



Sportprogramm 2024-2025

Start des neuen Turnjahres:
am Montag, den 9. September 2024

KINDER- UND JUGENDGRUPPEN

Kindergartenturnen Jahrgang 2021 bis 2018

Samstags 13 Uhr bis 14 Uhr mit Mireille, Laetitia, Amélie und Pauline

Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen ab 1. Schuljahr

Mittwochs 18 Uhr bis 20 Uhr mit Celia und Saskia und Shirin: **Einzeltänze**

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

Zirkusgruppe für alle Kinder und Jugendliche ab 3. Schj.

Donnerstags 17 Uhr 15 bis 18 Uhr 30 mit Aurélie

Rope Skipping für Anfänger und Fortgeschrittene ab 2. Schuljahr

Freitags 17 Uhr 30 bis 18 Uhr 30 mit Ellen

Volleyball für die Jugend ab 6. Schj.

Dienstags 18 Uhr bis 19 Uhr 30 mit Melissa und Dominique

KURSE IM MY FITNESS

MyPowerPump

Dienstag 20 Uhr 15 bis 21 Uhr 15 mit Dunja

Donnerstags 18 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 mit Evelyne

MyCycling

Sonntags 10 bis 11 Uhr mit Michel



FITNESS FÜR ERWACHSENE

Volleyballspiel für alle Ballsportfans

Montags 19 Uhr 15 bis 20 Uhr 45

Netvolleyball: Techniktraining und Spiel für alle ab 30 Jahre, Teilnahme an Meisterschaft freiwillig: Frauen ab 50 und Männer ab 55 Jahre

Montags 18 Uhr bis 19 Uhr 30 Uhr mit Dominique und Phil plus Hilfstrainer

Donnerstags 18 Uhr 30 bis 20 Uhr mit Dominique und Phil plus Hilfstrainer

Multisport für alle ab 18 bis 70 Jahre

Dienstag 20 Uhr bis 21 Uhr 30 mit Raymund

+/- 45 Minuten Muskeltraining/Fitness und 45 Minuten Badminton, Ballsport bei genug Teilnehmern

- o ab Frühjahr und Sommer: Fahrrad, Kajak, Beach Volleyball, ...

Fitness für Frauen Aktiv 50+ Rückenschonende Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Stabilisationsübungen u. Stretching

Donnerstags 20 bis 21 Uhr mit Nicole

ALLGEMEINE INFOS

Beiträge

Kindergruppen:

- 75 € pro Jahr: egal wie viele Kurse, außer Zirkusgruppe + 30 €
- Nur Zirkusgruppe: 105 € pro Jahr

Fitness für Erwachsene:

- 120 € pro Jahr
- Außer Frauenturnen: 75 € pro Jahr

Kurse im My Fitness:

- Erster Kurs 150 € pro Jahr
- Jeder weitere Kurs + 50 €

Allgemeines

1. **Einstieg und Schnuppern im Laufe des Jahres immer möglich**
2. Anmeldungen und genauere Infos zu den Kursen bei Kathy Elsen: 0497/763974 oder elsen.kathy@gmx.net
3. Mitglieder der Christlichen Krankenkasse können 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