

SPORTPROGRAMM



**TSV 1970
ROCHERATH**

**START DES NEUEN TURNJAHRES:
Mittwoch, 1. September 2021**

2021–2022

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler!

Die Corona-Pandemie hat uns allen in der letzten Saison 2020–2021 zu schaffen gemacht, mehr noch als in der Saison 2019–2020. Für die Erwachsenen war lange Zeit gar kein Training möglich, und auch die 12 bis 18jährigen konnten teilweise nur sehr eingeschränkt trainieren. Wir möchten uns bei all unseren Mitgliedern und vor allem Trainern bedanken, die uns trotz dieser Umstände die Treue halten und uns weiterhin unterstützen!

Wir haben beschlossen, allen Mitgliedern ab Jahrgang 2008, die letzte Saison ihren Beitrag gezahlt haben aber nicht oder nur teilweise trainieren durften, einen Rabatt von 50% auf den diesjährigen Beitrag zu gewähren.

Da unsere Unkosten (Strom, Heizung, Materialanschaffungen, Unterhalt der Halle, etc;) trotz beinahe stillstehendem Turnbetrieb quasi gleich geblieben sind, freuen wir uns natürlich über jedes Mitglied, das den vollen Beitrag zahlt und den TSV 1970 Rocherath somit finanziell unterstützt!

Leider haben einige Trainer, sei es aus beruflichen oder persönlichen Gründen, ihre Aktivitäten im TSV 1970 Rocherath aufgegeben. Die bereits aktiven Trainer geben ihr Bestes um diese Lücken zu schließen, Gruppen zusammenzulegen und neue Konzepte an den Start zu bringen. Danke dafür!

Sehr am Herzen lag uns die seit Ewigkeiten bestehende Fitnessgruppe Aktiv50+ für die wir trotz aller Bemühungen keine neue Trainerin finden konnten. Falls jemand Freude daran hätte, diese tolle Gruppe zu trainieren, kann er oder sie sich gerne bei einem Vorstandsmitglied melden. Wir würden uns sehr freuen!

Die bereits letztes Jahr verschobenen Feierlichkeiten zu unserem 50jährigen Bestehen sind ebenfalls der Corona-Pandemie zum Opfer gefallen. So sahen wir uns nicht in der Lage, unter diesen Umständen eine Sportgala zu organisieren und mussten diese Festlichkeiten schweren Herzens endgültig absagen.

Im Vorstand des TSV 1970 Rocherath stehen diese Saison Änderungen an. Einige Vorstandsmitglieder stehen zur Wahl bzw. werden ihr Amt niederlegen. Wir möchten daher jeden bitten, der an der Zukunft unseres Vereins interessiert ist, auf der diesjährigen Generalversammlung am 5. November 2021 zu erscheinen!

In diesem Sinne wünsche ich 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: samstags von 11h bis 12h 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 Hannah und 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 und Jungen

(1. bis 6. Schuljahr): Freitags von 18h bis 19h mit Heike

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: freitags von 19h bis 20h mit Britta und Lina

Jahrgang 2008–2010: freitags von 18h bis 19h mit Gina und Melissa

Jahrgang 2007 u. älter: freitags von 20h30 bis 22h mit Laura und Marie-Lynn

Allgemeine Kurse

Riegenturnen: Tumbling, Mini-Trampolin und Pyramiden

Diese Gruppe konzentriert sich besonders auf die turnerischen Elemente, die zur Teilnahme an den verschiedenen Mannschaftswettkämpfen nötig sind. 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.

Vom Mini-Trampolin-Springen bis hin zum Tumbling ist hier für jeden etwas dabei. Auch die typischen Mehrkampfdisziplinen wie Pedalo, Tauziehen und Staffellauf werden berücksichtigt.

Da auch die Pyramiden ein fester Bestandteil des Riegenturnens sind, werden die beiden Trainings in diesem Jahr miteinander kombiniert. Beim Pyramiden-Bauen sind Mut, Ausdauer, Kraft und perfekte Körperbeherrschung gefordert. Aber auch Teamgeist und gegenseitiges Vertrauen sind nötig. Jüngere und ältere Turnerinnen und Turner arbeiten hier eng zusammen.

Für die jüngeren Turner und Turnerinnen (Jahrgang 2010–2015) ist das Training kostenlos, insofern sie in einer anderen Gruppe eingeschrieben sind.

Tumbling und Mini-Trampolin (ab Jahrgang 2009): Pyramiden (ab Jahrgang 2015)

freitags von 19h bis 20h30 mit Heike, Karolin, Marilyn und Antoine

Kraftraum

Krafttraining:

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

Mitgliedsbeiträge 2021–2022

ALLGEMEINE KURSE:

Für alle, die 2006 und später geboren sind:

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

Für alle, die 2005 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:

Herrenturnen, Bodyfitness, HIIT, Zirkeltraining	110,00 EUR
Pump your body	130,00 EUR
Jeder weitere Kurs:	+20,00 EUR

KRAFTTRAINING:

	200,00 EUR
Jeder weitere Kurs	+20,00 EUR

Basispreis ist der jeweils teuerste belegte Kurs.

