

Liebe Sportkinder, Sportlerinnen, Sportler, Mitglieder und Nichtmitglieder und besonders diejenigen, die noch auf der Suche nach dem passenden Kurs sind:

Hier das Programm **Leichtathletik /Turnen** für die neue Saison ab September **2018/2019**. Unser durchgängiges Programm bietet für jeden etwas an--von den Aller kleinsten bis zu den Senioren--. Ab Oktober gibt es eine neue Gruppe für die Schulkinder der **1.+2.Klasse**, bei den ‚**Ball Akrobaten**‘ dreht sich alles um Bewegungen mit dem Ball. Die **Montagsturnkinder** sind weiterhin am Start und können vom Vorschulalter bis Jugendalter durchgängig belegt werden. Beim ‚**Mutter Kind Turnen**‘ und ‚**Kinderturnen1und2**‘ sind wir super vertreten. Im **Laufbereich geht es ab der 2.Klasse** bei den Rennmäusen los, bis hin zu den **Rennmäusen ‚Teens‘**. Wie bei den Kindern wird auch bei den Erwachsenen Kursen einiges geboten. Von **Powermix, XCO Powerwalking** über **SportProGesundheit-Kurse**, die von den Krankenkassen unterstützt werden. Nun gibt es keine Entschuldigungen mehr, zeig was in dir steckt! Melde Dich und Deine Familie gleich an. Das ganze Trainerteam arbeitet motiviert an einem Ziel:

Heroldsbach und Thurn zu bewegen!

Mach mit und sei dabei!

In Vertretung aller TrainerInnen
Simone Janssen
Abteilungsleitung Leichtathletik/Turnen

Sportprogramm ab September 2018

Abteilung Leichtathletik und
Turnen
der



Vereinsadresse:
SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.
Sportplatzstr.9
91336 Heroldsbach/Thurn
www.spvgg-heroldsbach-thurn.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00					XCO Powerwalking Birgit Sambale		
08:30					Sportheim		
09:00							Rennmäuse und Teens Simone Janssen Christophe Della Monta und Laufgruppe '0 auf 5k' Sabine Hoyler Sportheim
09:30							
10:00							
15:00							
15:30							
16:00	Turnen am Montag 1		Mutter Kind Turnen Natalie Neubauer	Kinderturnen2 3-5 Jahre	Kinderturnen1 4-6 Jahre Bianca Kallenbach	NEU! Oktober 2018 1.+2.Klasse Ball Akrobaten Gudrun Hülsmann	
16:30	Steffi Heine-Müller Hirtenbachhalle		Hirtenbachhalle	Franziska Luther Schulturnhalle	Hirtenbachhalle	Schulturnhalle	
17:00	Turnen am Montag 2		FitundFunkids @ MachMit! Simone Janssen				
17:30	Steffi Heine-Müller Hirtenbachhalle		Schulturnhalle				
18:00		Powermix ERW Birgit Sambale			GutGestärkt @MachMit! Simone Janssen		
18:30		Hirtenbachhalle			Schulturnhalle		
19:00					BeFit@MachMit! Simone Janssen		
19:30					Schulturnhalle		
20:00							

Start des Sportprogramms ‚Kinder‘ ab September 2018:

für detaillierte Trainingsinhalte und Ziele siehe Internet www.spvgg-heroldsbach-thurn.de, nach Alter geordnet:

- **Mutter Kind Turnen:** Kinder von 1 bis ca. 4 Jahren mit einem Elternteil, Trainerin Franziska Luther
Kontakt: 0172-8331087, **ab 19.September 2018**
- **Kinderturnen 2: Kinder 3-5 Jahre,** Trainerin Franziska Luther **ab 19.September 2018**
Kontakt: 0172-8331087
- **Kinderturnen1: Kinder 4-6 Jahre,** Trainerin Bianca Kallenbach
Kontakt: Tel.: 09190-3140429; Email: biancakallenbach@gmx.de **ab 20.September 2018**
- **NEU ab Oktober: ‚Ball Akrobaten‘:** Kinder der 1.+ 2.Schulklasse, Trainerin Gudrun Hülsmann
Kontakt: Tel.: Tel.:0162-2717300; e-mail: gudrun.huelsmann@gmx.de **ab 4.Oktober 2018**
- **Turnen am Montag 1:** Kinder ab 5 ½ bis 8 Jahren, Trainerin Steffi Heine-Müller
Kontakt: Tel. 09190-654, Email: steffi-heine-mueller@gmx.de **ab 17.September 2018**
- **Turnen am Montag 2:** Kinder/Jugendliche ab 9 Jahren bis max.15 Jahren, Trainerin Steffi Heine-Müller
Kontakt: Tel. 09190-654, Email: steffi-heine-mueller@gmx.de **ab 17.September 2018**
- **FitundFunkids@MachMit!:** für Kinder/Jugendliche von 8 bis 15 Jahren, Trainerin Simone Janssen
Kontakt: Tel.: 09190-995795 , Email: smartysja@gmail.com **ab 19.September 2018**
- **Kinderlaufgruppe ‚Die Rennmäuse‘:** Kinder von 7 bis 12 Jahren angeboten, Trainerin Simone Janssen
Kontakt: Tel.: 09190-995795 , Email: smartysja@gmail.com **ab 16.September 2018**
- **Kinderlaufgruppe ‚Die Rennmäuse‘ Teens:** Jugendliche von 12 bis ca.15 Jahren Trainer Christophe Della Monta Kontakt: Tel.: 0152-54593219, Email: Christophe.della.monta@gmx.de **ab 16.September 2018**

Start des Sportprogramms

‚Erwachsene‘ ab September 2018:

für detaillierte Trainingsinhalte und Ziele siehe Internet www.spvgg-heroldsbach-thurn.de nach Wochentagen geordnet, siehe Tabelle links:

- **Powermix:** Trainerin Birgit Sambale
Kontakt: Tel.:09190/1429, mobil: 0172/8250128
Email: samba.fitness@t-online.de
ab 18.September 2018

- **1.Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining-Gutgestärkt@MachMit!**

und

2. Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining-BeFit@MachMit!

Trainerin Simone Janssen
Kontakt: Tel.: 09190-995795, mobil:0152/29270891
Email: smartysja@gmail.com
ab 20.September 2018

- **XCO Powerwalking:** Trainerin Birgit Sambale
Kontakt: Tel.:09190/1429, mobil: 0172/8250128
Email: samba.fitness@t-online.de
ab 21.September 2018

- **Laufgruppe von 0 auf 5k:** Trainerin Sabine Hoyler
Kontakt: Tel.: 09190/995528 mobil: 0172-4690264
Email: mars.hoyler@web.de
ab 16.September 2018

