

# 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](http://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

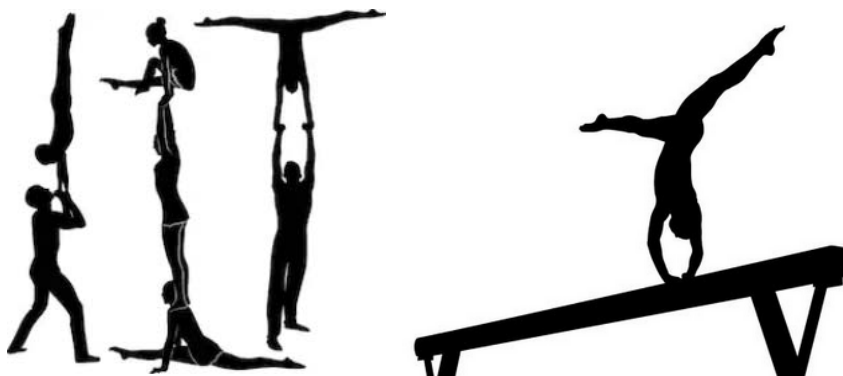
## Acro-Gym:

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