

Aktivitäten in Alzey-Worms

Verein, Organisation, Einrichtung:

Turnverein 1863 e.V. Gundersheim

Ansprechperson: Nina Weinz

E-Mail: uebungsbetrieb@tv-gundersheim.de

Telefon / mobil 06244 5420



Bewegungsangebot 1

Eltern-Kindturnen

Das Eltern-Kindturnen findet mittwochs ab einem halben Jahr bis 3 Jahre statt. Die Dienstags Gruppe ist für Kinder ab 2 Jahren. Wir haben für die kleinen ein Bällebad und Matten davor. Für die größeren Kinder gibt es ein Parkour mit Rutschen und kleinen und großen Geräten. Es gibt auch Hüpfpferde, ein kleines Trampolin, Reifen, Wippe und viele Bälle. Für unsere Eltern-Kind-Gruppe ab 2 Jahren sollte Ihr Kind sicher stehen und laufen können. Es wird in einer Bewegungslandschaft aus verschiedenen Klein- und Großgeräten geklettert, gerutscht, gehüpft und balanciert. Die Eltern oder Großeltern sind aktiv dabei beim Auf- und Abbau oder zur Unterstützung ihrer Kinder/Enkelkinder. Zum Schluss singen wir und es gibt Stempel.

Dienstag, 03.06.2025 15:30-16:30

Mittwoch, 04.06.2025 10:00-11:00

Dienstag, 10.06.2025 15:30-16:30

Mittwoch, 11.06.2025 10:00-11:00

Dienstag, 17.06.2025 15:30-16:30

Mittwoch, 18.06.2025 10:00-11:00

Dienstag, 24.06.2025 15:30-16:30

Mittwoch, 25.06.2025 10:00-11:00

Dienstag, 02.07.2025 15:30-16:30

Mittwoch, 03.07.2025 10:00-11:00

Jahnstraße 30

67598 Gundersheim

Bewegungsangebot 2

Turnen ab der 2. Klasse und Turnen ab der 5. Klasse

Bei der Turnstunde ab der 2. Klasse dreht sich alles um Spaß an der Bewegung". Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm, das darauf abzielt, konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu entwickeln. In unserer Stunde werden die Kinder spielerisch an verschiedenen Bewegungsformen herangeführt und lernen dabei auch erste turnspezifische Übungen. Unser Ziel ist es, den Kindern eine positive Einstellung zur körperlichen Aktivität zu vermitteln und gleichzeitig ihre motorischen Fähigkeiten zu bereichern. Die Turnstunde findet freitags von 17:00-18:00 Uhr statt. Der Übungsschwerpunkt der Turngruppen ab der 5. Klasse liegt auf der Vermittlung turnspezifischer Übungen in den klassischen Turndisziplinen Boden, Schwebebalken, Reck und Sprung, sowie

Trampolin und Barren. Inhalte der Übungsstunden sind: • Aufwärmphase (evtl. Aufwärmspiel oder Laufschule) • Gymnastik-Übungen an Gerätestationen zum Erlernen von turnspezifischen Elementen, sowie das Trainieren der Stützkraft, Sprungkraft, Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und Körperspannung • gelegentlich Abschlussspiele

23.05.2025 17:00-18:00 Uhr

23.05.2025 18:00-19:30 Uhr

06.06.2025 17:00-18:00 Uhr

06.06.2025 18:00-19:30 Uhr

13.06.2025 17:00-18:00 Uhr

13.06.2025 18:00-19:30 Uhr

27.06.2025 17:00-18:00 Uhr

27.06.2025 18:00-19:30 Uhr

04.07.2025 17:00-18:00 Uhr

04.07.2025 18:00-19:30 Uhr

Jahnstraße 30

67598 Gundersheim

Bewegungsangebot 3

Gymnastik- / Fitnessgruppe

Fit bleiben ist die Devise. Mobilitätsübungen, Faszien- und Muskeltraining stehen im Vordergrund für eine strake Körpermitte. Volkskrankheiten wie Knie, unterer Rücken oder Nacken, werden gezielt und frühzeitig trainiert, um auf Dauer schmerzfrei und mobil zu bleiben. Das Übungsprogramm bietet zahlreiche Facetten, die neben Gesundheitsgymnastik, Ausdauer und Koordinationstraining auch Krafttraining beinhalten. Ob mit oder ohne Handgeräten, jedem bereitet diese Stunde Spaß und Abwechslung. Die montags Gruppe ist eine reine Frauengruppe ab 50 Jahren. Die mittwochs Gruppe ist gemischt geschlechtlich ab 45 Jahren.

Montag, 02.06.2025 20:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 04.06.2025 19:00-20:00 Uhr

Montag, 09.06.2025 20:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 11.06.2025 19:00-20:00 Uhr

Montag, 16.06.2025 20:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 18.06.2025 19:00-20:00 Uhr

Montag, 23.06.2025 20:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 25.06.2025 19:00-20:00 Uhr

Montag, 30.06.2025 20:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 02.07.2025 19:00-20:00 Uhr

Jahnstraße 30

67598 Gundersheim

Bewegungsangebot 4

Badminton

Beim Badminton sind Beweglichkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination gefragt. Zu Beginn der Stunde gibt es eine kurze Aufwärmphase. Dann beginnt das Spiel, wobei die Gruppe meist durchrotiert, so dass jeder gegen jeden spielt. Dadurch gibt es im

Mittwoch, 04.06.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 11.06.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 18.06.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 25.06.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 02.07.2025 20:00 - 21:00 Uhr

Jahnstraße 30

67598 Gundersheim