



KGL. TURNVEREIN 1912
BÜTGENBACH



Sportprogramm 2022-2023

Viele Neuheiten!

Erste Net-Volleyball-Mannschaft in der DG, die an Meisterschaften teilnimmt!

Zusammenarbeit zwischen MyFitness
und dem TV Bütgenbach

Start des neuen Turnjahres:
am Montag 5.September 2022
Kurse ab 19.September 2022



KINDERGRUPPEN

Kindergartenturnen

Samstags 11 bis 12 Uhr mit Mireille und Hilfstrainer(in)

Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen im Primarschulalter

Samstags 9 Uhr bis 10 Uhr 30 mit Celia & Saskia

Yoga => bereits ausgebucht

Samstags alle 14 Tage von 11 bis 12 Uhr mit Andrea

Zirkusgruppe für alle Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre

Donnerstags 17 Uhr 30 bis 18 Uhr 30 mit Aurélie

NEÜ: ab diesem Jahr findet der Kurs wöchentlich statt!

Rope Skipping für Anfänger und Fortgeschrittene ab 3. Schuljahr

Dienstags 17 Uhr 30 bis 18 Uhr 30 mit Ava

Rope Skipping für Fortgeschrittene

Freitags 17 Uhr 30 bis 18 Uhr 30 in der Sporthalle in Nidrum mit Cindy

Anmeldung unter 0479/381678

Weitere Kinderkurse findet ihr in befreundeten Vereinen

Allgemeines Turnen, Geräteturnen, Mini Trampolin, Tumbling, Röhrradturnen,...

Du bist mindestens 15 Jahre alt und hast Lust mit Kindern Sport zu treiben?

Hilfstrainer für (fast) alle Kurse sind herzlich willkommen! Schnuppern auch hier möglich





FITNESS FÜR ERWACHSENE

Volleyballspiel für alle Ballsportfans

Montags 19 bis 20 Uhr 30 mit Dominique

Netvolleyball: Techniktraining und Spiel für alle ab 30 Jahre

Donnerstags 18 Uhr 30 bis 20 Uhr mit Dominique

Netvolleyballspiel für alle Ballsportfans

Samstag 17 Uhr bis 18 Uhr 30 mit Frank

Multisport für alle ab 18 bis 70 Jahre

Dienstag abends, Programm wechselt im 2-Wochen-Rythmus

- ✓ 1. Woche: 20 Uhr 15 bis 21 Uhr 15: MyPowerPump mit Dunja im My Fitness
- ✓ 2. Woche: 19 Uhr 50 Laufen draußen und drinnen, ab 20 Uhr +/- 45 Minuten Muskeltraining/Fitness und 45 Minuten Badminton, Ballsport bei genug Teilnehmern
 - ab Frühjahr und Sommer: Fahrrad, Kajak, Beach Volleyball,...
 - „gleitender“ Ein-/ Ausstieg möglich

Frauenturnen Aktiv 50+ (= rüchenschonendes Gesundheitstraining)

Donnerstags 20 bis 21 Uhr mit Nicole

KURSE IM MY FITNESS

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und wir bitten um Anmeldung

Wir behalten uns das Recht den Kurs zu stornieren bei zu geringem Interesse.

Testphase der Kurse läuft ab dem 19. September bis Ende Dezember

Smovey Bodywork

Montag 9 bis 10 Uhr mit Natascha

MyPowerPump

Dienstag 20 Uhr 15 bis 21 Uhr 15 mit Dunja

MyPowerPump

Donnerstags 18 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 mit Evelyne

MyCycling

Sonntags 10 bis 11 Uhr mit Michel



BEITRÄGE INKLUSIVE VERSICHERUNGSSCHUTZ

Kindergruppen

- 60 € pro Jahr: egal wie viele Kurse, außer Zirkusgruppe + 40 €
- Nur Zirkusgruppe: 80 € pro Jahr

Fitness für Erwachsene

- 100 € pro Jahr
- Außer Frauenturnen: 60 € pro Jahr

Kurse im My Fitness

- Erster Kurs 130 € pro Jahr
- Jeder weitere Kurs + 20 €

WEITERE MITTEILUNGEN

1. **Schnuppertraining und späterer Einstieg immer möglich**
2. Genauere Infos bei Kathy Elsen: 0497/763974 oder elsen.kathy@gmx.net
3. Mitglied bei der Christlichen Krankenkasse? Rückerstattungszettel ausfüllen lassen vom TVB.
4. Kurse My Fitness finden im Medi Gesundheitszentrum - Zur Domäne 39 in 4750 Bütgenbach statt im großen MyFitness Kursraum“ 1.Etage .
5. Alle weiteren Kurse in der Sporthalle der Gemeinsamen Grundschule Bütgenbach Wirtzfelder Weg 4-6 in Bütgenbach

Und noch was in eigener Sache:

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Trainern und Vorstandsmitgliedern, 4 bis 5 Versammlungen pro Jahr!

Bei Interesse gerne bei Kathy melden.

Ohne ehrenamtliches Engagement
geht ein Stück Kultur verloren.