



Sportprogramm 2023-2024

KINDER- UND JUGENDGRUPPEN

Kindergartenturnen

Samstags 11 Uhr bis 12 Uhr mit Mireille und Laetitia

Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen ab 1. Schuljahr

NEU: Mittwochs 18 Uhr bis 19 Uhr 30 mit Celia und Saskia: **Einzeltänze**

Samstags 9 Uhr bis 10 Uhr 30 mit Celia & Saskia : **Gruppentänze**

Zirkusgruppe für alle Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre

Donnerstags 17 Uhr 15 bis 18 Uhr 30 mit Aurélie

Rope Skipping für Anfänger und Fortgeschrittene ab 2. Schuljahr

Dienstags 17 Uhr 30 bis 18 Uhr 30 mit Ava

NEU: Volleyball ab 1. Sekundarschuljahr

Freitags 18 Uhr bis 19 Uhr 30 mit Melissa und Dominique

FITNESS FÜR ERWACHSENE

Volleyballspiel für alle Ballsportfans

Montags 19 Uhr 15 bis 20 Uhr 45 mit Melanie

Netvolleyball: Techniktraining und Spiel für alle ab 30 Jahre

Donnerstags 18 Uhr 30 bis 20 Uhr mit Dominique und Hilfstrainer

Samstags 17 Uhr bis 18 Uhr 30 Uhr mit Dominique und Hilfstrainer

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: 20 Uhr 00 Laufen draußen und drinnen, ab 20 Uhr 15 +/- 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+ (= rückenschonendes Gesundheitstraining)

Donnerstags 20 bis 21 Uhr mit Nicole



KURSE IM MY FITNESS

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und wir bitten um Anmeldung

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

- 70 € pro Jahr: egal wie viele Kurse, außer Zirkusgruppe + 30 €
- Nur Zirkusgruppe: 100 € pro Jahr

Fitness für Erwachsene

- 110 € pro Jahr
- Außer Frauenturnen: 60 € pro Jahr

Kurse im My Fitness

- Erster Kurs 140 € pro Jahr
- Jeder weitere Kurs + 40 €

WEITERE MITTEILUNGEN

1. **Einstieg im Laufe des Jahres 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