

SPORTPROGRAMM



**TSV 1970
ROCHERATH**

**START DES NEUEN TURNJAHRES:
Dienstag, 1. September 2020**

2020–2021

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler!

Besondere Monate liegen hinter uns. Aufgrund der Corona-Pandemie waren wir gezwungen, am 13. März 2020 den gesamten Sportbetrieb einzustellen. Es fanden keine Wettkämpfe mehr statt und auch unser Saalfest musste abgesagt werden. Ab dem 18. Mai 2020 durften wir dann langsam wieder loslegen – vorerst nur in kleinen Gruppen und draußen. Ab dem 4. Juni 2020 durften wir – unter strengen Bedingungen – wieder in der Halle mit dem Training starten. Da gut zwei Monate Training durch die gezwungene Schließung weggebrochen waren, haben sich einige Vorturner bereit erklärt, das Training während der Sommermonate fortzuführen. Auf diesem Weg möchte ich mich von ganzem Herzen bei allen Vorturnern bedanken. Danke für euren Einsatz, eure Flexibilität und eure Motivation in dieser schwierigen Zeit!

Aber nicht nur die Corona-Pandemie macht dieses Jahr 2020 so besonders. 2020 ist auch unser Jubiläumsjahr – der TSV 1970 Rocherath wird 50 Jahre alt! Am Wochenende vom 10. Oktober 2020 hätte dieser Anlass mit einem Galaabend und einem Familientag gebührend gefeiert werden sollen. Da die aktuelle Situation jedoch immer noch unsicher ist, haben wir als Vorstand gemeinsam mit dem Festkomitee beschlossen, diese Feierlichkeiten um ein Jahr auf das Wochenende vom 16. Oktober 2021 zu verschieben. An dieser Stelle geht mein Dank besonders an die Mitglieder des Festkomitees. Trotz der widrigen Umstände bleiben sie am Ball und tun ihr Möglichstes um euch im nächsten Jahr ein tolles Fest bieten zu können.

Eine kleine Überraschung möchten wir euch trotz allem nicht vorenthalten – unser neues Logo! Bestimmt habt ihr es schon auf der ersten Seite entdeckt. Nach 50 Jahren war die Zeit reif für eine kleine Veränderung und Modernisierung, ohne jedoch das ursprüngliche Logo allzu sehr zu verändern. Wir hoffen, es gefällt euch!

Am 1. September 2020 nehmen wir den regulären Sportbetrieb wieder auf. Auch wenn es momentan noch gewisse Einschränkungen wie Abstandsregelungen und Maskenpflicht gibt, so hoffe ich doch sehr, dass wir so bald wie möglich wieder zu einem mehr oder weniger normalen Ablauf zurückkehren können.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen ein tolles neues Turnerjahr!

Guido Stoffels—Präsident

Allgemeine Kurse

Eltern-Kind-Turnen:

In unserer Stunde für die Kleinsten von 1 bis 3 Jahren können diese sich so richtig austoben. Nach einem gemeinsamen Begrüßungsritual bieten wir den Kindern durch den Einsatz verschiedener Turn- und Spielgeräte unterschiedliche Bewegungsanreize. So werden Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Werfen und vieles mehr erlernt.

Unsere Kleinsten bringen zu dieser Stunde eine Begleitperson mit.

Diese Stunde wird im 10er-Block angeboten. Anmeldungen im Voraus erforderlich bei Alena (+49 176 20800166)

Der Beitrag von 60€ gilt für 2 Blocks, bzw. für 1 Block und anschließendem Wechsel in die Spiel & Sport-Gruppe.

Eltern-Kind-Turnen: mittwochs von 9h bis 10h mit Alena

Spiel & Sport:

In spielerischer Form ermöglichen wir den Kindern den Einstieg in die Turnwelt. Die psychomotorischen Grundeigenschaften werden gefördert und weiterentwickelt. Auch Koordination und Geschicklichkeit werden durch die verschiedensten Spiele und Übungen erlernt. Ein eigens für diese Stunden angelegter Psychomotorikraum mit erstklassigen Geräten und speziell auf Kinder zugeschnittenem Material steht dafür zur Verfügung.

Für 3-jährige: samstags von 11h bis 12h

Für 4- bis 5-jährige: samstags von 11h bis 12h
mit Romina, Kathrine, Hannah, Kyra, Mona

Allgemeine Kurse

Basisturnen:

Beim Basisturnen werden bereits vorhandene physische Fähigkeiten weiterentwickelt und gefördert. Grundelemente des Turnens wie Rolle, Handstand, Rad, usw. werden erlernt. So wird die Körperspannung und das Bewegungsgefühl der jungen Turner und Turnerinnen gefestigt, selbstverständlich unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Entwicklung der Kinder. Basisturnen ist als **Grundlagentraining** gedacht, egal für welche Sportart sich ein Kind später entscheidet.

