

## Volleyball

Bei unserer Mixed-Mannschaft und der Jugend-Mannschaft steht vor allem der Spaß am Spiel im Vordergrund des Trainings - aber auch das Erlernen und Verfeinern der wesentlichen Spieltechniken kommt nicht zu kurz. Zusammen mit dem VfL Langerwehe spielt ein Teil des Teams seit 2013 als Spielgemeinschaft in der Mixed-Liga des Volleyballkreises Aachen-Düren-Heinsberg.

Bei gutem Wetter weichen wir im Sommer auch gerne auf die Beach-Volleyball-Anlage des DTV (Rurbeach 47) aus.

freitags

18.30-20:00 Uhr: Jugend-Mannschaft  
ab 20 Uhr: Mixed-Mannschaft  
Übungsleiter: Jörg Wolters

## Wandern

Wer sich gerne an der frischen Luft bewegt und Augen und Ohren offen hat für die Natur, wird früher oder später den Reiz des Wanderns entdecken. Schritt für Schritt sammelt man neue Eindrücke und kann seine Alltagsorgen vergessen. Als Gesundheitssport stärkt Wandern vor allem das Herz-Kreislauf-System und die Atmung. Geplant sind Wanderungen in der näheren Umgebung mit Streckenlängen zwischen 5 und 10 km.

dienstags ab 13:00 Uhr, Treffpunkt: Martinusplatz  
Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Heinz Krings, Tel.: 02421 63361  
wandern@tv-derichsweiler.de

## Termine für alle

Die Nachtwanderung und die Götzwanderung bieten auch Nicht-Mitgliedern die Gelegenheit den Turnverein kennenzulernen.

### Nachtwanderung

Der Freitag vor den Herbstferien ist für die Nachtwanderung fest reserviert. Auf einer spannenden Schnitzeljagd ist das Gruseln im Wald für Kinder ab 4 Jahren vorprogrammiert.

Treffpunkt: An der Schelle 25  
Start: 12. Oktober, 19:30 Uhr

### Götzwanderung

An Vatertag machen wir die Götzwanderung:

Eine Fahrradtour in der näheren Umgebung für Groß und Klein, mit anschließendem Grillen und geselligem Zusammensein. Nähere Infos einige Wochen vorher unter [www.tv-derichsweiler.de](http://www.tv-derichsweiler.de).

Montag	
16:00- 17:00	Kinderturnen I (3-6 Jahre)
17:00- 18:00	Kinderturnen II (bis ca. 8 Jahre)
18:00-19:00	Sport für Jungs (8-12 Jahre)
19:00- 20:00	Faszientraining Frauen
20:00- 21:15	Faszientraining Männer
Dienstag	
ab 13:00	Wandern
15:30- 17:00	Eltern Kind (1 ½ - 3 Jahre)
17:00- 18:00	Sport für Mädels I (8-10 Jahre)
18:00- 19:00	Sport für Mädels II (ab 10 Jahre)
19:30- 21:00	Intervalltraining
Mittwoch	
18:00- 19:10	Fit bis ins hohe Alter
19:15- 20:00	Wassergymnastik
20:15- 21:45	Sportangebot für Männer
Freitag	
17:00- 18:30	<b>Neu: Parkouring (12 - 17 Jahre)</b>
18:30- 20:00	Volleyball Jugendliche
20:00- 21:45	Volleyball mixed

## Turnverein Derichsweiler 1885 e.V.



### Der TV Derichsweiler stellt sein Programm 2018/2019 vor.

### NEU

## LE PARKOUR

„Le Parkour“ findet ab dem 07.09.18 an 10 Freitagen von 17:00 - 18:30 Uhr zunächst als Schnupperkurs statt. Ihr seid im Alter zwischen 12 und 17 Jahren? Dann schnürt die Sportschuhe und gebt auch gerne euren Freunden Bescheid. Das Angebot gilt auch für Nicht-Mitglieder, für die dann eine Kursgebühr von 17 € anfällt. Wir freuen uns auf euch ...

freitags von 17:00-18:30 Uhr  
für 12 bis 17 jährige Jungen/ Mädchen  
Übungsleiterin: Tina Trump



[www.tv-derichsweiler.de](http://www.tv-derichsweiler.de)  
[info@tv-derichsweiler.de](mailto:info@tv-derichsweiler.de)

