














Angebote der Sparte
"Fitness und Gesundheit"

| ZEIT | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| 8:00 8:15 8:30 8:45 | | |  | Jumping Fitness Clarissa Fahrenholz-Böhlig | | |
| 9:00 9:15 9:30 9:45 | | | | Rücken-Yoga Clarissa Fahrenholz-Böhlig | Fit for Fun Janina Schmalen (Kompaktkurs) |  |
| 10:00 10:15 10:30 10:45 | | Baby-Krabbelgruppe 0 bis 1 ½ Jahre z.Z. N.N. |  | | | |
| 11:00 11:15 11:30 11:45 | | | | | | Zumba Julia Laven im Wechsel mit Simone (Kompaktkurs) |
| 12:00 12:15 12:30 12:45 | | | | |  | Zumba Simone Ries im Wechsel mit Julia (Kompaktkurs) |
| 13:00 13:15 13:30 13:45 | | | | | | |
| 14:00 14:15 14:30 14:45 | | | Senioren-sport Marlies Küpper |  | | |
| 15:00 15:15 15:30 15:45 |  | | Kinderturnen I 4 Jahre - Einschulung 2. Gruppe z.Z. nicht möglich | | | |
| 16:00 16:15 16:30 16:45 | Kleinkinder-/Eltern-Kind-Turnen 1 ½ - 3 Jahre Ann-Jolina Drescher | Kleinkinderturnen 3 - 4 Jahre Jenny van Wijk | Kinderturnen I 4 Jahre - Einschulung Sarah Lucke/ Judith Ward |  | | |
| 17:00 17:15 17:30 17:45 | | | Kinderturnen II 1. und 2. Klasse Sarah Lucke/ Sylvia Palus | | | |
| 18:00 18:15 18:30 18:45 |  | | Leichtathletik & Spiel 5 - 11 Jahre Simone Witte/ Ruth Schmitz |  | | |
| 19:00 19:15 19:30 19:45 | | Fitness für Frauen Clarissa Fahrenholz-Böhlig | Integrativsport & mehr 6-12 Jahre Simone Witte/ Ruth Schmitz |  | | |
| 20:00 20:15 20:30 20:45 | Jumping Fitness ab 16 Jahre Silvia Küppers |  | Frauenturnen Johanna Küpper | | | |
| 21:00 21:15 21:30 21:45 |  | Fitness für Männer /Basketball Manuel Ramon | Sport für junge Leute ab 18 Max Witte |  | | |
| 22:00 | für Babys und Kleinkinder | für Kinder und Jugendliche | für Jugendliche und Erwachsene | für Senioren | | |

Kompaktkurse Fit for Fun, Zumba & Jumping Fitness

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Bei der Teilnahme wird eine Teilnahmegebühr erhoben.
Weitere Infos zu Fit for Fun und Zumba: Annette.Sielschott@tus-germania-kueckhoven.de oder 02431-75787
Weitere Infos zu Jumping Fitness: Jumping@tus-germania-kueckhoven.de oder Tel. 0176 31152499



Hallo! Hier sind unsere Sportangebote für Vereinsmitglieder:



Kleinkinder-/Eltern-Kind-Turnen

Zunächst werden beim Bewegen und Spielen verschiedene motorische Fähigkeiten angesprochen: Vom freien „Toben“ über vielfältige Bewegungs- und Entdeckungsstationen bis zur Feinmotorik durch Fingerspiele mit den begleitenden Erwachsenen.

Anschließend ergänzen Kniereiter, Spiel- und Kinderlieder den „bewegten“ Einstieg. Hier werden **Sprache** und **Bewegung** zusammengeführt und fördern dadurch in besonderer Weise die kindliche Entwicklung. Das gemeinsame Sprechen, Singen und Bewegen verstärkt zudem die **sozialen Kontakte** zwischen Kind und Erwachsenen und bereitet ihnen erfahrungsgemäß gleichermaßen Freude. Aber auch der Austausch zwischen den Eltern oder Großeltern kommt in der Stunde nicht zu kurz.

Diese Gruppe ist genau das Richtige, bereits den Kleinsten Spaß an der Bewegung zu vermitteln und als Mutter oder Vater, Oma oder Opa einmal abzuschalten, den Alltag für eine Stunde zu vergessen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Nahtlos an dieses Angebot schließen sich die Turngruppen **Kleinkinderturnen & Kinderturnen I & II** an, wobei die Eigenständigkeit der Kinder und der Schwierigkeitsgrad der Bewegungsaufgaben sukzessive zunehmen. Aber es findet kein „Leistungsturnen“ statt!