Basisturnen für Mädchen (1. bis 6. Schuljahr):

samstags von 13h bis 14h mit Jana, Kyra und Martyna

Basisturnen für Jungen (1. bis 6. Schuljahr):

dienstags von 17h bis 18h mit Björn und Marco

Tanzen:

In unseren Tanzgruppen wird vor allem Jazz und Modern Dance unterrichtet. Zu aktuellen Hits werden in der Gruppe verschiedene Pirouetten, Sprünge und Schrittkombinationen eingeübt. Aus all diesen Elementen entsteht dann nach und nach ein kompletter Tanz.

Tanzen fördert musikalisches Einfühlungsvermögen, Koordination, Gleichgewichtssinn und ein gutes Körperbewusstsein, aber auch soziale Fähigkeiten wie Teamgeist, Toleranz und Verantwortungsbewusstsein.

Jede Tanzgruppe nimmt mit ihrem einstudierten Tanz an der jährlichen Riegenmeisterschaft teil. Eine regelmäßige Teilnahme am Training ist daher absolut notwendig.

Jahrgang 2011–2014: mittwochs von 14h bis 15h mit Britta, Lina und Jodie

Jahrgang 2008–2010: mittwochs von 17h bis 18h mit Sandy, Mandy und Marie

Jahrgang 2005–2007: samstags von 11h bis 12h30 mit Christina und Céline

Jahrgang 2004 u. älter: samstags von 9h30 bis 11h mit Laura und Marie-Lynn

Allgemeine Kurse

Pyramiden /Akrobatik:

Hoch hinaus geht es bei unserer Akrobatik-Gruppe. Um die anspruchsvollen Übungen durchzuführen, sind Mut, Ausdauer, Kraft und perfekte Körperbeherrschung gefordert. Aber auch Teamgeist und gegenseitiges Vertrauen sind zum Bau der zum Teil mehrstöckigen Pyramiden nötig. Jung und Alt arbeiten hier eng zusammen.

Pyramiden /Akrobatik (ab 5 Jahre): sonntags von 10h bis 12h mit Karolin, Antoine, Anne-Sophie, Marilyn und Lena

Riegenturnen:

Diese Gruppe konzentriert sich besonders auf die turnerischen Elemente, die zur Teilnahme an den verschiedenen Mannschaftswettkämpfen nötig sind. Vom Mini-Trampolin-Springen bis hin zur Freiübung ist hier für jeden etwas dabei. Auch die typischen Mehrkampfdisziplinen wie Pedalo und Tauziehen werden berücksichtigt.

Ziel dieser Gruppe ist es, eine oder sogar mehrere Mannschaften, die sogenannten ‚Riegen‘, zu bilden. Diese nehmen dann am Mehrkampf und an den Riegenmeisterschaften teil.

Riegenturnen (ab dem 1. Mittelschuljahr):

samstags von 17h00 bis 18h30 mit Heike

Kraftraum

Krafttraining:

Unser Kraftraum kann täglich (innerhalb der Öffnungszeiten der Sporthalle) genutzt werden.

Mitgliedsbeiträge 2020–2021

ALLGEMEINE KURSE:

Für alle, die 2005 und später geboren sind:

1 Kurs:	60,00 EUR
Jeder weitere Kurs:	+20,00 EUR

Für alle, die 2004 und früher geboren sind:

1 Kurs:	100,00 EUR
Jeder weitere Kurs:	+20,00 EUR

WETTKAMPFTURNEN TSV (Geräteturnen Mädchen & Acro-Gym):

Beitrag + Lizenz:	160,00 EUR
Jeder weitere Kurs:	+10,00 EUR

FÖRDERZENTRUM

Geräteturnen Jungen :	250,00 EUR
Jeder weitere Kurs:	+10,00 EUR

FITNESSKURSE:

1 Kurs:	110,00 EUR
Jeder weitere Kurs:	+20,00 EUR

KRAFTTRAINING:

Jeder weitere Kurs	+20,00 EUR
--------------------	------------

Basispreis ist der jeweils teuerste belegte Kurs.

Bei den Kursen Bodyfitness, BOP und HIIT ist auch ein Einstieg ab Januar möglich. Der Beitrag beläuft sich dann auf 70,00 EUR.

Beim Krafttraining ist ebenfalls ein Einstieg ab Januar möglich. Der Beitrag beläuft sich dann auf 140,00 EUR.

