

KINDERTURNEN

- **Eltern-Kind Turnen:** Für Kinder ab ca. 20 Monate bis 4 Jahre mit ihren Eltern. Gemeinsam mit einem Elternteil setzen sich die Kinder spielerisch mit neuen Reizen auseinander und erproben Grenzen und Möglichkeiten. Verschiedene Bewegungserfahrungen werden angeboten in Form von Spielen, Bewegungs-geschichten und Bewegungslandschaften. Eingebettet in wiederkehrende Rituale schulen die Kleinen ihre motorische Entwicklung und haben Spaß an körperlicher Betätigung. Leitung: Eva Schwabe und Kirsten Bui **Freitag, 15.00-16.00 Uhr MZH**
- **Vorschulturnen 4-6 Jahre:** Spiele, Bewegung mit und ohne Geräte, Lernen und Anwenden von Regeln. Ziel: anhand vielfältiger Spiele u.a. mit Alltagsgegenständen lernen die Kinder ein soziales und kreatives Umgehen miteinander. Auch der kognitive und motorische Bereich wird gefördert, wobei immer der Spaß im Vordergrund steht. In Bewegungslandschaften mit Klein- und Großgeräten können sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern und ein positives Körpergefühl aufbauen. Neben allgemeinen Bewegungsabläufen erhalten die Kinder auch einen Einblick in turnerische Elemente. Leitung: Dieter Felde, Ulrich D'amour **Dienstag, 15.30 Uhr-16.30 Uhr MZH**
- **Bewegungsturnstunde Mädchen 6-13 Jahre:** Freude an turnerischen Bewegungen und am Gerätturnen wird vermittelt. Die Übungsstunde beginnt mit einer lockeren Aerobic-Erwärmung bei fetziger Musik. Es werden gemeinsam Turnelemente an verschiedenen Geräten erlernt. Motorische Fähigkeiten werden in spielerischer und abwechslungsreicher Art und Weise erlernt, die Mädchen trainieren Körperspannung, Kraft und Beweglichkeit. Die Kinder und Jugendlichen bereiten sich auf Turnfeste vor, das Erleben in der Gruppe wird gestärkt. Leitung: Lena Schäfer, Nina Brunner **Montag, 15.15 Uhr – 16.45 Uhr MZH**

WETTKAMPFTURNEN

Vorbereitung auf erste Wettkämpfe, turnerische Grundlagen werden gelegt. Ziel ist, Spaß am Turnen zu vermitteln.

- **Gerätturnen Jungen 5-7 Jahre:** Leitung: Ernst Nießner, Karin Schaum **Montag, 15.00–16.30 Uhr MZH und Freitag, 16.30 Uhr-18.00 Uhr BGS**
- **Gerätturnen Mädchen 5-6 Jahre:** Leitung: Andrea Jäger, Ivonne Schlapp **Montag, 16.30-18.00 Uhr und Freitag 16.00-18.00 Uhr MZH**
- **Gerätturnen Mädchen 7-8 Jahre:** Leitung: Kai Zimmermann, Lara Mohr, Noemi Benes **Dienstag, 16.30-18.30 Uhr und Freitag, 16.00-18.00 Uhr MZH**
- **Gerätturnen Jungen 8-12 Jahre:** Leitung: Ernst Niessner, Timon Pellekorne, Karin Schaum **Montag, 16.00 – 18.00 Uhr MZH und Freitag, 16.30 -18.00 Uhr BGS**
- **Gerätturnen Mädchen 8-10 Jahre:** Leitung: Kerstin Lefèvre, Brigitte Kaiser **Dienstag, 16.30-18.30 Uhr und Freitag, 16.00-18.00 Uhr MZH**

Leistungsturnen zur Wettkampfvorbereitung.

