

Sport vor Ort in der Turnhalle Münster



Frühjahr 2026

Wir wünschen euch alles Gute für neue Jahr 2026!

Gemeinsam macht Sporteln Spaß!

Wir laden euch zu unserem Frühjahrsprogramm ein!

Herzlichen Dank allen Übungs- und GruppenleiterInnen,
die uns dieses tolle Angebot ermöglichen!

Zur besseren Planung bitten wir bei allen Kursen um Anmeldung!

Sommernachtsfest 2026

24. bis 26. Juli! Gerne schon mal einplanen.

Die Kinderturngruppen werden in gewohnter Weise fortgeführt!

Krabbelgruppe	Donnerstag,	9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Eltern-/Großeltern-Kind-Fit	Mittwoch,	15:45 Uhr bis 16:45 Uhr
Turnmäuse	Mittwoch,	14:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Abenteuerturnen	Donnerstag,	15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

2 Yoga-Kurse mit Simone

je 8 x ab Montag, 12. Januar 2026 bis 9. März 2026 – siehe www.sv-muenster.de

Kurs 1: von 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr - **Es sind noch Plätze frei**

Kurs 2: von 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr = ausgebucht

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

Montags-Fitness

pausiert während Yoga

Functional Training

8 x ab Montag, 2. März 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

10 x Mittwoch, 7. Januar 2026 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

10 x ab Dienstag, 24. Februar 2026 von 18:30 bis 19:30 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 15. Januar 2026 immer donnerstags von 19:00 bis 20:00 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)

Wir suchen DICH!

Ein Verein lebt von Bewährtem, aber auch von neuen Ideen!
Und wir freuen uns über aktuelle und neue Gruppenleiter/Sportarten!
Ihr habt neue Ideen, ihr seid fit in einer bewährten oder aktuellen Sportart (Yoga, Hulahoop, Beach-Volley-Ball, Fitness, Kinder, Erwachsene, Skifit, ...)?
Ihr könnt euch vorstellen, als Gruppenleiter/in für Kinder oder Erwachsene aktiv zu werden oder die Übungsleiterausbildung zu absolvieren?
Dann freuen wir uns über eure Rückmeldung!

Sportverein Münster 1948 e. V.

für die Sparte Fitness

Judith Lichtenstern, Brigitte Lehenberger und Nadine Reisner