DIE EINSCHREIBUNG IST NUR GÜLTIG, WENN DAS EINSCHREIBEFORMULAR (Download auf www.tsv1970rocherath.com oder beim Trainer erhältlich) **KOMPLETT AUSGEFÜLLT ABGEGEBEN WURDE UND DER BEITRAG PER ÜBERWEISUNG BEZAHLT WURDE.**

Kontonummer für die Beiträge: BE91 7440 7305 9076

!!!!!!!ANMELDESCHLUSS: 30.SEPTEMBER 2020!!!!!!!

Rückerstattungsformulare für die Krankenkasse müssen zusammen mit dem Einschreibeformular abgegeben werden!

Stundenplan

	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		Sonntag
9H00				Eltern-Kind-Turnen					
9H30									
10h00									
10h30				Aktiv 50+				Tanzen ab 2004	
11h00									
11h30							Kiga	Tanzen 2005-2007	Akrobatik/Pyramiden
12h00									
12h30									
13h00									
13h30							Basisturnen Mädchen		
14h00									
14h30				Tanzen 2011-2014					
15h00									
15h30									
16h00									
16h30									
17h00			Basisturnen Jungen						
17h30				Tanzen 2008-2010				Riegen-turnen	
18h00									
18h30									
19h00	Body-fitness	Acro-Gym		Acro-Gym	HIIT	Acro-Gym			
19h30							BOP		
20h00		Herren-turnen							
20h30			Zirkel-training						
21h00									
21h30									

Geräteturnen Mädchen: nach Absprache

Stunden des Förderzentrums: nach Absprache

Fitnesskurse für Damen

Bodyfitness:

Bodyfitness ist ein Kraftausdauertraining zur Stärkung und Straffung der gesamten Muskulatur. Eine gesundheitsorientierte Gymnastik für alle Körperpartien wird mit Ausdauertraining und Stretching kombiniert. Für den richtigen Schwung beim Training sorgt die passende Musik.

Bodyfitness: montags von 19h bis 20h mit Birgit und Sarah

BOP:

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wird mit gezielten Übungen an der Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur gearbeitet. Begleitend zu diesem Training werden natürlich auch andere Muskelgruppen beansprucht und geformt. Ein gutes Stretching am Ende der Stunde gehört selbstverständlich dazu.

BOP: mittwochs von 19h30 bis 20h30 mit Manuela



HIIT—Intervalltraining:

Wer an seine körperlichen Grenzen gehen möchte, ist beim HIIT-Kurs genau richtig!

Hochintensive Workoutphasen wechseln sich mit aktiven Relaxzeiten ab und kurbeln so den Fettstoffwechsel an. Gleichzeitig wird die Kraftausdauer verbessert.

Kurz gesagt: verstärkter Muskelaufbau und effektiver Fettabbau durch Ausdauer und Kraft.

HIIT: donnerstags von 19h bis 20h mit Sarah

Fitnesskurse für Damen

Aktiv 50+:

Bei dieser Gruppe steht der Gesundheitssport im Vordergrund. Dehn- und Kraftübungen in Verbindung mit sanfter Gymnastik zielen darauf ab, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Zusätzlich beinhaltet die Stunde eine Osteoporose-angepasste Gymnastik sowie ein gutes Beckenbodentraining.

Aktiv 50+: mittwochs von 10h30 bis 11h30 mit Alena

Fitnesskurse für Herren

Herrenturnen:

Bei dieser Ganzkörpergymnastik für den Herrn werden ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe gefordert. Neben der Kraft wird auch die Kondition trainiert. Wer also Spaß an Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß hat, ist hier genau richtig.

Herrenturnen: montags von 20h bis 21h mit Rainer



Zirkeltraining:

Das Zirkeltraining ist eine sehr effektive Methode zur Organisation eines Kraft- und Ausdauertrainings. An verschiedenen Stationen werden in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander die unterschiedlichsten Übungen absolviert. Eine Pause gibt es erst nach Ablauf des Zirkels—dann beginnt die nächste Runde. Ziel des Zirkeltrainings ist es, in einer Runde alle großen Muskelgruppen zu trainieren, wobei jede Übung andere Muskeln beansprucht.

Zirkeltraining ist abwechslungsreich, steigert Kraft und Ausdauer und verbessert Koordination und Beweglichkeit.