- **Gerätturnen Jungen/Jugendliche 13-20 Jahre:** Leitung: Timon Pellekorne, Ernst Niessner, Andreas Niessner **Dienstag, 17.00-20.00 Uhr MZH und Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr BGS**
- **Gerätturnen Mädchen/Jugendliche 10-18 Jahre:** Leitung: Kerstin Lefèvre **Dienstag, 17.45-20.00 Uhr und Freitag, 17.30 – 19.45 Uhr MZH**



TSV 05 ALLENDORF/LAHN

Turnen Fußball Leichtathletik Fitness

Sie wollten immer schon mal eine Sportart ausprobieren? Oder wollen Sie einfach mal in unsere Kurse und Angebote reinschnuppern und erleben, wie sich die Gemeinschaft im TSV 05 Allendorf/Lahn so anfühlt? Kein Problem!

Fast alle unsere Trainingsgruppen sind laufende Angebote und Sie können jederzeit einsteigen und einfach mitmachen.

In dieser Übersicht finden Sie unser umfangreiches Sportangebot für alle Altersklassen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



LEICHTATHLETIK

Kleebachflitzer- so nennen sich unsere Kinder (Mannschaften), die der Leichtathletik nachgehen. Bei den **Jüngsten** liegt uns das spielerische Heranführen an der Leichtathletik und an Wettkämpfen am Herzen. Spiel und Spaß an den drei Teildisziplinen **Laufen, Springen und Werfen** stehen im Vordergrund.

Bei den **Größeren** geht es eher um **Schneller- Höher- Weiter**. Das Augenmerk liegt auf der Technik und Verbesserung der eigenen Leistungen. Wir nehmen sowohl an Einzelwettkämpfen als auch an Teamwettkämpfen teil.

- **Kleebachflitzer Minis für 6-9 Jahre:** Leitung: Felix Briegel, Gian Luca Russo **Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr MZH**
- **Kleebachflitzer 10-12 Jahre:** Leitung: Daniela Grandt, Beate Steinmüller **Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr MZH**
- **Junioren ab 13 Jahre:** Leitung: Beate Steinmüller, Christian Schenk **Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr MZH**

JUGENDFUSSBALL

Die Jüngsten sollen langsam an das Spiel und seine Regeln herangeführt werden, darunter fällt auch das sportlich faire Verhalten gegenüber Mit- und Gegenspielern sowie Dritten (Trainer, Schiedsrichter, Zuschauer). Im Vordergrund steht das Spielen auf Tore in unterschiedlichen Größen und in unterschiedlicher Mannschaftsstärke, damit möglichst alle Erfolgserlebnisse erzielen können. In einfachen Übungen liegt der Schwerpunkt auf dem Dribbeln, Passen und Schießen, hinzu kommen Lauf- und Bewegungsspiele.

- **A-Junioren** Leitung: Tobias Glaum **Montag 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in Allendorf** **Mittwoch 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in Kleinlinden**
- **B-Junioren** Leitung: Uwe Rinker **Montag und Mittwoch 18.00 Uhr – 19.30 Uhr in Kleinlinden** **Donnerstag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr in Allendorf**
- **C-Junioren** Leitung: Marcel Niessner **Montag und Mittwoch 17.00 Uhr – 18.30 Uhr in Allendorf**
- **D-Junioren 1** Leitung: Dominik Fredrich **Montag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr in Allendorf** **Mittwoch und Freitag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr in Kleinlinden**
- **D-Junioren 2** Leitung: Dirk Schenk **Montag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr in Allendorf** **Donnerstag 17.30 Uhr – 19.00 Uhr in Kleinlinden**
- **E-Junioren** Leitung: Heiko Binz, Björn Rösel **Mittwoch und Freitag 17.00 Uhr – 18.30 Uhr in Allendorf**
- **F-Junioren** Leitung: Ben Waha, Björn Rösel **Freitag 16.30 Uhr – 18.00 Uhr in Allendorf**
- **G-Junioren** Leitung: Marc Schott **Freitag 16.30 Uhr – 18.00 Uhr in Allendorf**