Mitgliedern ab Jahrgang 2008, die den Beitrag für das Sportjahr 2020–2021 gezahlt haben, jedoch aufgrund der Corona–Pandemie nicht oder kaum trainieren durften, bieten wir einen Rabatt von 50% auf den diesjährigen Beitrag an!

Wir freuen uns jedoch über jedes Mitglied, das den TSV unterstützen möchte, indem der volle Beitrag gezahlt wird! Danke!

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

Rückerstattungsformulare für die Krankenkasse, die nicht zusammen mit dem Anmeldeformular abgegeben werden, können nicht berücksichtigt werden!

Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11h00						Kiga
11h30						Eltern-Kind Turnen
12h00						
12h30						
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30						
18h00					Tanzen 2008-2010	
18h30			Pump your Body		Basisturnen	
19h00	Bodyfitness		Pump your Body	HIIT	Riegenturnen Pyramiden	
19h30			Pump your Body		Tanzen 2011-2014	
20h00	Herren- turnen	Zirkel- training				
20h30						
21h00					Tanzen 2007+	
21h30						

Geräteturnen Mädchen: nach Absprache Acrogym: nach Absprache Förderzentrum: 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

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



Pump your body:

„Pump your body“ ist ein Kraft- und Ausdauertraining mit Langhanteln. Durch dieses Ganzkörperworkout wird die Muskulatur gestrafft, der Körper geformt und die Fettverbrennung aktiviert. Eine hohe Wiederholungszahl bei geringer Gewichtsbelastung ist dabei das Geheimrezept. Frei wählbare Gewichtsscheiben ermöglichen ein ganz individuelles Training.

ACHTUNG: die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 15 Personen begrenzt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Pump your body: mittwochs von 18h30 bis 19h30

und mittwochs von 19h45 bis 20h45

mit Birgit (0496 881 662) und Sarah (0478 731 567)

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:

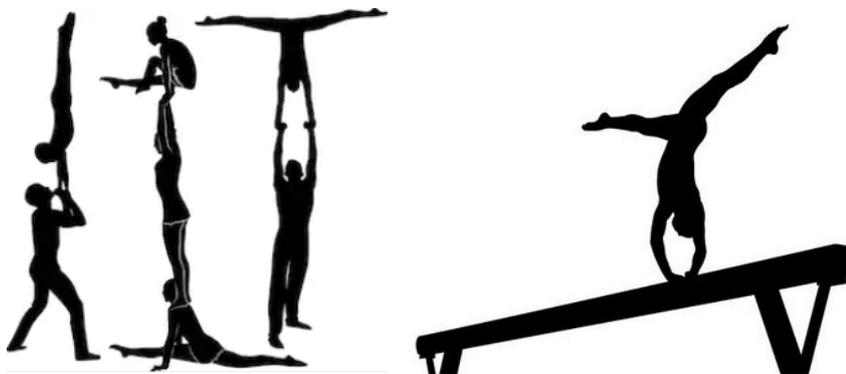
Sportakrobatik, auch Acro-Gym genannt, ist eine der ältesten Sportarten der Welt. Dabei turnen Mädchen und Jungs eine Übung auf Musik auf einer 12x12m großen Bodenfläche, sowohl als Paar, als Trio oder auch als Gruppe. Neben Bodenelementen, die man auch aus dem Geräteturnen kennt, kommen akrobatische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

Kontaktperson: Sarah Jansen: 0471 47 11 44



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, Slavka,
Emma

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 sehr wichtig.

Training nach Absprache. Trainer: Pierre-Jean



TERMINE 2021 / 2022

Start des neuen Turnjahres am Mittwoch, den 1. September 2021		
VDT GAM Coupe de formation	29. od 30. Oktober 2021	Rocherath
Generalversammlung	5. November 2021	Rocherath
VDT Mehrkampf	28. November 2021	Worriken
VDT GAF Jeunes + Gym Eval 1	16. Januar 2022	Amel
VDT GAF Div. 4+5	12. Februar 2022	Rocherath
Acrogym Open-VDT Wettkampf	12. März 2022	Amel
FFG GAF Div. 4	12. + 13. März 2022	
VDT GAM	25. März 2022	Rocherath
FFG Acrogym alle Divisionen	26. + 27. März 2022	
Turnabzeichen	2. April 2022	Heppenbach
Acrogym Freundschaftswettkampf	2. April 2022	Heppenbach
VDT Riegenmeisterschaft Div. 2	Am Wochenende vom 22./23./24. April 2022	Worriken
FFG GAM Div. 1-3	30 April + 1. Mai 2022	
VDT Riegenmeisterschaft Div. 1	7. Mai 2022	Rocherath
Saalfest	14. Mai 2022	Rocherath
GAF Gym-Eval	15. Mai 2022	Amel
Grill und Wanderung	28. August 2022	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