

Eltern-Kind-Turnen

Freude an gemeinsamer Bewegung erleben

Begleiten Sie Ihr 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 Ihres Kindes aus. Sie stärken die Bindung zu Ihrem Kind, da sie ihm bei den Übungen helfen. Spiele und Stationen für das Eltern-Kind-Turnen gibt es viele.

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

Unsere Angebote

Leitung: **Sabine Schnettberg**
T 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 für Erwachsene

Sport am Montag

Der Sport am Montag bietet dir den perfekten Start in die Woche. Entdecke deine Tiefenmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel. Und das alles mit wirklich netten Leuten, die Spaß an Bewegung haben. Begleitet wird jedes Programm mit der dazu passenden Musik. Komm vorbei und werde ein Teil von uns!

Unsere Angebote

Leitung: **Martina Neveling**,

T 0172-1344097

Männer, Frauen und Jugendliche ab 16 Jahre montags 19:00 - 20:00 Uhr

Fitness für Frauen

Erlebe ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, das deine Ausdauer fördert und verbessert, deine Haltung und Koordination verbessern kann, dir vor allem viel Spaß bringt. Und das Ganze natürlich mit Musik!

Unsere Angebote

Leitung: **Martina Neveling**,

T 0172-1344097

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

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



Angebote für Erwachsene

Herrensport

Bei unseren „Alten Herren“ wird mit viel Spaß und Engagement ein dem Alter angepasstes Sportprogramm geboten. Doch auch die Geselligkeit wird in dieser Runde großgeschrieben, so dass es sich um eine sehr lebendige Gruppe handelt.

Unser Trainingsablauf beginnt nach dem Aufwärmen mit einem gelenkschonenden Kräftigungsprogramm. Außerdem werden das Gleichgewicht, die Geschicklichkeit und die Koordination verbessert.

Unsere Angebote

Leitung: **Achim Bublitz**,

T 02303-40745

Männer 50+ freitags 19:00 - 21:30 Uhr



Angebote im Hellwegbad, Lünerner Schulstr. 13, 59427 Unna Lünern

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 ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten.

Das Training besonders gelenkschonend.

Unsere Angebote

Leitung: **Daniela Post**,

T 02308-2961

Männer und Frauen, 60 + dienstags 20:00 - 21:00 Uhr



Glasfaser + glaspower Schnellstes Internet für Ihr Zuhause

- ✓ Glasfaseranschluss direkt bis ins Haus
- ✓ Highspeed-Internet (bis zu 1.000 Mbit/s)
- ✓ Telefon mit bester Sprachqualität
- ✓ Hochauflösendes Fernsehen



Einfach online prüfen, ob ein Glasfaseranschluss für Ihre Adresse möglich ist:



TV MÜHLHAUSEN-ÜLZEN 1910 E.V.



Liebe Freundinnen und Freunde unseres Sportvereins,

nach den schwierigen Corona-Jahren heißt es nun die Ärmel hochkrepeln und loslegen. Unser Turnverein Mühlhausen-Ülzen 1910 e.V. ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität unseres Doppeldorfes.

Beim coronabedingten verpassten 110-jährigen Jubiläum unseres Vereins hatten wir Zeit, viele Programmhefte durchzublättern und dabei fiel als einzige Konstante immer nur ein Name auf. Der Verein möchte deshalb die Chance nutzen, Danke zu sagen. Seit mehr als 40 Jahren ist Barbara Cornelissen in unterschiedlichen Funktionen - ob als Übungsleiterin, 1. Vorsitzende und derzeit als Geschäftsführerin - für den Verein selbstlos tätig - und immer mit Engagement und Herzblut. Vielen Dank.

Wir bieten Angebote für Kinder und der neuen Generation Gold (50+), die alle in Schwung bringen und in Bewegung halten. Es würde uns freuen, wenn Sie beim Durchstöbern unseres Programmes das perfekte Angebot für sich oder Ihre Familie entdecken.

Ach ja - und falls Sie Interesse haben, mit Kindern oder Senioren zu arbeiten oder Ideen für neue Sportangebote haben, wir sind brennend interessiert. Sie können mit uns telefonisch (Barbara Cornelissen 02303 - 40133) oder über Email: geschaefstfuehrung@tv-muelhausen-uelzen.de Kontakt aufnehmen.

Der Vorstand



Erster Vorsitzender	Zweiter Vorsitzender	Kassenwart	Geschäftsführerin	Schriftführer
Harry Klütting	Ulrich Kohlmeyer	Ralf Weitkamp	Barbara Cornelissen	Rolf-D. Riedel
Telefon 02303 / 40862	Telefon 02303 / 943930	Telefon 02303 / 41860	Telefon 02303 / 40133	Telefon 02303 / 9479299

P.s.: Übrigens wussten Sie, dass unser Verein Deutsche Meister in seinen Reihen hat? So wurde die damalige Abteilung Völkerball des TV Mühlhausen-Ülzen 1994 beim Deutschen Turnfest in Hamburg Deutscher Turnfestmeisterin der Klasse "Frauen ab 30".

