



KGL. TURNVEREIN 1912  
**BÜTGENBACH**



# 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](mailto: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