Angebote der Sparte
"Fitness und Gesundheit"

TuS Germania Kückhoven e. V. 1912

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:00				**Jumping Fitness** *Clarissa Fahrenholz-Böhlig*		
8:15						
8:30						
8:45						
9:00						
9:15				**Rücken-Yoga** *Clarissa Fahrenholz-Böhlig*	**Fit for Fun** *Janina Schmalen* (Kompaktkurs)	
9:30						
9:45						
10:00		**Baby-Krabbel-gruppe** 0 bis 1 ½ Jahre *z.Z. N.N.*				
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						**Zumba** *Simone Ries & Silja Charis im Wechsel* (Kompaktkurs)
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00			**Seniorensport** *Marlies Küpper*			
14:15						
14:30						
14:45						
15:00	**Kleinkinder-/Eltern-Kind-Turnen** 1 ½ - 3 Jahre (ggf. jüngere Geschwister in Absprache) *Simone Witte/ Ann-Jolina Drescher*		**Kinderturnen I** 4 Jahre - Einschulung *2. Gruppe z.Z. nicht möglich*			
15:15						
15:30						
15:45						
16:00		**Kleinkinderturnen** 3 - 4 Jahre *Jenny van Wijk*	**Kinderturnen I** 4 Jahre - Einschulung *Sarah Lucke/ Judith Ward*			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00			**Kinderturnen II** 1. und 2. Klasse *Sarah Lucke/ Sylvia Palus*			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00			**Leichtathletik & Spiel** 5 - 11 Jahre *Simone Witte/ Ruth Schmitz*			
18:15						
18:30		**Fitness für Frauen** *Clarissa Fahrenholz-Böhlig*				
18:45						
19:00			**Integrativsport & mehr** 6 -12 Jahre *Simone Witte/ Ruth Schmitz*			
19:15						
19:30						
19:45	**Jumping Fitness** ab 16 Jahre *Silvia Küppers*					
20:00			**Frauenturnen** *Johanna Küpper*			
20:15						
20:30		**Fitness für Männer /Basketball** *Manuel Ramon*				
20:45			**Sport für junge Leute** ab 18 *Max Witte*			
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
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* Fitness@tus-germania-kueckhoven.de oder 02431-75787
Weitere Infos zu Jumping Fitness: Jumping@tus-germania-kueckhoven.de oder Tel. 0176 31152499

Geschäftsstelle *Christoph Eggerath* gf@tus-germania-kueckhoven.de **Männerfitness/Basketball** Männerfitness@tus-germania-kueckhoven.de
Leichtathletik & Integrativgruppe La@tus-germania-kueckhoven.de **Kinderturnen** Kinderturnen@tus-germania-kueckhoven.de *Stand: 10/2026*

Hallo! Hier sind unsere Sportangebote für Vereinsmitglieder:

Kleinkinder-/Eltern-Kind-Turnen (ca. 1 ½ - 3 Jahre)
Beim Bewegen und Spielen mit den begleitenden Erwachsenen werden verschiedene motorische Fähigkeiten angesprochen: Vom freien „Toben“ über vielfältige Bewegungs- und Entdeckungsstationen bis zur Feinmotorik. Aufgegriffen wird auch der Bewegungsalltag der Kinder, beispielsweise durch das Einbeziehen eigener Spiel- und Fortbewegungsgeräte wie Laufrad oder Bobbycar, um die Sicherheit und Selbstständigkeit der Kinder zu fördern.
Die non-verbale und verbale Kommunikation verstärkt zudem die **sozialen Kontakte** zwischen den Kindern und den begleitenden Erwachsenen bzw. zwischen den Kindern und Erwachsenen untereinander.

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 (3 – 4 Jahre) & Kinderturnen I & II (4 Jahre – Einschulung & 1. – 2. Klasse)*** 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 (ca. 5 – 11 Jahre)*** 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 (ca. 6 – 12 Jahre)*** sind alle Kinder 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 Fitnesstrampoline eingesetzt werden und deshalb die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Gruppe *Fitness für Männer* hat sich Basketball als Schwerpunkt gesetzt. Die beiden Gruppen *Frauenturnen* und *Seniorensport* 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 Fitnesstraining 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
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: 10/2026