

Angebote in der Turnhalle der Osterfeldschule
(Eingang gegenüber dem Sportplatz)

Eltern-Kind-Turnen

Freude an gemeinsamer Bewegung erleben

Begleite Dein Kind zum Sport. Freude an Bewegung ist unseren Kindern in die Wiege gelegt. Daher ist es wichtig, dem Bewegungsdrang auch einen Raum zu bieten. Durch Turngeräte beim Eltern-Kind-Turnen* werden Motorik, Gleichgewichtssinn und Koordination spielend gefördert. Turnen wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen und das Sozialverhalten Deines Kindes aus. Du stärkst die Bindung zu Deinem Kind, da Du ihm bei den Übungen hilfst.

* Selbstverständlich dürfen auch Oma, Opa, Onkel oder Tante die Kinder mit Genehmigung der Eltern zum Turnen begleiten.

UNSERE ANGEBOTE:

Leitung: Sabine Schnettberg

Tel. 02303-41191 • Mail: sab7c@web.de

Eltern-Kinderturnen I montags 09:00 - 10:00 Uhr

Leitung: Marie Beyer

Mail: beyermarie8@gmail.com

Eltern-Kinderturnen II mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr



Angebote in der Turnhalle der Osterfeldschule (Eingang gegenüber dem Sportplatz)

Angebote für Erwachsene Sport am Montag

Für den perfekten Start in die Woche bist du hier genau richtig. Wir bieten dir ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte. Wir werfen einen Blick in unsere Tiefenmuskulatur und lassen auch unsere faszialen Strukturen nicht außen vor. Lass dich doch einfach inspirieren und schnupper mal rein. Wir freuen uns auf dich.

UNSERE ANGEBOTE:

Leitung: Martina Neveling

Tel. 0172-1344097 / neveling.martina@gmail.com

Männer und Frauen montags 19:00 - 20:00 Uhr

Fitness für Frauen und Männer

Erlebe ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining, dass deine Ausdauer und deine Kraftfähigkeit fördern und verbessern kann. Mit Musik geht bei dir alles leichter? Das ist bei uns genauso! Und ganz nebenbei fördert sie auch noch die Koordinationsfähigkeit. Also komm vorbei und werde ein Teil von uns.

UNSERE ANGEBOTE:

Leitung: Martina Neveling

Tel. 0172-1344097 / neveling.martina@gmail.com

1. + 4. Quartal mittwochs 20:00 - 21:00 Uhr

2. + 3. Quartal mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr

Angebote in der Turnhalle der Osterfeldschule
(Eingang gegenüber dem Sportplatz)

Angebote für Erwachsene Herrensport

Ein angepasstes, abwechslungsreiches Sportprogramm mit viel Spaß und Engagement bieten wir am Freitag. Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen, Gleichgewichts-Geschicklichkeits und Koordinationstraining sind ein wichtiger Bestandteil unseres Sportprogrammes. Natürlich kommt die Geselligkeit in unserer Gruppe nicht zu kurz

UNSERE ANGEBOTE:

Leitung: Achim Bublitz,

Tel. 02303 - 40745

Männer freitags 19:00 - 21:30 Uhr



Bewegung im Wasser für Frauen und Männer

Bewegung und Sport sind Gesundheit pur. Wenn wir aktiv sind, können wir für eine längere Zeit gute Laune und eine ausgezeichnete Kondition aufrechterhalten. Unser Angebot wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt. Das Training ist besonders gelenkschonend.

UNSERE ANGEBOTE:

Leitung: Daniela Post,

Tel. 02308 - 2961

Männer und Frauen,

Lehrschwimmbekken Unna Lünern

dienstags 20:00 - 21:00 Uhr



Unsere Energie.



www.unna-glasfaser.de



glaspower
Schneller als dein Klick!

Kostenloser Glasfaserhaus-
anschluss für Ihr Zuhause!



Glasfaserausbau für Unna: Jetzt informieren
und direkt Glasfaserhausanschluss bestellen:

SPORTANGEBOTE 2024

Eltern-Kind-Turnen
Kinderturnen
Fitness für Frauen & Männer
Herrensport
Wassergymnastik
Trampolinsport für jung und alt



TV MÜHLHAUSEN-ÜLZEN 1910 E.V.

VORWORT

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Sportvereins,

für das Jahr 2024/2025 hat der TV-Mühlhausen-Ülzen 1910 e.V. wieder attraktive Angebote für klein und groß zusammengestellt.

Wir würden uns freuen, wenn Sie und Ihre Familie den passenden Sport in unserem Verein finden.

Seit 2023 gibt es ein neues Sportangebot für Kinder zwischen 6 - 9 Jahre.

„Tanzen und Bewegung“ unter der Leitung von Ewa Noszczyk.

Bereits beim Stadtfest 2023 präsentierten die kleinen Tänzer*innen ihr Können anhand einer kleinen Choreografie.

Unter dem Motto: „Jedem Kind sein Sport“

Freuen wir uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir beim Kreis Unna unter dem Bereich „Bildung und Teilhabe“ (BUT) gelistet sind.

Fragen dazu beantworten wir Ihnen gerne.

Ansprechpartnerin:

Martina Neveling

kassenwartin@tv-muehlhausen-uelzen.de
oder direkt über: www.kreis-unna.de

Unsere Anschrift:

Turnverein Mühlhausen-Ülzen e.V.

