WIR STELLEN VOR

KENDO - DER WEG DES SCHWERTES

Japanische Kampfkunst, die Konzentration und Respekt der Übungspartner, sowie die Überwindung seiner eigenen Grenzen fördert.
Ab 6 Jahre bis ins Erwachsenenalter

Vorführung
Turnhalle des VIDO in Burg-Reuland
Mittwoch, 6. September
14.00 Uhr

Training
Mittwochs, ab 13. September
14.00 bis 15.00 Uhr
€ 15€/Monat + 35 € jährliche Versicherung

Bei Fragen: jessi_lambert@hotmail.com

Organisiert durch Budo Stavelot ASBL

WARUM TURNEN?

Turnen bildet eine optimale Grundlage für zahlreiche andere Sportarten und unterstützt bereits im jungen Alter die Entwicklung von Motorik, Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit. Die verschiedenen Geräte fördern außerdem das Gleichgewicht, die Konzentration und den Muskelaufbau der Kinder. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet die Teilnehmer, das natürlich von viel Spaß und guter Laune begleitet wird.

» Alle Infos zu unserem Programm auf der Innenseite

TSV Spätlese
Burg-Reuland

tsv.spaetlese@gmail.com

TSV Spätlese Burg Reuland

PROGRAMM 2023-2024

TURNEN TANZEN SPORT

FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

KINDER UND JUGENDLICHE

MINIS *

Spielerisches Herantasten an verschiedene Turn- und Sportarten

Minis 1. Kindergarten, Jungs & Mädchen

Samstags, ab 30. September
16.15 bis 17.15 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 30€

Minis 2. & 3. Kindergarten, Jungs & Mädchen

Samstags, ab 9. September
8.30 bis 9.30 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 30€

ALLGEMEINE TURN- UND SPORTGRUPPE *

Basiselemente im Turnen am Boden & an den Geräten

1. bis 3. Schuljahr, Jungs** & Mädchen

Dienstags, ab 12. September
17.00 – 18.45 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 45€

**Jungenturnen für maximal 6 Teilnehmer Jahrgang 2016/2017, Anmeldung per Mail an tsv.spaetlese@gmail.com erforderlich

Ab 4. Schuljahr, Mädchen

Samstags, ab 9. September
12.45 – 14.30 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 45€

LEISTUNGSGRUPPE GERÄTETURNEN

Gezieltes Training für's Geräteturnen, Teilnahme an Wettkämpfen
Auswahl der Turnerinnen durch die Trainer

Mädchen ab 1. Schuljahr

Samstags, ab 9. September
9.30 – 12.30 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 70€

TANZEN *

Abwechslungsreiche moderne Tanzstile

1. bis 4. Schuljahr

8-10 Teilnehmer
Mittwochs, ab 13. September
17.00 - 18.00 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 30€

5. Primar- bis 1. Sekundarschuljahr

10-12 Teilnehmer
Mittwochs, ab 13. September
18.00 - 19.00 Uhr
€ Mitgliedsbeitrag + 30€

*** Anmeldung per Mail an tsv.spaetlese@gmail.com**

Bei Interesse können die Kinder an 2 unverbindlichen Schnuppertrainings teilnehmen.

Die Tarife berechnen sich folgendermaßen:

Kinder:
Mitgliedsbeitrag (60€ / Jahr) + Kosten der jeweiligen Kurse

Erwachsene:
Einschreibegebühr (35€ / Jahr) + Kosten der jeweiligen Kurse

Alle Trainings (außer Nordic Walking) finden in der Turnhalle des VIDO in Burg-Reuland statt.

ERWACHSENE

FIT FOR FUN *

Fitness, Ganzkörpertraining und Muskelaufbau
Mindestanzahl 10 Teilnehmer
Halbjährlich von September bis Januar & Januar bis Mai

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Halbjahr 1: Dienstags, ab 12. September
Halbjahr 2: Dienstags, ab 23. Januar
19.15 – 20.15 Uhr
€ Einschreibegebühr 35€ + halbjährlicher Beitrag von 90€

SPINNING *

Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern
Maximale Anzahl Teilnehmer 18
Halbjährlich von September bis Januar & Januar bis Mai

Frauen und Männer ab 18 Jahren

Halbjahr 1: Dienstags, ab 12. September
Halbjahr 2: Dienstags, ab 23. Januar
20.30 bis 21.30 Uhr
€ Einschreibegebühr 35€ + halbjährlicher Beitrag von 90€

NORDIC WALKING

Effektiver Ausdauersport für jedermann

Nordic Walking Grundkurs

Auf Anfrage
Anmeldung bis zum 30. August bei Claudine Kalbusch (+32 476 07 26 03)

Nordic Walking Treff

Für Fortgeschrittene, die sich regelmäßig zum Walken treffen wollen inkl. angeleitetem Kraft- und Körpertraining

Neuanmeldung bei Claudine Kalbusch : +32 476 07 26 03

Verschiedene Ausgangspunkte innerhalb der Gemeinde
€ Einschreibegebühr 35€ + Zehnerkarte für 30€
Ab Mittwoch, 6. September
8.30 bis 10.00 Uhr