

## TVS im Überblick

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Anspr.partner	wo	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Anspr.partner	wo
Montag	14.00 - 18.15 h	Ballett	M. Eickelmann	Jahn-TH, Garbeck	Mittwoch	17.00 - 18.00 h	Fit Kids (11-12 Jahre)	S. Hillebrand	Jahn-TH, Garbeck
Montag	15.00 - 16.30 h	Nordic Walking (Anfänger)	A. Schmitz	ab Jahn-TH	Mittwoch	18.00 - 19.00 h	Pilates (Geübte)	D. Dirk	Jahn-TH, Garbeck
Montag	18.30 - 19.30 h	Aerobic 11-15 Jahre	D. Dirk	Jahn-TH, Garbeck	Mittwoch	19.00 - 20.00 h	Pilates (Anfänger)	D. Dirk	Jahn-TH, Garbeck
Montag	19.00 - 20.30 h	Prellball	W. Neuhaus	3-fach TH, Balve	Mittwoch	18.00 - 19.30 h	Basketball 11-16 Jahre	S. Willecke	3-fach TH, Balve
Montag	19.30 - 20.30 h	Aerobic Erwachsene	S. Vielhaber	Jahn-TH, Garbeck	Mittwoch	20.00 - 21.30 h	Gymnastik Frauen	M. Eickelmann	Jahn-TH, Garbeck
Montag	20.30 - 21.30 h	Prellball	R. Kaiser	3-fach TH, Balve	Mittwoch	20.00 - 21.30 h	Basketball Herren	S. Willecke	3-fach TH, Balve
Dienstag	15.00 - 16.00 h	Turnen 3 - 5 Jahre	G. Wagner	Jahn-TH, Garbeck	Mittwoch	20.00 - 21.30 h	Basketball Damen	R. Priggel	3-fach TH, Balve
Dienstag	16.00 - 17.00 h	Turnen 6 - 7 Jahre	G. Wagner	Jahn-TH, Garbeck	Donnerstag	16.30 - 18.00 h	Turnen Mädchen (8-12 Jahre)	L. Volkmer	Jahn-TH, Garbeck
Dienstag	17.00 - 18.00 h	Basketball 6 - 9 Jahre	K. Severin	Jahn-TH, Garbeck	Donnerstag	18.00 - 19.30 h	Nordic Walking (Geübte)	A. Schmitz	ab Jahn-TH
Dienstag	18.00 - 19.00 h	Basketball 9 - 11 Jahre	K. Severin	Jahn-TH, Garbeck	Donnerstag	18.00 - 19.00 h	Aerobic 9 - 10 Jahre	S. Mertens	Jahn-TH, Garbeck
Dienstag	17.30 - 18.30 h	Herzsportgruppe 1	B. Rößmann	Murmke-TH, Balve	Donnerstag	20.00 - 21.00 h	Aerobic Erwachsene	U. Busche	Jahn-TH, Garbeck
Dienstag	18.30 - 20.00 h	Herzsportgruppe 2	F. Luig	Murmke-TH, Balve	Freitag	16.00 - 18.30 h	Turnen Jungen (6-8 Jahre)	R. Kaiser	Jahn-TH, Garbeck
Dienstag	19.00 - 20.00 h	Step-Aerobic Erwachsene	A. Droste	Jahn-TH, Garbeck	Freitag	18.30 - 20.00 h	Turnen Jungen (9-11 Jahre)	R. Kaiser	Jahn-TH, Garbeck
Dienstag	20.00 - 21.30 h	Fit for fun (Erwachsene)	A. Schmitz	Jahn-TH, Garbeck	Freitag	18.00 - 19.30 h	Basketball 11-16 Jahre	S. Willecke	3-fach TH, Balve
Mittwoch	09.30 - 11.00 h	Nordic Walking (Geübte)	A. Schmitz	ab Jahn-TH	Freitag	20.00 - 21.30 h	Basketball Herren	S. Willecke	3-fach TH, Balve
Mittwoch	16.00 - 17.00 h			Jahn-TH, Garbeck	Freitag	20.00 - 21.30 h	Basketball Damen	R. Priggel	3-fach TH, Balve

**diesen Plan finden Sie auch im Internet: [www.tvs.garbeck.de/Uebungsgruppen.htm](http://www.tvs.garbeck.de/Uebungsgruppen.htm)**

Liebe Sportsfreunde!

Sie halten den ersten Flyer des Turnverein Sauerlandia Garbeck in der Hand.

Warum diese Broschüre?

Oft erreichen uns Fragen von interessierten Eltern oder auch Erwachsenen, die selbst gerne Sport treiben, was der TVS so alles anbietet.

Das gab uns den Ansporn, Ihnen den TVS etwas näher zu bringen – und zwar in Form dieses Flyers. Er soll Ihnen die vielen verschiedenen Gruppen des TVS vorstellen, damit Sie sich selbst ein Bild über unser umfangreiches Angebot machen können.