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

Trampolin für Kinder und Jugendliche

Du hast Spaß an Bewegung, probierst gerne Neues aus und möchtest im wahrsten Sinne des Wortes über Deinen eigenen Schatten springen? Du bringst ein gutes Gefühl für deinen eigenen Körper mit oder möchtest Deinen Gleichgewichtssinn verbessern? Dann könnte Trampolinturnen der richtige Sport für Dich sein!

Bei uns treffen sich in drei Gruppen alle Alters- und Leistungsklassen - von Sitz bis Doppelsalto, von Kindergarten bis Erwachsene. Du lernst in Deinem eigenen Tempo und nach Deinen individuellen Fähigkeiten.

Ist Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich bei uns! Alle Informationen dazu findest Du weiter unten.

Gerne kannst Du das Training ausprobieren. Bitte vereinbare dafür einen Termin mit uns, damit auch genug Zeit da ist, alles kennen zu lernen.

Leider können wir aufgrund fehlender Kapazitäten nur eingeschränkt ein Probetraining anbieten.

Sende uns eine E-Mail mit Name und Jahrgang an

tmvue-trampolin@web.de

Da uns viele Anfragen für ein Probetraining erreichen, kommt es leider zu Wartezeiten.

Unsere Angebote

Ansprechpartnerin Anfänger*innen: **Laura Anfänger*innen** unter 12 Jahren freitags 16:15 - 17:45 Uhr
Anfänger*innen über 12 Jahre freitags 18:00 - 19:45 Uhr

Ansprechpartnerin Fortgeschrittene: **Charlotte & Laura Fortgeschrittene** (nach Absprache) und **Leistungsturner*innen** freitags 20:00 - 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.

Unsere Angebote

Ansprechpartner*in: **Anke & Daniel**

Erwachsene Anfänger*innen freitags 20:00 - 22:00 Uhr

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

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

Kinderturnen

Wussten Sie, dass das Kinderturnen folgende Entwicklungen fördert?

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.

Biologische Entwicklung und Gesunderhaltung

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

Kognitive Entwicklung

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

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.

Unsere Angebote

Leitung: **Oxana Dolja (Gruppenleiterin)**
Telefon 0176 222 12 575

Hannah Förster und weitere Helferinnen

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



Veranstaltungen in der Turnhalle der Osterfeldschule

Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung	Übungsleiter*in
Montag	9.00 - 10.00	Eltern-Kind-Turnen	Sabine Schnettberg
Montag	14.00 - 15.00	Kinderturnen I 4 bis 6 Jahre	Oxana Dolja
Montag	15.00 - 16.00	Kinderturnen II 4 bis 6 Jahre	Oxana Dolja
Montag	16.00 - 17.00	Mini-Turnen 2 bis 4 Jahre	Oxana Dolja
Montag	19.00 - 20.00	Sport am Montag für Frauen und Männer	Martina Nevelling
Mittwoch	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen	Marie Beyer
Mittwoch	19.00 - 20.00 (2. und 3. Quartal) 20.00 - 21.00 (1. und 4. Quartal)	Fitness für Frauen Fit durchs Jahr	Martina Nevelling
Freitag	14.00 - 15.00	Herrensport Wenn Mann Bewegung braucht Breitensport für Männer	Achim Bublitz

Hinweise: Das Training für den Trampolin-Sport findet dienstags und freitags in der Hellweg Sporthalle, Unna statt und dienstags treffen sich ab 20.00 Uhr im Lehrschwimmbekken Lünern die Wassergymnastikbegeisterten.

Wollten Sie schon immer Übungsleiter*innen werden? Rufen Sie mich an!
Barbara Cornelissen
Telefon 02303-40133

Aktuelle Infos finden Sie auch auf der Internetseite www.tv-muehlhausen-uelzen.de



Herausgeber: Turnverein Mühlhausen-Ülzen 1910 e.V., V.i.S.d.P Harry Klütting, Redaktion: Rolf-D. Riedel; Texte: Rolf-D. Riedel, Martina Nevelling, Daniel Berensmann; Fotos: Hennes, Martina Nevelling, Harry Klütting, Oxana Dolja, Marie Beyer, Rolf-D. Riedel; Gestaltung: Malte Bresser und Rolf-D. Riedel, Druck: Druckerei Bresser GmbH & Co. KG, Auflage: 500, Stand 06/22