



Runter von der Couch!

Tu was für dich. Mit uns.

Sport macht Spaß! In unseren Turn- und Fitness-Stunden kräftigst du deine Muskulatur, verbesserst deine Kondition und Beweglichkeit. Dadurch steigerst du dein Wohlbefinden. Außerdem lernst du nette Leute kennen. Gemeinsam halten wir uns fit. Wir freuen uns auf dich!

Komm einfach in der Turnhalle vorbei und lerne uns kennen. Du triffst uns dort zu folgenden Zeiten:

Montag

15.45 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen

19.00 – 20.00 Uhr Fitness (gemischte Gruppe)

20.00 – 22.00 Uhr Jedermann

Dienstag

18.45 – 19.45 Uhr Gym & more

Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr Fit ab 50

19.00 – 20.00 Uhr Frauengymnastik ab 50

Freitag

15.00 – 16.00 Uhr Vorschulturnen

16.00 – 17.00 Uhr Kinderturnen 1. - 2. Klasse

17.00 – 18.00 Uhr Geräteturnen 3. - 4. Klasse

18.00 – 19.00 Uhr Geräteturnen ab 5. Klasse



Turngemeinde Offenau 1910 e.V.

Weiter Infos unter:

www.tgoffenau.de



TGO

Abteilung Turnen

Aktiv und fit
ab dem ersten Schritt



Dieses Jubiläum wollen wir feiern
und laden euch ein zum

Tag des Sports

12. März 2017

14:30 Uhr

Turnhalle Offenau

Abwechslungsreiches Programm

Bewegungsparcours für Kinder

Gewinnspiel

Kaffee und Kuchen

Aktiv werden ...

Eltern-Kind-Turnen

Ab den ersten Schritten
Fröhlich und abwechslungsreich
Spielerisch den natürlichen
Bewegungsdrang fördern



Vorschulturnen: Bewegungskünstler

Freude an Bewegung fördern
Erste einfache Turnübungen

Kinderturnen 1. - 2. Klasse

Heranführen ans Boden- und Geräteturnen
Spielerische Kräftigungsübungen
Gleichgewichtsschulung



Kinderturnen 3. - 4. Klasse

Muskeln stärken
Vertiefen der Übungen an Geräten und am Boden

Geräteturnen ab 5. Klasse

Ausbauen der Übungen am Boden
und an den Geräten

... und fit bleiben.

Gym & more

Rhythmische Bewegungen am Boden
oder auf dem Step
Kräftigung verschiedener Muskelgruppen
Entspannungs- und Stretchingübungen

Frauengymnastik ab 50

Muskeln kräftigen
Kreislauf anregen



Fit ab 50

Beweglichkeit und Ausdauer verbessern
Schonendes Muskeltraining
Gelenke fit halten



Fitness

Gemischte Gruppe: Männer und Frauen
Kondition und Koordination verbessern

Jedermann

Männer zwischen 40 – 75 Jahren
Gymnastik für die ganze Muskulatur
Volleyball, Hockey ...

