

Die Abteilung Turnen des TSV Nieukerk 95/10 hält ein breitgefächertes Angebote für Sie bereit. Sollten Sie Interesse haben, so sprechen Sie doch einfach den beistehenden Kursleiter an oder kommen einmal unverbindlich zu den Übungsstunden vorbei.

Die Adressen und Anfahrtbeschreibungen der Sportstätten finden Sie unter "Über TSV Nieukerk / Sportstätten"

Gymnastik für Seniorinnen

Ursula Janßen, Tel. 02833/3022, Email: info(at)tsv-nieukerk.de
jeden Mittwoch, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr in der Vogtei-Halle

Turnen für Frauen

Basisprogramm und Aufwärmen * Training für gute Haltung * Stärkung des Rückens, Bauch, Beine, Arme, Po * Training zur Aktivierung aller wichtigen Muskelgruppen * Fitnessprogramm nach aktuellen Popsongs * regelmäßiger Wechsel (2-3 Monate) der Trainingsinhalte

Irmgard Staudt, Tel.: 02833/3467, Email: info(at)tsv-nieukerk.de
jeden Montag, 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr in der Turnhalle Dennemarkstraße

Eltern-Kind-Turnen

Kinder im Alter von 1 1/2 bis ca. 3 Jahren, die in Begleitung ihrer Mütter, Väter, Großmütter

oder Großväter Bewegung und Spaß erleben wollen. Termin ist jeweils dienstags von 15.15 Uhr bis 16.30 Uhr in der kleinen Turnhalle, Dennemarkstr.Â

Kinderturnen für 3- bis 6-jährige Kinder

Turnprogramm für Kinder im Alter von 3-6 Jahren (ohne Eltern)

Katharina Käfer, Email: [info\(at\)tsv-nieukerk.de](mailto:info(at)tsv-nieukerk.de)

jeden Freitag, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr in der Turnhalle Dennemarkstraße