SENIORENFUSSBALL

- **1. Mannschaft**
Die 1. Mannschaft des TSV spielt in der Kreisliga A Gießen, die Fußballer freuen sich über einen Besuch bei ihren Heimspielen auf dem Sportplatz der MZH.
Trainer: Osman Koc, Martin Mülln
Hallentraining im Winter: Freitag, 20.30 – 22.00 Uhr MZH
- **Alte Herren**
Die Alten Herren treffen sich einmal in der Woche zum gemeinsamen Spiel in der Halle. Willkommen sind alle Fußballer ab 32 Jahren, die noch trainieren und fit bleiben wollen und auch Turniere mit spielen wollen. Geselligkeit wird groß geschrieben, es stehen viele gemeinsame Feiern auf dem Programm.
Leitung: Gerhard Wagner, Dieter Czastek **Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr MZH**
- **NEU: Gehfußball – Fußball für Ältere und angeschlagene Kicker**
Lust, mal wieder die Fußballschuhe zu schnüren und gegen den Ball zu treten? Und das am besten zusammen mit Gleichaltrigen? Egal, welche Voraussetzungen man mitbringt, wir haben ein Fußballangebot geschaffen, das diesen Vorstellungen entspricht. Gerne sind alle Interessierten zu einem Probekick eingeladen.
Leitung: Henry Mohr **Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr MZH**

FITNESS UND GYMNASTIK

- **Zumba für Erwachsene:**
ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Ein ZUMBA-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperlichem Muskelaufbau bietet. Leitung: Johanna Michl
Mittwoch, 19.30-20.30 MZH
- **Yoga:**
In den Übungsstunden werden vielseitige Körper-, Konzentrations- und Atemübungen erlernt und durchgeführt. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in einen Einklang zu bringen. Die Übungen haben eine beruhigende und ausgleichende Wirkung und sind deshalb besonders geeignet, Stress abzubauen bzw. vorzubeugen.
Leitung: Stefan Lepper **Montag, 10.00-11.30 Uhr MZH**
- **Aerobic:**
Es handelt sich um eine Herz-Kreislauf-Stunde mit abwechslungsreichen Choreografien und Übungsprogrammen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie beispielsweise Hanteln, Swing-Bar und Steps variieren die Übungsstunden. Ziel ist es, in der Gruppe Kraft und Ausdauer zu fetziger Musik zu trainieren. Angesprochen sind alle ab 16.
Leitung: Susanne Sulzmann **Montag, 20.15-21.30 Uhr MZH**
- **Body Balance:**
Elemente aus Yoga, Pilates- und Coretraining werden in dieser Stunde miteinander kombiniert. Die einzelnen Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-up, dann folgen Yoga-, Pilates- und Coreelemente. Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase. Das Training ist für Frauen und Männer jeden Alters, die Figur und Haltung trainieren und verbessern wollen. Mitzubringen sind Neugier, Freude an Bewegung und eine Matte.
Leitung: Sabine Geyer **Freitag, 18.00-19.00 Uhr MZH**
- **Skigymnastik:**
Rhythmische Übungen zu ausgewählter Musik dienen der Vorbereitung zur Ski- und Snowboardsaison. Es werden verschiedene Muskelpartien gekräftigt und gedehnt sowie die Koordination trainiert. Willkommen sind alle Skibegeisterte und Interessierte.
Leitung: Susanne Sulzmann, Lynda Schäfer
Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr MZH (Oktober bis Ostern)
- **Fitness und Gymnastik für Frauen:**
Gesund und fit in jedem Alter! Wir trainieren Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Sensomotorik, Körperwahrnehmung und Haltung. Abwechslung bringt der Einsatz unterschiedlicher Geräte (Hanteln, Theraband, Steps, etc.), die nötige Motivation bietet die Musik. Wir machen Zirkeltraining, Partnertraining - ruhig und dynamisch.
Leitung: Heike Hanitsch **Montag, 19.00-20.15 Uhr MZH**



TSV 05 ALLENDORF/LAHN

Turnen Fußball Leichtathletik Fitness

Die Qualität unserer Trainer/innen ist uns wichtig. Dafür sorgen wir mit einer fortlaufenden fachlichen und inhaltlichen Weiterbildung.