Harry Klütting

Stollenhofstraße 4, 59425 Unna

Ab 09/2024: Massener Straße, 59423 Unna

Telefon: 0 23 03 - 4 08 62

Email: info@tv-muehlhausen-uelzen.de

www.tv-muehlhausen-uelzen.de



Angebote in der Hellweg-Sporthalle Unna (an der Stadthalle Unna)

Trampolin für Kinder und Jugendliche

Wenn Du Lust auf Neues hast, wenn Du mutig bist, wenn Du einen guten Gleichgewichtssinn besitzt oder Dein Gleichgewicht verbessern willst und wenn Du turnen möchtest, dann bist Du beim Trampolinturnen richtig! Ob Sitz oder Doppelsalto für jede und jeden Aktiven gilt: Lerne so, wie Du kannst und möchtest. Ob derzeit ein Platz in unseren Gruppen frei ist, erfährt man durch eine Anfrage mit Namen und Altersangabe des Kindes an folgende E-Mail-Adresse: tvmue-trampolin@web.de Falls ja, bieten wir gerne ein Probetraining an, um sich das Training mal anzuschauen.

Informationen zum Probetraining sind auf der Homepage zu finden <https://tv-muehlhausen-uelzen.de/Sportangebote/Trampolin/> Bitte dort nachsehen.

UNSERE ANGEBOTE

Ansprechpartnerin Anfänger*innen: Laura

Anfänger*innen unter 12 Jahren freitags 16:15 - 18:30 Uhr

Anfänger*innen über 12 Jahren freitags 18:00 - 20:00 Uhr

Ansprechpartnerin Fortgeschrittene: Laura

Fortgeschrittene (nach Absprache)

und Leistungsturner*innen freitags 19:30 - 22:00 Uhr

Ansprechpartnerin Leistungsturner*innen: Karla

Leistungsturner*innen dienstags 18:00 - 21:00 Uhr

Angebote in der Hellweg-Sporthalle Unna (an der Stadthalle Unna)

Trampolin für Erwachsene

Wenn Sie als Erwachsener Lust auf Neues haben, mutig sind und Ihren Gleichgewichtssinn schulen wollen, dann versuchen Sie doch einfach mal auf dem Trampolin zu springen. Freitags können Sie dem individuellen Bedürfnis nachgehen und es unter fachgerechter Anleitung ausprobieren und trainieren.

Probetraining:

Anfragen für ein unverbindliches Probetraining bitte per Email: tvmue-trampolin@web.de

UNSERE ANGEBOTE

Ansprechpartner*in: Daniel

Erwachsene mittwochs 19:30 - 22:00 Uhr

Erwachsene und erwachsene

Anfänger*innen freitags 19:30 - 22:00 Uhr

Anfragen für ein unverbindliches Probetraining bitte per Email an Daniel: tvmue-trampolin@web.de



Angebote in der Turnhalle der Osterfeldschule (Eingang gegenüber dem Sportplatz)

Kinderturnen

Wusstest Du, dass das Kinderturnen folgende Entwicklungen fördert?

Sensorische Entwicklung

Wahrnehmung und Bewegung sind zentrale Bestandteile der gesamten Persönlichkeitsentwicklung.

Motorische Entwicklung

Im Kleinkindalter erlernt das Kind die Grundformen der sportlichen Motorik, wie Laufen oder Rennen, Klettern, Springen, Balancieren, Fangen und Werfen.

Körperliche Entwicklung und Gesunderhaltung

Im Kindesalter werden die Grundlagen für eine gesunde körperliche Entwicklung gelegt.

Soziale Entwicklung

Beim Spielen, mit- und gegeneinander, sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen. Sie treten mit Gleichaltrigen in Kontakt, lernen Kompromisse zu finden und sich gegenseitig zu helfen.

Kognitive Entwicklung

Bis zum Ende der Grundschulzeit ist das Lernen über Bewegung für das Entstehen kognitiver Fähigkeiten von großer Bedeutung.

UNSERE ANGEBOTE

Leitung: Oxana Dolja (Gruppenleiterin)

Telefon 0176 222 12 575

Mini-Turnen 2-4 Jahre montags 16:00 - 17:00 Uhr

Kinderturnen I 4-6 Jahre montags 14:00 - 15:00 Uhr

Kinderturnen II 4-6 Jahre montags 15:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Ewa Noszczyk · Telefon 01575 8336848

Tanzen und

Bewegungsspiele 6 - 9 Jahre freitags 16:30 - 17:30 Uhr

Wolltest Du schon immer Übungsleiter*innen werden?

Wir unterstützen Dich! Weitere Infos im Internet:

www.tv-muehlhausen-uelzen.de

Veranstaltungen in der Turnhalle der Osterfeldschule

Montag, 9.00 - 10.00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen mit Sabine Schnettberg

Montag, 14.00 - 15.00 Uhr

Kinderturnen I (4 bis 6 Jahre) mit Oxana Dolja

Montag, 15.00 - 16.00 Uhr

Kinderturnen II (4 bis 6 Jahre) mit Oxana Dolja

Montag, 16.00 - 17.00 Uhr

Mini-Turnen (2 bis 4 Jahre) mit Oxana Dolja

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Sport am Montag für Frauen und Männer
mit Martina Neveling

Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen mit Marie Beyer

Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr

Tanzen und Bewegung mit Ewa Noszczyk

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr (2. und 3. Quartal)

20.00 - 21.00 Uhr (1. und 4. Quartal)

Fitness für Frauen „Fit durchs Jahr“
mit Martina Neveling

Freitag, 19.00 - 21.30 Uhr

Herrensport „Wenn Mann Bewegung braucht“
Breitensport für Männer mit Achim Bublitz

Aktuelle Infos findest Du auch auf der Internetseite

www.tv-muehlhausen-uelzen.de



Grafische Gestaltung & Druckservice:

Cicero - Grafik, Design, Medien · Telefon 02307 / 21510