

Sport vor Ort in der Turnhalle Münster



**Frühjahr
2025**

Wir wünschen euch alles Gute und Gesundheit für das neue Jahr 2025!

Sommernachtsfest des SVM vom 25. bis 27. Juli 2025

Gemeinsam macht Sporteln Spaß!

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

Achtung: Zur besseren Planung bitten wir für alle Angebote um Anmeldung!
Kursgebühr 10 x für die Kurse Seite 2: Nichtmitglieder 40 Euro, Mitglieder kostenfrei

Krabbelgruppe

ab Dienstag, 14.01.2025 von 9:30 Uhr bis 10:30 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 Gelegenheit zum Austausch. **Bitte denkt unbedingt an bequeme Sportkleidung für Mutti und Kind!**

Infos und Anmeldung bei Verena Treffil (Tel. 0152 2913 2721)

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

ab Mittwoch, 08.01.2025 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Hallo Kleinkinder! Ihr könnt sicher laufen und habt Lust auf Turnen, Klettern, Springen und Toben?

Na, dann schnappt euch eure Mama/Oma oder euren Papa/Opa und schaut bei uns vorbei - **bitte in Sportkleidung und ohne Schmuck!** Anmeldung bei Karin Rapo (Tel. 0176 2163 5166)

Spiel, Spaß und Sport für unsere Turnmäuse

ab Dienstag, 14.01.2025 von 16:00 bis 17:00 Uhr

mit Hanna Gaspar (Tel. 0176 8233 8459), Nicole Helfer (Tel. 0160 9481 1695) und Mia Steppich für Kinder im ersten und zweiten Kindergartenjahr

Abenteuerturnen I

Spiel, Sport und Spaß für Vorschulkinder und Kinder bis zur 2. Klasse

ab Donnerstag, 09.01.2025 von 15:30 bis 16:30 Uhr

mit Bettina Braun (Tel. 0160 9934 2884)

Abenteuerturnen II - Spiel, Sport und Spaß für die 3. - 5. Klasse

ab Mittwoch, 08.01.2025 von 17:15 bis 18:15 Uhr

mit Brigitte Lehenberger (Tel. 0157 8928 3533)

Yoga mit Simone (www.yoga-wanderlust.de)

8 x ab Montag, 27.01.2025 bis 31.03.2025 von 18:00 bis 19:30 Uhr

(nicht am Rosenmontag und am 17.03.2025)

Bitte mitbringen: Matte, gerne eine Decke und ein dickes Kissen oder Yogakissen

Kursgebühr für Mitglieder: 60 Euro / Kursgebühr für Nichtmitglieder: 70 Euro

Die Anmeldung gilt mit Bezahlung der Kursgebühr bei Brigitte Lehenberger.

Nähere Infos bei **Brigitte Lehenberger** (Tel. 0157 8928 3533)

Functional Training

10 x ab Montag, 10.03.2025 von 19:45 bis 20:45 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 8344 119)

Step-Aerobic

10 x ab Dienstag, 07.01.2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr.

Wir starten das Warm-Up mit einer Step-Choreografie, um dann noch wichtige Muskelgruppen, wie z. B. Rücken und Bauch mit unterschiedlichen Übungen zu trainieren.

Andrea Lichtenstern-Krabler (Tel. 0173 869 31 06)

aus Montags-Fitness wird Mittwochs-Fitness

ab Mittwoch, 08.01.2025 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

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

Brigitte Lehenberger (Tel. 0157 8928 3533)

Pilates

Wer Interesse an den Pilates-Grundkenntnissen hat, darf sich melden.

Wir machen dann gemeinsam Termine aus.

Brigitte Lehenberger (Tel. 0157 8928 3533)

Zumba

diesmal: Mittwoch, ab 19.02.2024 von 19:45 bis 20:45 Uhr

mit **Erika Röhl** (Tel. 08276 519856) und **Nadine Reisner** (Tel. 0151 1033 8422)

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

Damen-Fitness

ab 16.01.2025 immer donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr

mit **Marianne Wenzel** (Tel. 08276 519827) und **Wally Lichtenstern** (Tel. 08276 656)

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

Bewegung an der frischen Luft - Nordic Walking

Montag um 18:30 Uhr und Mittwoch um 9:00 Uhr - Treffpunkt am Tennisplatz
bei Fragen gerne **Marianne Wenzel kontaktieren** (Tel. 08276 519 827)

SV Münster 1948 e. V., für die Sparte Fitness:

Judith Lichtenstern, Brigitte Lehenberger, Nadine Reisner - Spartenleitung