## Eltern-Kind-Turnen

Bei uns bewegt sich was! Mit Mamas, Papas oder auch Omas Hilfe kann balanciert, geklettert, gehüpft, gesprungen, geschaukelt, gekullert und gerollt werden. Neben dem Sammeln unterschiedlichster Bewegungserfahrungen ist Spaß und Bewegungsfreude Motto und Ziel im Eltern-Kind-Turnen

dienstags

15:30-17:00 Uhr für 1 ½ bis 3 jährige Kinder

Übungsleiterin: Tina Trump

## Kinderturnen

Die Kinder lernen in altersdifferenzierten Gruppen spielerisch ihren Körper kennen und ihre Bewegungen zielsicher auszurichten. Wir kräftigen dabei die Muskulatur, fördern die Ausdauer, schulen das Gleichgewicht und die Koordination. Der vielfältige Einsatz von Gerätelandschaften, Klein- und Alltagsmaterialien macht den Kindern großen Spaß und fordert sie ständig zu neuen Bewegungsaufgaben heraus.

montags

16:00-17:00 Uhr für 3 bis 6 jährige Kinder

17:00-18:00 Uhr für 6 bis 9 jährige Kinder

Übungsleiter: Franz-Josef Schwenke

## Jungenturnen

Hier kommt keine Langeweile auf: Neben Mannschaftsspielen wie Fußball, Basketball oder Hockey machen wir Geräteturnen, Leichtathletik, Dehn- und Kräftigungsübungen. Spaß und Teamgeist kommen dabei nicht zu kurz.

montags

18:00-19:00 Uhr für Jungen von 8 bis 12 Jahren

Übungsleiter: Franz-Josef Schwenke

## Mädchenturnen

Die Mädchen lernen ihren Körper, ihre Fähigkeiten und unterschiedliches Sportmaterial kennen und haben zusammen Spaß an Bewegung und Spiel.

Angeboten werden Mannschafts-, Ball- und Staffelspiele sowie Geräteturnen und Bodenturnen (auch für Anfänger geeignet). Mit Musik geht alles besser, da kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Natürlich darf man auch einfach mal toben, verschiedene Sportgeräte ausprobieren oder was den Mädchen sonst noch einfällt.

dienstags

17:00-18:00 Uhr für Mädchen von 8 bis 10

18:00-19:00 Uhr für Mädchen ab 10 Jahren

Übungsleiterin: Dagmar Beyel

## Intervalltraining

Krafttraining und Erholungsphasen im Wechsel zur Verbesserung der Kraftausdauer. Trainiert wird vorzugsweise mittels Geräteparcour zur gezielten Ansteuerung der Muskelgruppen. Ein ideales Trainingsprogramm für Männer und Frauen zur Verbesserung der Kraft und Kraftausdauer.

dienstags von 19:30-21:00 Uhr

Übungsleiterin: Katrin Sellinger

## Gymnastik / Faszientraining

Einseitige Haltung und falsche Belastungen sind heute weit verbreitet und führen unweigerlich zu Verspannungen und zu Störungen im Bewegungsapparat.

Der Körper aber lebt von der Bewegung. Abwechslungsreiche Übungen bieten Training für Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-System, Wirbelsäule und Entspannung. Fitness und Spaß in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

montags

19:00-20:00 Uhr - für Frauen

20:00-21:00 Uhr - für Männer

Übungsleiter: Christoph Dräger

## Fit bis ins hohe Alter

Körperliche Fähigkeiten, welche man nicht einsetzt werden abgebaut. Die gilt insbesondere im fortge-

schrittenem Alter. Übungen zur Aufrechterhaltung von Kraft und Beweglichkeit wirken dem Entgegen und geben neue Sicherheit im Alltag.

mittwochs von 18:00-19:15 Uhr

Übungsleiterin: P. Sief

## Wassergymnastik

Die neue Wassergymnastik verbindet die besondere gesundheitliche Wirkung des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik. Die Schulung von Muskulatur und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser besonders wirksam und dabei doch schonend möglich. Wassergymnastik bietet gerade Personen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben, gute Möglichkeiten, auch im fortgeschrittenen Alter oder für Nichtschwimmer fit und aktiv zu sein.

Da die Kurse nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zulassen ist eine Voranmeldung bei Christoph Dräger (oberturnwart@tv-derichsweiler.de) unbedingt erforderlich.

mittwochs von 19:15-20:00 Uhr

Übungsleiterin: Petra Sief

## Basketball

Ziel der Gruppe ist es, einen sportlichen Ausgleich zu den Belastungen im Alltag und Beruf zu finden. Unsere Übungsstunden haben zwei Schwerpunkte: Im ersten Teil machen wir nach der Aufwärmphase Gymnastik für den ganzen Körper. Im zweiten Teil folgen Übungen mit dem Basketball und Basketballspiele. Dieses Spiel ist auch für Ungeübte schnell zu erlernen, so dass jeder ohne Schwierigkeiten mitmachen kann.

mittwochs von 20:15-21:45 Uhr für Männer

Übungsleiter: Heinz Breuer