

**Neues sportliches Angebot für den Mitglieder des Heerdter
Turnvereins von 1896 e.V.
ab Oktober 2020**

Für: Jugendliche/ Erwachsene (m/w/d) (ab 14 - 120 Jahre)

Wann: **Dienstag 20:00 - 21:00 h**

Wo: Turnhalle der Heinrich-Heine-Grundschule,
Heerdter Landstraße 186, 40549 Düsseldorf

Übungsleiter: Katja Voigt

Was: **FUNCTIONAL TRAINING**

Zirkeltraining. Mit der Kombination aus funktionellem Training und Entspannung basierend auf natürlichen Bewegungen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert und dein Körper gestrafft.

In lockerer Atmosphäre wollen wir der Langeweile eines Fitnessstudios entfliehen und uns gegenseitig motivieren und unserem Körper etwas Gutes zu tun.

Was muss mitgebracht werden?

- Gute Laune
- Schnutenpulli (Gesichtsmaske) zum Betreten und Verlassen der Halle (nicht beim Training in der Halle)
- Handtuch
- Wasser Trinkflasche
- Optional, wer hat: eigene Gymnastik-/ Yogamatte, Theraband

Wichtig:

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine **separate Anmeldung erforderlich**.

Mindestteilnehmerzahl, damit der Kurs stattfindet: 5 Personen

Anmeldung und Rückfragen bitte an: vorsitzender2@htv1896.de

Für: Jugendliche/ Erwachsene (m/w/d) (ab 14 - 120 Jahre)

Wann: **Dienstag 21:00 - 22:00 h**

Wo: Turnhalle der Heinrich-Heine-Grundschule,
Heerdter Landstraße 186, 40549 Düsseldorf

Übungsleiter: Katja Voigt

Was: **STRETCH and RELAX**

Mit einem guten Stretchingprogramm und ruhiger Atmosphäre wollen wir gemeinsam den Abend ausklingen lassen. Stretching heißt dehnen oder strecken.

Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Was muss mitgebracht werden?

- Gute Laune
- Schnutenpulli (Gesichtsmaske) zum Betreten und Verlassen der Halle (nicht beim Training in der Halle)
- Großes und kleines Handtuch
- Wasser Trinkflasche
- Optional, wer hat: eigene Gymnastik-/ Yogamatte

Wichtig:

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine **separate Anmeldung erforderlich**.

Mindestteilnehmerzahl, damit der Kurs stattfindet: 5 Personen

Anmeldung und Rückfragen bitte an: vorsitzender2@htv1896.de

Für: Kids/ junge Teens (ab 7 - 13 Jahre)

Wann: **Donnerstag 17:00 - 18:00 h**

Wo: Turnhalle der Heinrich-Heine-Grundschule,
Heerdter Landstraße 186, 40549 Düsseldorf

Übungsleiter: Katja Voigt

Was: **FUNCTIONAL TRAINING - Zirkeltraining speziell für Kinder**

Ein speziell auf Kinder ausgerichtetes Zirkeltraining, das in erster Linie Spaß machen soll, einfach und aktionsreich ist.

Zu aktuellen Top-Hits wollen wir spielerisch Bewegungsabläufe lernen und sie schnell und einfach nachmachen. Dein Kind entwickelt wichtige motorische Fähigkeiten und verlässt die Trainingsstunde mit dem Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Neben Spaß und Spiel sollen soziale Kontakte gefördert werden.

Mit Freunden zusammen macht alles mehr Spaß. Das Training in einer Gruppe gibt den Kids Power und Selbstvertrauen und motiviert sie, in jeder Stunde ein Stück mehr aus sich herauszuholen.

Was muss mitgebracht werden?

- Gute Laune
- Schnutenpulli (Gesichtsmaske) zum Betreten und Verlassen der Halle (nicht beim Training in der Halle)
- Kleines Handtuch
- Wasser Trinkflasche

Wichtig:

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine **separate Anmeldung erforderlich**.

Mindestteilnehmerzahl, damit der Kurs stattfindet: 5 Personen

Anmeldung und Rückfragen bitte an: vorsitzender2@htv1896.de

Steckbrief zur Übungsleiterin:

Das bin ich...



Vorname: Katja
Name: Voigt
Freunde nennen mich auch: Kaddi
Alter: 38
Meine Freizeitschwerpunkte: ganzheitliche Fitness, Volleyball, Tanz
Beim Heerdter TSV ehrenamtlich aktiv seid: 10.2020

In den Sparten/ Gruppen: Turnen / Functional Fitness für Kids, Teens und Erwachsene, Stretching

Was mache ich ehrenamtlich im Verein: Übungsleiterin

Wie und warum bin ich zum HTV gekommen?

Als langjährig Zugezogene, möchte ich einen lokalen Verein in meiner Wahlheimat unterstützen. Gerade in der Zeit des „Covid-19 Lockdown“ ist mir besonders bewusst geworden, wie wichtig Begegnungen, Gespräche von Angesicht zu Angesicht und Spaß bei gemeinsamen Erlebnissen sind. Unter Berücksichtigung aller neuen Regelungen und Vorschriften zu unser aller Gesundheit, möchte dennoch ich dennoch meine Freude an Bewegung vermitteln und helfen die „neue Normalität“ zu gestalten.

Was gefällt mich am besten am Heerdter Turnverein?

Die Menschen.

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Persönlich: Mögen viele kleine und große Menschen zu mir ins Training finden. ;-)

Für den Verein: Mögen viele Menschen das tolle sportliche Angebot des HTV finden, nutzen und weiter erzählen, welche genialen Möglichkeiten der Verein bereit hält.