

Überblick des Angebotes der Turnabteilung des Rumelner TV's

Neugierig, was die Turnabteilung alles anbietet? Selbst auf der Suche nach Bewegungsmöglichkeiten mit viel Spaß?

Dann finden Sie bestimmt etwas in unserem breit gefächerten Angebot aus, z.B.

- Funktionsgymnastik, Rückenfit, Yoga, Spaß an Bewegung,
- Fitnesssport, Ausdauertraining, Kräftigung, Jumping, Shadow Boxing, Outdoor Fitness,
- Kindersport,
- Geräteturnen,
- und vieles mehr ...

Kontaktmöglichkeiten für die Kursangebote

Gesundheitssport/Kräftigung/Yoga/Kinderturnen bis 6 kok@rtv-turnabteilung.de

Kinderturnen ab 6 Jahren a.koenig.ru@arcor.de

Jumping Kids & Teens sehl.vanessa@gmx.de

Kinder & Teenager

Kursangebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer*in
Kinderturnen 3 - 6 Jahre	Montag	16:00 – 17:00	Sporthalle der Marienfeldschule	Silke Kremer
Kinderturnen 3 - 6 Jahre	Montag	17:00 – 18:00		Claudia Schnabel
Geräteturnen Mädchen ab 6 Jahren	Dienstag	16:00 – 17:30		Andrea König, Sarah Schormann, Lilia Ulrich, Hatice Cetin
Geräteturnen Mädchen	Dienstag	17:30 – 20:00		Verena Stadie, Trixie Stadie, Silke Kremer
Jumping Kids 3-6 Jahre	Dienstag	16:15 – 17:00	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Vanessa Sehl, Ute Groß
Jumping Kids 6-12 Jahre	Dienstag	17:00 – 18:00		Vanessa Sehl, Ute Groß
Kinderturnen 3 - 6 Jahre	Mittwoch	16:00 – 17:00	Sporthalle der Marienfeldschule	Susann Butzen, Christina Höschen, Hatice Cetin
Geräteturnen Mädchen ab 6 Jahren	Mittwoch	17:00 – 18:30		Andrea König, Hatice Cetin, Lilia Ulrich
Geräteturnen Mädchen ab 10 Jahren	Mittwoch	18:30 – 20:00		Andrea König, Colleen Gaida, Hatice Cetin, Anna Halpick
Eltern-Kind-Turnen von 1 - 3 Jahren	Donnerstag	15:30 – 16:30		Silke Kremer, Sabine Kok, Katrin Schmidt
Eltern-Kind-Turnen von 1 - 3 Jahren	Donnerstag	16:30 – 17:30		Silke Kremer, Sabine Kok, Katrin Schmidt
Geräteturnen gemischt ab 6 Jahren	Donnerstag	17:30 – 18:30		Ingo Seiffen
Abenteuer Turnen (Spiel & Spaß) ab 6 Jahren	Donnerstag	18:30 – 20:00		Mette-Marie Ksoll Vanessa Rangnit
Eltern-Kind-Turnen von 1 - 3 Jahren	Freitag	15:30 – 16:30		Julia Kok
Eltern-Kind-Turnen von 1 - 3 Jahren	Freitag	16:30 – 17:30		Julia Kok
Kinderturnen 3 - 6 Jahre	Freitag	17:30 – 18:30		Susann Butzen, Christina Höschen
Geräteturnen Jungen ab 8 Jahren	Freitag	18:30 – 20:00		Stephan Schmirgal, Frank Nickisch

Gesundheitssport / Spaß an Bewegung

Kursangebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer*in
Rückenfit / Gymnastik (gemischt)	Montag	10:00 – 11:00	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Klaus Lange
Rückenfit / Gymnastik (gemischt)	Montag	11:00 – 12:00		Klaus Lange
Funktionelle Step-Gymnastik	Montag	18:00 – 20:00	Sporthalle der Marienfeldschule	Trixie Stadie, Verena Stadie, Helga Schmitz
Funktionsgymnastik und Bewegungsspiele (Frauen)	Montag	18:00 – 19:30	Sporthalle Gerhart-Hauptmann Schule	Bionda Brückner, Klaus Lange
Gymnastik für Frauen	Montag	20:00 – 22:00	Sporthalle der Marienfeldschule	Silvana Trenk
Rückenfit/Gymnastik (gemischt)	Dienstag	09:30 – 10:30	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Klaus Lange
Ehepaaresport	Dienstag	18:00 – 19:30	Sporthalle Lise-Meitner	Silvana Trenk
Funktionsgymnastik (Frauen)	Mittwoch	16:45 – 18:00	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Ute Groß
Fit for Fun	Mittwoch	20:00 – 22:00	Sporthalle der Marienfeldschule	Bionda Brückner, Sabine Ehrentraut
Rückenfit/Gymnastik (Frauen)	Donnerstag	09:30 – 10:30	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Klaus Lange
Radwandern	Donnerstag	Start 16:00	Platzanlage Waldborn	Hubert Brockof
Walken	Freitag	09:00 – 10:00		Ingeborg Pfeifer
Rückenfit – Pilates	Freitag	08:40 – 09:40	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Heike Simon
Rückenfit – Pilates	Freitag	09:50 – 10:50		Heike Simon
Rückenfit / Gymnastik (gemischt)	Freitag	12:00 – 13:00		Klaus Lange

Kräftigungs- / Ausdauertraining / High Intensiv Training (z. B. Tabata)

Kursangebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer*in
Tabata auf dem Trampolin	Montag	16:30 – 17:30	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Alexa Heidböhmer
Jumping Fitness meets Shadowboxing	Dienstag	18:00 – 19:00		Vanessa Sehl
Bodystyling	Dienstag	19:00 – 20:00		Nadine Kenkmann
Step Aerobic	Dienstag	20:00 – 21:00		Hanna Weidemüller
Stretch up	Mittwoch	18:00 – 19:00		Vanessa Sehl
Jumping Fitness	Mittwoch	19:00 – 20:00		Julia Kok
Bodystyling	Mittwoch	20:00 – 21:00		Julia Kok
Jumping Fitness	Donnerstag	18:00 – 19:00		Hannah Lange
Outdoor Fitness für Mamas	Freitag	10:00 – 11:00	Platzanlage Waldborn	Rebekka Reinartz
Tabata auf dem Trampolin	Samstag	09:00 – 10:00	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Nadine Kenkmann
Bodystyling	Samstag	10:00 – 11:00		Nadine Kenkmann

Entspannung

Kursangebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer*in
Hatha Yoga	Donnerstag	19:00 – 20:00	Gymnastikraum oben im Vereinsheim	Nike Burandt
Hatha Yoga	Donnerstag	20:00 – 21:00		Nike Burandt

Sportstätten im Überblick

Platzanlage Waldborn	Am Sportplatz 15	47239 Duisburg
Gymnastikraum oben im Vereinsheim		
Sporthalle Marienfeldschule	Dorfstraße 22	47239 Duisburg
Sporthalle Lise-Meitner	Ulmenstr. 38	47229 Duisburg
Sporthalle Gerhart-Hauptmann Schule	Breslauer Str. 1	47239 Duisburg

Allgemeine Ansprechpersonen der Turnabteilung

1. Abteilungsleitung	Julia Kok	kok@rtv-turnabteilung.de
2. Abteilungsleitung	Klaus Lange	Klaus@rtv-turnabteilung.de