Viele weitere Informationen rund um das Vereinsleben finden Sie auch im Internet unter: [www.tvs.garbeck.de](http://www.tvs.garbeck.de)

Und nun viel Spaß beim Durchstöbern!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr TV Sauerlandia



**Ballett** In vier Gruppen mit mehr als 100 Kindern ist die Gruppe unterteilt. Die 4-5 jährigen üben ihre ersten Ballettschritte. In der zweiten Gruppe wird auf die Grundkenntnisse aufgebaut. Die 5-7 jährigen können bald mit den Füßen einfache Positionen. Übungsfolgen können bereits zu kleinen Choreographien zusammengefasst werden. Die Aufbaugruppe ist die nächste Stufe, in die die Kinder aufrücken. Meist sind die jungen Ballerinas 7-9 Jahre, wenn sie in dieser Gruppe sind. Nun haben sie auch schon einige Erfahrungen und üben vielfach an den Stangen im Spiegelraum. Es werden auch kleine Tänze eingeübt. In der Leistungsgruppe, die anschließend trainiert, sind die Älteren zu finden, die immer noch Spaß am Ballett haben. Sie können inzwischen große Tänze mit schweren Schrittfolgen sehr gut umsetzen.



**Basketball** Die kleinsten sind die Minis im Alter von 6-11 Jahren. Spielerische Vermittlung des Ballgefühls steht an oberster Stelle. Jugend, Herren und Damen trainieren mittwochs und freitags. Hier stehen Kondition, Wurftechnik und Spielzüge im Vordergrund. Die Damenmannschaft des TVS spielte mehrere Saisons in der Oberliga und war viele Jahre das Aushängeschild des Vereins.



**Aerobic** Viele verschiedene Aerobic-Gruppen bietet der TVS. Ob mit oder ohne Stepbrettern freuen sich jung und älter jede Woche erneut aufs Training.



**Gymnastik** Wie beliebt diese Art der Bewegung immer noch ist, zeigt die Anzahl dieser Gruppen. Ob jung oder alt, jeder findet eine passende Gruppe. Hier werden verschiedene Arten von Gymnastik trainiert. Meist werden auch mit Hilfe von Seilen o.ä. spezielle Muskelpartien angesprochen.



**Nordic Walking** Unterteilt nach Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene geht's mehrmals die Woche zum Nordic Walking. Treffpunkt ist jeweils der Vorplatz der Schützenhalle. Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich zum mitwalken eingeladen; zahlen allerdings eine kleine Leihgebühr für die Stöcke.

**Prellball** Dieser schon sehr alte Ballsport wird von einer kleinen Gruppe als Hobbymannschaft praktiziert. Es finden keine Wettkämpfe statt. Vielmehr steht der Spaß an Bewegung und die Geselligkeit im Vordergrund.



**Pilates** Dieses ist die jüngste Gruppe im Verein. Aufgrund der hohen Resonanz wurde schon bald die Aufteilung in Anfänger und Fortgeschrittene notwendig. Pilates ist muskel- und gelenkschonend und daher auch für Rückenleidende geeignet. Diese Trainingsmethode für den ganzen Körper besteht aus mehr als 500 Widerstandsübungen, die auf Matten durchgeführt werden. Es ist weniger Krafttraining als vielmehr ein ausgewogenes Ganz-Körper-Training mit präventiver und rehabilitativer Funktion.

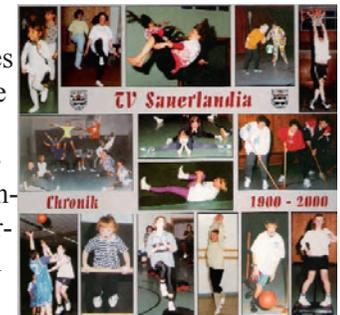
**Herzsport** oder auch Koronargruppe genannt. In dieser Gruppe nehmen Herzleidende regelmäßig unter Aufsicht eines Arztes am Training teil. Da hier mit Krankenkassen abgerechnet wird, können nur Personen mit ärztlichem Attest aufgenommen werden.



**Turnen** Die Gruppe für Kinder als auch für Erwachsene. Seit über 100 Jahren gibt es diese Gruppe im TVS. Besonders die Kleinsten im Kindergarten-Alter kommen jede Woche gerne zum Turnen. Die etwas älteren gehen entweder zum Mädchen- oder Jungenturnen. Neben den Übungen an Reck und Barren stehen auch oft viele Spiele ganz oben in der Gunst der Kinder.



Mehr zu den Gruppen und zur Geschichte des TVS haben wir für Sie in unserer ausführlichen **Chronik** zusammengestellt. Diese können Sie bei jedem Vorstandsmitglied und im Internet für € 10,- bestellen.



Wir freuen uns, wenn Ihnen dieser Flyer Lust auf mehr gemacht hat. Schauen Sie doch einfach bei einer der nächsten Übungsstunden mal rein.

Eine Übersicht aller Gruppen finden Sie auf der Rückseite.