Als eine besondere Neuerung, haben mittlerweile alle unsere Trainer/innen im Kinder- und Jugendbereich eine Weiterbildung zum Thema Schutzkonzept Kindeswohlgefährdung absolviert.

Damit bieten wir den Kindern den größtmöglichen Schutz bei allen Aktivitäten und können mit gutem Gewissen behaupten, das Kinder bei uns nicht nur gefördert und gefordert, sondern dabei auch noch besonders gut aufgehoben sind.



www.tsv-allendorf-lahn.de
www.facebook.com/TSVAlledorfLahn

- **Walking:**
Mitmachen können alle, die bereit sind, eine Stunde lang (ca. 5 km bis ca. 7 km) sportlich durch den Wald zu walken. Das heißt, wir gehen in zwei Gruppen (Anfänger in einer Gruppe). Eine zwanglose Einteilung erfolgt vor Ort.
Dienstag und Samstag, 15.30-16.30 Uhr (Okt. bis März) Treffpunkt: Ortsausgang Kleinlinden in Richtung Großen-Linden, am Eingang zur Markwald-Siedlung.
Christiane Vorwälder
Dienstag, 18.00-19.00 Uhr und Samstag, 17.00-18.00 Uhr (April bis Okt.)
- **Sportabzeichen-Treff:**
In der Sommersaison findet auf dem Sportplatz regelmäßig unser Sportabzeichen-Treff statt, zu dem Jung und Alt herzlich Willkommen sind. Leitung: Ernst Niessner, Dieter Weiß
April bis Oktober: Mittwoch, 18.00 Uhr Sportplatz
- **Basketball-Freizeitgruppe für Erwachsene:**
Das gemeinsame Spiel auf einen Korb trainiert die allgemeine Ausdauer und die Koordination, kombiniert mit Spaß und Geselligkeit.
Leitung: Nico Beppler **Mittwoch, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr MZH**
- **Volleyball-Freizeitgruppe für Erwachsene:**
Für alle, die ihre allgemeine Fitness trainieren wollen und Spaß am Volleyballspiel haben. Leitung: Dietlind Markmann **Montag, 20.15 Uhr – 21.30 Uhr MZH**
- **Präventionssport für Männer:**
Präventionssportgruppe, ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit von DTB und Deutschem Sportbund. Hier werden körperliche und geistige Fitness trainiert, um möglichst lange aktiv zu bleiben.
Leitung: Ernst Niessner **Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr MZH**
- **Tanzen für Frauen:**
Line-Dance, Block- und Kreistänze zu flotter Musik. Tanzen schult die Koordination und ist ein sehr gutes Gedächtnistraining, die Teilnehmerinnen sind mit großem Spaß und bis ins hohe Alter dabei. Leitung: Christel Hanitsch
Montag, 09.00-10.00 Uhr MZH
- **Präventionssport für Frauen:**
Dies ist eine gesellige Gruppe für Frauen, die durch abwechslungsreiche Gymnastik ihre Fitness, Koordination und Kraft erhalten und trainieren möchten. Neben der körperlichen Fitness fließen hier auch Elemente des Braingym ein. Das ist wichtig, um lange selbstständig den Alltag bewältigen zu können.
Leitung: Christel Hanitsch **Donnerstag, 15.00-16.00 Uhr MZH**

KONTAKT

Bereich FUSSBALL:
Denis Eisner
Tel.: 0152-53283307

Bereich TURNEN WEIBLICH/FITNESS:
Eva Schwabe
Tel.: 0641/39979069

Bereich LEICHTATHLETIK:
Daniela Grandt
Tel.: 06403/774177

Bereich TURNEN MÄNNLICH:
Andreas Niessner
Tel.: 06403/940778

Verein allgemein:
Kerstin Lefèvre, 1. Vorsitzende
Tel.: 0641-5818321