treffil** (Tel. 01522 9132721), **Carola Behr** (Tel. 0176 8138 6578)

und **Svenja Hackl** (Tel. 01577 5194 020)

## Abenteuerturnen

### Spiel, Sport und Spaß für Vorschulkinder und Kinder bis zur 2. Klasse

**ab Donnerstag, 18. September von 15:30 bis 16:30 Uhr**

mit **Bettina Braun** (Tel. 0160 9934 2884) und **Hanna Gaspar** (Tel. 0176 8233 8459)

## **Montags-Fitness**

**ab Montag, 1. September von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Wir wissen, dass wir gezielt etwas für unseren Körper tun müssen, um fit zu bleiben!

Ich lade euch zu einem Training für Koordination, Kondition und Muskelkraft ein,  
nicht voll Power, aber gezielt und anspruchsvoll! - bitte Handtuch mitbringen.

Kommt gerne auch eine Stunde zum Schnuppern.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

Nähere Infos bei **Brigitte Lehenberger** (Tel. 0157 8928 3533)

## **Functional Training**

**8 x ab Montag, 22. September von 19:45 bis 20:45 Uhr**

Beim Functional Training geht es darum, eine Alltagsfitness herzustellen oder Grundlagen für andere Sportarten zu setzen. Neben Mobilitätsübungen werden Kraftübungen durchgeführt, die an natürlichen Bewegungsmustern angelehnt sind. Hauptsächlich wird hier das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt, jedoch werden auch Hilfsmittel verwendet.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 32 Euro, Mitglieder kostenfrei

Nähere Infos bei **Nicole Heider**: (Tel. 0177 8344 119)

## **Pilates & Yoga**

**Mittwoch, 3. September von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr**

Auffrischungsstunde für alle, die schon mal einen Pilates-Kurs belegt hatten;

**danach 10 x ab Mittwoch, 10. September von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr**

für eine starke Körpermitte - aufrechte Haltung - mehr Beweglichkeit - bewusste Atmung

Wir verbinden unter anderem Übungen aus Pilates und Yoga und bauen Atemübungen

in die Stunde ein. Kursgebühr: Nichtmitglieder 50 Euro, Mitglieder kostenfrei

mit **Brigitte Lehenberger** (Tel. 0157 8928 3533)

## **Zumba**

Achtung neuer Tag: **10 x ab Dienstag, 16. September von 18:45 bis 19:45 Uhr**

Anmeldung bei **Erika Röhl** (Tel. 0176 6466 3694) und **Nadine Reisner** (Tel. 01511 0338 422)

Lasst euch von den Zumba-Rhythmen mitreißen! Jede Stunde ist eine Party!

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

## **Damen-Fitness**

**ab 25. September immer donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr**

mit **Marianne Wenzel** (Tel. 08276 519827) und **Wally Lichtenstern** (Tel. 08276 656)

Ein sportlicher Mix aus Übungen zu Musik - mit und ohne Handgeräte

## **Bewegung an der frischen Luft – Nordic Walking**

**Montag um 18:30 Uhr und Mittwoch um 09:00 Uhr**

Treffpunkt am Tennisplatz

bei Fragen gerne **Marianne Wenzel** kontaktieren (Tel. 08276 519 827)

**Sportverein Münster 1948 e. V.**

für die Sparte Fitness

*Brigitte Lehenberger, Nadine Reisner, Judith Lichtenstern*