Spiel und Spaß, Kreativität und Bewegungsmotivation stehen bei allen Gruppen im Vordergrund.

Kinder, die sich für „Laufen-Springen-Werfen“ interessieren und sich gerne im Freien bewegen, sind in der Gruppe **Leichtathletik & Spiel** bestens aufgehoben. Durch ein vielseitig angelegtes Training werden nicht nur Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination verbessert, sondern auch die spielerischen Kompetenzen gefördert.

Somit werden die Kinder bewegungsfreudig durch die Grundschulzeit begleitet und der Übergang zur weiterführenden Schule vorbereitet.

In der Gruppe **Integrativsport & mehr** sind alle Kinder zwischen 6 und 12 Jahren willkommen. Die Kinder mit Einschränkungen/ besonderem Förderbedarf müssen in Begleitung eines Erwachsenen sein.

Die Sport- und Spieleinheiten werden so gestaltet, dass ein Miteinander trotz unterschiedlicher Einschränkungen möglich ist.

Erwachsene können je nach Alter und Geschlecht aus den Gruppen **Fitness für Frauen, für Männer bzw. für Seniorinnen/Senioren, Jumping Fitness und Rücken-Yoga** wählen. Die Inhalte und Ziele der **Fitness -Gruppen** sind ähnlich, wobei beim **Jumping** spezielle Fitnessstrampoline eingesetzt werden und deshalb die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Gruppe **Fitness für Männer** hat sich Basketball als Schwerpunkt gesetzt. Die beiden Gruppen **Frauenturnen** und **Senioren-sport** richten sich an unsere ältere Generation nach dem Motto:

„Aktiv bis ins hohe Alter – Irgendetwas geht immer!“.

Wir haben auch Sportangebote für Interessierte, die nicht Mitglied im Verein sind!



Die **Kompaktkurse Fit for Fun und Zumba** werden in Blöcken zwischen den Ferien zum **Selbstkostenpreis** angeboten, wobei nur die tatsächlichen Trainingseinheiten berechnet werden. Für **Jumping Fitness** können Mitglieder und Nicht-Mitglieder **10er Karten** erwerben. Die Teilnahme erfolgt nach vorheriger Anmeldung. Diese Angebotsformen sollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglichen, preiswert und ohne langfristige Bindung an den Fitnessangeboten teilzunehmen.

No risc – much fun!

Fit for Fun und Jumping Fitness

Wer mit Spaß, Musik und netten Gleichgesinnten fit in den Tag bzw. in die Woche starten möchte, ist hier genau richtig. Konkrete Ziele sind: Verbesserung der Beweglichkeit, Steigerung der Herz-Kreislauf-Fitness, Reduzierung von Knochen- und Gelenkverschleiß und ggf. Gewichtsreduktion.

Geboten wird ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Muskelkraft und Ausdauer.

ZUMBA

Zumba® ist ein motivierendes Tanz- und Fitnessstraining zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Die Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar und zielen auf das Training spezifischer Muskelgruppen und Körperregionen sowie des Herz-Kreislauf-Systems ab. Unabhängig von ihrem jeweiligen Fitness-Niveau bieten sie Menschen jeden Alters die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Zumba ist genau das Richtige, um einmal abzuschalten, den Alltag für eine Stunde zu vergessen und dadurch jede Menge Energie aufzuladen!

Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene und sind für jedes Alter (ab 16 Jahre) geeignet.

Geschäftsstelle

Christoph Eggerath: gf@tus-germania-kueckhoven.de oder 0176 31152499

Katzemer Str. 4, 41812 Erkelenz (Kückhoven)

Weitere Infos zu

Fit for Fun und Zumba: Annette Sielschott Fitness@tus-germania-kueckhoven.de

Jumping Fitness: Jumping@tus-germania-kueckhoven.de

Männerfitness/Basketball: Männerfitness@tus-germania-kueckhoven.de

Leichtathletik & Integrativgruppe: La@tus-germania-kueckhoven.de

Kinderturnen: Kinderturnen@tus-germania-kueckhoven.de

Herzlich willkommen beim TuS Germania Kückhoven!

Stand: 04/2026