



Unsere Trainingsorte

- 1: Walter-Rettinghausen-Halle**
Freiheitshagen 31, 40489 Düsseldorf
- 2: Klinkergebäude Eingang Sportplatz**
1. Stock, über Außentreppe
Freiheitshagen 31, 40489 Düsseldorf
- 3: Turnhalle Grundschule**
Am Litzgraben 28, 40489 Düsseldorf



Turnen - Fitness für jedes Alter

Auch wenn unser Bereich "Turnen" heißt, es ist viel mehr als der klassische Begriff vermuten lässt: vielfältige Fitnessangebote für unterschiedlichste Neigungen und Altersklassen.

Unser Ziel ist, gesunde sportliche Aktivitäten anzubieten, die Ihnen zu körperlichem und letztendlich auch zu geistigem Wohlbefinden verhelfen - und die auch noch Spaß machen.

Schauen Sie einfach auf unser Angebot auf der Innenseite dieses Flyers oder besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.tv-angermund.de/turnen.

Interessiert?

Dann einfach **vorbeikommen, mitmachen** und **ausprobieren!**

Kontakt

Ansprechpartner
Turnen: **Barbara Richter** (1. Turnwartin)
0203 / 93 508 680
E-Mail: turnen@tv-angermund.de

Antje Kirberg (Jugendturnwartin)
0211 / 23 98 284

Vereinsanschrift: **Turnverein Angermund von 1909 e.V.**
Freiheitshagen 31
40489 Düsseldorf

www.tv-angermund.de/Turnen
E-Mail: info@tv-angermund.de

Abteilung Turnen

Turnverein Angermund von 1909 e.V.

Akrobatik für Kinder



Turnen mit dem Gerät "Körper".

Kids von 6 - 10 Jahren
Do.: 15:00 - 16:00 Uhr

Kids von 8 - 12 Jahren
Do.: 16:00 - 17:00 Uhr

Walter-Rettinghausen-Halle

Judo



Kinder/Jugendliche 6 - 10 Jahre
Mo.: 16:30 - 17:30 Uhr

Kinder/Jugendliche 10 - 16 Jahre
Mo.: 17:30 - 19:00 Uhr

Judo für Jedermann
Sa.: 10:00 - 12:00 Uhr
Turnhalle Grundschule

Selbstverteidigung für Erwachsene



Sportlich ausgerichtetes Training zum angemessenen Handeln in Konfliktsituationen.

Mi.: 20:30 - 22:00 Uhr

Turnhalle Grundschule

Ausgleichsgymnastik für Frauen



Für aktive Frauen, die Bewegung und Sport im kleinen Kreis neu erleben möchten.

Do.: 10:00 - 11:00 Uhr

Klinkergebäude am Sportplatz

Kinderturnen



Kurse für Kinder von 4 - 6 Jahren.

Kinder von 4 - 5 Jahren
Di.: 16:30 - 17:15 Uhr

Kinder von 5 - 6 Jahren
Di.: 17:15 - 18:00 Uhr

Turnhalle Grundschule

Tanzen für Jedermann



Der Fitmacher für alle Zellen!

Tanzkreis 1
So.: 17:15 - 18:45 Uhr

Tanzkreis 2
So.: 19:00 - 20:30 Uhr

Walter-Rettinghausen-Halle

Eltern-Kind-Turnen



Wir singen, spielen und tanzen.

Kinder von 2 - 3 Jahren mit Eltern
Mi.: 15:15 - 16:00 Uhr

Kinder von 3 - 4 Jahren mit Eltern
Mi.: 14:30 - 15:15 Uhr

Walter-Rettinghausen-Halle

Line Dance

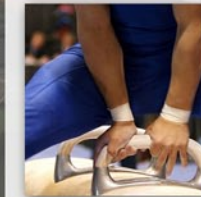


Man tanzt in Reihen und Linien vor bzw. nebeneinander, und dies nicht nur zu Country Music.

Mi.: 19:30 - 20:30 Uhr

Klinkergebäude am Sportplatz

Turnen für Jedermann



Übungen mit und ohne Gerät.

Fr.: 20:00 - 22:00 Uhr

Turnhalle Grundschule

Frauengymnastik



Für Frauen aller Altersstufen, die etwas für ihre Kondition und Beweglichkeit tun möchten.

Mo.: 18:50 - 19:50 Uhr

Turnhalle Grundschule

Nordic Walking für Senioren



Für Seniorinnen und Senioren ab ca. 65 Jahren, die gezielt in Bewegung bleiben wollen.

Mo: 09:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: Schützenplatz Angermund

Yoga



Abwechslungsreiche Übungen für Entspannung u. Ausgeglichenheit.

Mo.: 09:00 - 10:15 Uhr

Do.: 18:00 - 19:30 Uhr

Fr.: 09:00 - 10:15 Uhr

Klinkergebäude am Sportplatz

HIP-HOP



Cooler Bewegungen und viel Spaß für Kids von 10 - 14 Jahren.

Mo.: 17:00 - 18:00 Uhr

Klinkergebäude am Sportplatz

Pilates



Systematisches Körpertraining zur Aktivierung, Entspannung und Dehnung einzelner Muskelbereiche.

Do.: 09:00 - 10:00 Uhr

Klinkergebäude am Sportplatz

Zumba



Anspruchsvolles Körpertraining durch eine Mischung aus Aerobic und Tanzelementen.

Di.: 20:30 - 21:30 Uhr

Klinkergebäude am Sportplatz