

# Sport vor Ort in der Turnhalle Münster



**Frühjahr 2024**

Wir wünschen euch alles Gute  
für das Jahr 2024!

:

## Gemeinsam macht Sporteln Spaß!

Wir laden euch zu unserem aktuellen Programm ein! Herzlichen Dank allen  
Übungs- und GruppenleiterInnen, die dieses tolle Angebot ermöglichen!

### Krabbelgruppe

ab Donnerstag, 18.01.2024 von 9:00 bis 10:00 Uhr

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Hier können Kleinkinder im freien Spiel neue  
Bewegungserfahrungen sammeln und erste soziale Kontakte knüpfen - und die Mütter haben Ge-  
legenheit zum Austausch. Bitte denkt an bequeme **Sportkleidung für Mutti und Kind!**

mit **Susanne Wiener** und **Nicole Halbmeir**

Infos und Anmeldung bei **Susanne Wiener**, Tel. 0151 2231 1751

### Eltern/Großeltern-Kind-Fit - Sport von klein auf

ab 08.01.2024 immer montags von 16:00 bis 17:00 Uhr

Ihr könnt **sicher laufen** und geht noch nicht in den Kindergarten?

Ihr habt Lust auf Turnen, Klettern, Springen und Toben? Na, dann schnappt euch eure  
Mama/Oma oder eurem Papa/Opa und schaut bei uns vorbei - **bitte in Sportkleidung!**

Wir bitten zur besseren Planung um Anmeldung!

**Birgit Bernet**, Tel. 0175 4758947, **Bettina Igelspacher**

### Spiel, Spaß und Sport für unsere Turnmäuse

ab Freitag, 12.01.2024 von 15:00 bis 16:00 Uhr

für Kinder im ersten und zweiten Kindergartenjahr (3 - 5 Jahre).

Wir bitten zur besseren Planung um Anmeldung!

**Hanna Gaspar**, Tel. 0176 8233 8459 und **Melanie Sommer**, Tel. 0175 3351 288

### Abenteuerturnen - Spiel und Spaß

für die Vorschulkinder bis zur 3. Klasse

ab Donnerstag, 11.01.2024 von 15:30 bis 16:30 Uhr

mit **Bettina Braun**, Tel. 0160 9934 2884

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung!

### SVM-Powergirls - Spiel, Sport und Spaß für die 4. - 6. Klasse

ab Mittwoch, 10.01.2024 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

mit **Brigitte Lehenberger**, Tel. 0157 8928 3533.

## **YOGA Workshop - 3 Einheiten**

**für Anfänger und Wiedereinsteiger - mit Ramona Auctor**

**am Montag, 08.01., 15.01. und 22.01.2024 von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr**

**Positive Effekte von Yoga:** Steigerung der körperlichen und mentalen Belastbarkeit  
Ausgleich zu Alltag, Job und Sport \* verbesserte Körperhaltung, Aufrichtung der Wirbelsäule  
Förderung der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit \* Stärkung und Flexibilität der Muskulatur

**Kursinhalt:** Yogahaltungen, Atemtechnik, Stretching und anerkannte Entspannungsverfahren

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, zwei Decken und falls vorhanden ein Yogakissen und eine Yogamatte. Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt - **nur für Mitglieder des SVM**  
Kursgebühr 33 Euro; Anmeldung bei Brigitte Lehenberger, Tel. 0157 8928 3533

## **Functional Training**

**8 x ab Montag, 08.04.2024 von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Beim Functional Training geht es darum, eine Alltagsfitness herzustellen oder Grundlagen für andere Sportarten zu setzen. Neben Mobilitätsübungen werden Kraftübungen durchgeführt, die an natürlichen Bewegungsmustern angelehnt sind. Hauptsächlich wird hier das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt, jedoch werden auch Hilfsmittel verwendet.

Nähere Infos bei **Nicole Heider**, Tel. 0177 8344119

Teilnehmergebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

## **Montags-Fitness wird vorübergehend zu Dienstags-Fitness**

**4 x ab Dienstag, 09.01.2024 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr** (dann kurze Pause)

Wir wissen, dass wir gezielt etwas für unseren Körper tun müssen, um fit zu bleiben!  
Ich lade euch zu einem Training für Koordination, Kondition und Muskelkraft ein - nicht voll Power, aber gezielt und anspruchsvoll! mit Brigitte Lehenberger und Erika Mair

Nähere Infos bei **Brigitte Lehenberger**, Tel. 0157 8928 3533

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei, bitte Handtuch mitbringen

## **Step-Aerobic** - (findet im Frühjahr nicht statt)

## **Pilates - Sanft, aber oho!**

für TeilnehmerInnen mit guten Pilates-Kenntnissen

**4 x ab Mittwoch, 10.01.2024 von 18:15 bis 19:15 Uhr** (dann kurze Pause)

Bringt mit gezielter Atmung und Ausführung der Übungen eure Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskeln in Schwung! Kursgebühr für Nichtmitglieder: 10 Stunden - 40 Euro  
Mitglieder kostenfrei; Anmeldung bei **Brigitte Lehenberger**, Tel. 0157 8928 3533

## **Zumba** – im Frühjahr nur eine Gruppe!

**10 x Mittwoch, 21.02.2024 von 19:30 bis 20:30 Uhr**

Anmeldung bei **Erika Röhl**, Tel. 0176 6466 3694 oder **Nadine Reisner** Tel. 01511 0338422

Lasst euch von den Zumba-Rhythmen mitreißen! Jede Stunde ist eine Party!

Teilnehmergebühr: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

## **Damen-Fitness**

**ab Donnerstag, 18.01.2024 von 19:00 bis 20:00 Uhr** (Achtung neue Uhrzeit!)

Voraussichtlich bis Ende Juli, bei schönem Wetter fahren wir Fahrrad.

mit Marianne Wenzel, Tel. 08276 519827 und Wally Lichtenstern, Tel. 08276 656

Ein sportlicher Mix aus Übungen zu Musik - mit und ohne Handgeräte.

Ohne Anmeldung - schaut einfach mal vorbei!

## ***SV Münster 1948 e. V. , für die Sparte Fitness***

*Judith Lichtenstern, Nadine Reisner und Brigitte Lehenberger - Spartenleitung*