Zirkeltraining: dienstags von 20h bis 21h30 mit Mario

Wettkampfturnen TSV

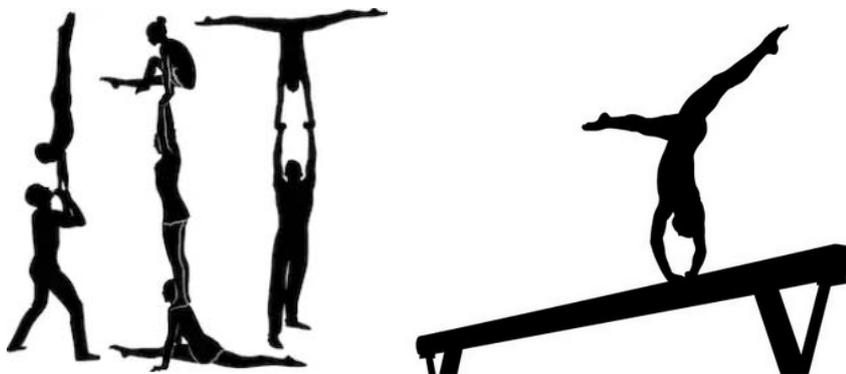
Acro-Gym:

Sportakrobatik, auch Acro-Gym genannt, ist eine der ältesten Sportarten der Welt. Dabei turnen Mädchen und Jungs eine Übung auf Musik auf einer 12x12m großen Bodenfläche, sowohl als Paar, als Trio oder auch als Gruppe. Neben Bodenelementen, die man auch aus dem Geräteturnen kennt, kommen akrobatische Hebe- und auch Wurfteile hinzu.

Jede Formation erarbeitet gemeinsam mit den Trainern ihre Übung, die zu selbst ausgewählter Musik präsentiert wird.

Acro-Gym verbindet Ausdauer, Kraft und Rhythmus mit einem tollen Gemeinschaftsgefühl.

Acro-Gym: montags, mittwochs und freitags von 18h30 bis 20h mit Sarah und Amelie



Geräteturnen Mädchen:

Unsere Mädchen turnen an 4 verschiedenen Geräten: Boden, Schwebebalken, Stufenbarren und Sprung. Jedes dieser Geräte hat seine besonderen Herausforderungen. Neben den technischen Elementen wird bei den Mädchen besonders Wert auf den Ausdruck und die Körperhaltung gelegt.

Geräteturnen Mädchen: nach Absprache. Trainer: Heike, Laurine, Slavka, Sandy, Marie, Anna Lena

Kontaktperson: Heike Müller: 0472 29 24 67

Förderzentrum des VDT

Geräteturnen Jungen

Die Jungen treten an 6 verschiedenen Geräten an. Diese sind: Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Kraft und Ausdauer werden besonders trainiert. Auch das Gleichgewicht und die Orientierung im Raum ist zur Ausführung der einzelnen Übungen Training nach Absprache. Trainer: Pierre-Jean



Voranzeige

50 Jahre

TSV 1970 Rocherath

16+17. Oktober 2021

TERMINE 2020/2021

Start des neuen Turnjahres am Dienstag, den 1. September 2020		
VDT GAM Coupe de formation	30. Oktober 2020	Rocherath
Generalversammlung	6. November 2020	Rocherath
VDT Mehrkampf	29. November 2020	Worriken
TLZ GAF Freundschaftswettkampf Div. 4+5	17. Januar 2021	Amel
VDT GAF Div. 4+5+jeunes eval	6. Februar 2021	Rocherath
GAM Fun-Cup	7. Februar 2021	Rocherath
Acrogym Open-VDT Wettkampf	13. März 2021	Amel
FFG GAF Div. 4	13. + 14. März 2021	Dison
Turnabzeichen	14. März 2021	Amel
FFG Acro	27. + 28. März 2021	Jupille
VDT GAM Div. 1-3 + Jeunes	9. April 2021	Rocherath
Acrogym Freundschaftswettkampf	18. April 2021	Amel
VDT Riegenmeisterschaft Div. 2	24. April 2021	Worriken
FFG GAM Div. 1-3 + jeunes	1. + 2. Mai 2021	Malmedy
VDT Riegenmeisterschaft Div. 1	8. Mai 2021	Rocherath
GAF Gym-Eval	9. Mai 2021	Amel
Saalfest	15. Mai 2021	Rocherath
Grill und Wanderung	28. August 2021	Rocherath
50 Jahre TSV 1970 Rocherath	16. + 17. Oktober 2021	Rocherath



TSV 1970
ROCHERATH

Sitz:
Wahlerscheiderstr. 121
4760 Rocherath
Bank: KBC 731-1131437-04

info@tsv1970rocherath.com

Präsident:
STOFFELS Guido

Schriftführerin:
JOST Sandra
0497 / 21 72 12

Kassiererin:
SCHAUSS Nadine