

Sport vor Ort in der Turnhalle Münster



Herbst 2023

Gemeinsam macht Sporteln Spaß!

Wir laden euch zu unserem aktuellen Programm ein! Herzlichen Dank allen Übungs- und Gruppenleiter/innen, die dieses tolle Angebot ermöglichen!

Bitte denkt an **sportliche Kleidung!** Wir sporteln **ohne Schmuck** (Ohringe, Halsketten, Armbänder). Bitte lasst euren Schmuck am besten gleich zu Hause! Vielen lieben Dank!
Wir wünschen euch gemeinschaftliche, interessante, unfallfreie Sportstunden!

Krabbelgruppe

Hier können Kleinkinder weitere Bewegungserfahrungen sammeln – und die Mütter haben Gelegenheit zum Austausch. - voraussichtlich wieder ab Januar 2024

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

ab 18.09.2023 immer montags von 16:00 bis 17:00 Uhr

Hallo Kleinkinder! Ihr könnt sicher laufen, geht noch nicht in den Kindergarten 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 in Sportkleidung und ohne Schmuck!

Max. 12 Kinder! Wir bitten zur besseren Planung um Anmeldung

Birgit Bernet, Tel. 0175 4758 947 und Bettina Igelspacher

Spiel, Spaß und Sport für unsere Turnmäuse

ab Freitag, 27.10.2023 von 15:00 bis 16:00 Uhr

für Kinder im ersten und zweiten Kindergartenjahr (3 - 5 Jahre).

Wir bitten zur besseren Planung um Anmeldung!

Hanna Gaspar, Tel. 0176 8233 8459 und Melanie Sommer, Tel. 0175 3351 288

Abenteuerturnen - Spiel und Spaß

für die Vorschulkinder bis zur 3. Klasse

ab 05.10.2023 immer donnerstags von 15:30 bis 16:30 Uhr

mit **Bettina Braun**, Tel. 0160 9934 2884 – Bitte um Anmeldung!

Ropeskipping und mehr - ab der 4. Klasse

ab Mittwoch, 20.09.2023 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ihr habt Lust auf Ropeskipping, Hullahup, Spiele, ...!

Dann freu ich mich auf eure Anmeldung

Brigitte Lehenberger, Tel. 0157 8928 3533.

Montags-Fitness / Rückenfit

ab Montag, 04.09.2023 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Wir wissen, dass wir gezielt etwas für unseren Körper tun müssen, um (Rücken)-fit zu bleiben! Ich lade euch zu einem Training für Koordination, Kondition und Muskelkraft ein - nicht voll Power, aber gezielt und anspruchsvoll!

Nähere Infos bei **Brigitte Lehenberger**, Tel. 0157 8928 3533.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 10 x 40 Euro, Mitglieder kostenfrei, bitte Handtuch mitbringen

Functional Training

montags von 20:00 bis 21:00 Uhr

voraussichtlich ab 09.10.2023

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.

Nähere Infos bei **Nicole Heider**, Tel. 0177 8344 119

Teilnehmergebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

Step-Aerobic

10 x ab Dienstag, 12.09.2023 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Wir starten das Warm-Up mit einer Step-Choreografie, um dann noch wichtige Muskelgruppen, wie z. B. Rücken und Bauch mit unterschiedlichen Übungen zu trainieren. Für eine bessere Planung bitte ich um Anmeldung:

Andrea Lichtenstern-Krabler, Tel. 0173 869 3106

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

Pilates - sanft, aber oho!

für Teilnehmer/innen mit guten Pilates-Kenntnissen

Mittwoch, ab 06.09.2023 von 18:15 bis 19:15 Uhr

Bringt mit gezielter Atmung und Ausführung der Übungen eure Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskeln in Schwung! Kursgebühr Nichtmitglieder: 10 Stunden - 40 Euro
Anmeldung bei **Brigitte Lehenberger**, Tel. 0157 8928 3533.

Zumba

10 x ab 13.09.2023 immer mittwochs von 19:30 bis 20:15 Uhr

10 x ab 14.09.2023 immer donnerstags von 18:15 bis 19:00 Uhr

Über eure Teilnahme an einem der Kurse freuen wir uns. Anmeldung ab sofort bei **Erika Röhl**, Tel. 0176 6466 3694 / **Nadine Reisner**, Tel. 01511 0338 422

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

Teilnehmergebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

Damen-Fitness

immer donnerstags, ab 21.09.2023 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

SV Münster 1948 e. V., für die Sparte Fitness

Judith Lichtenstern, Brigitte Lehenberger, Nadine Reißner - Spartenleitung