


Liebe Mitglieder!

Zum Endspurt im Jahr möchten wir euch noch einige Vereinsangebote und Termine mitteilen.

Am Samstag, den 23.11.2024, 11:00 Uhr findet die nächste **GEFÜHRTE WANDERUNG** statt. Es wird einen Rundweg Welper – Blankenstein – Holthausen – Welper von circa 15 km geben. Wer mag, kann anschließend noch mit einkehren. Unsere Wanderführerinnen Karin und Barbara freuen sich über eure Anmeldung. Details zum Treffpunkt usw. gibt es bei der Anmeldung. Anmeldung bitte bei Karin Schilder-Steen (0157-30021321) oder kschilder-steen@t-online.de



Am Sonntag, den 1.12.2024 möchten wir noch einmal an unseren **ADVENTLICHEN BRUNCH** bei Bella Bella Mozzarella von 10-14Uhr erinnern. 

Die Anmeldung sollten schnellstmöglich erfolgen! Alle Details und Anmeldemodalitäten findet ihr im Anhang an diese Mail oder auf der Startseite unserer Homepage.

Und dann noch ein besonderes Highlight:

Am Montag, den 20.1.2025, 19:45 Uhr bis circa 21:00 Uhr (Turnhalle, Oberwinter, Feld, Eingang neben Bürgertreff).bieten wir (zunächst einmalig) **BAILARO** mit unserer Gastübungsleiterin Marion an. Diesem besonderen Angebot liegt ein Entertainment-Fitnesskonzept zu Grunde mit einem vielfältigen Repertoire an Bewegungs- und Musikstilen.

Choreografiertes Herz – Kreislauf – Training kombiniert mit hochintensiven Muskeltraining zu Musik der 50er bis heute wird euch zum Schwitzen bringen, gute Laune garantiert. Und das Beste: für jedes Alter geeignet!

Bitte meldet euch bis zum 21.12.2024 über TVH1968@web.de oder info@turnverein-hattingen.de mit vollständigem Namen und Telefonnummer an.

Für Mitglieder kostenfrei ,für Nichtmitglieder 5€!

Und zum Schluss noch etwas Werbung für zwei unserer Angebote:

1) **FITNESS-MIX für jedes Alter** MIT PETRA Montags, 19 bis circa 20:00 Uhr, findet in der Rauendahl-Halle ein neu konzipiertes Angebot zur Steigerung der Ausdauer, Koordination und Erhaltung der Beweglichkeit. Einfache (!) Aerobic – Choreografien kurbeln das Herzkreislaufsystem an und trainieren verschiedene Muskelgruppen. Dazu werden Hilfsmittel wie Tubes, Hanteln, Stepper genutzt oder auch pur als reines Intervalltraining. Den Abschluss macht ein ausgiebiges Stretching.

Schnuppert mal im neuen Mitgliederangebot, kommt einfach vorbei oder meldet euch bei Petra Heussner (0176 – 84645542) an.

2) **BUJINKAN** mit Marc

Freitags, 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr, Turnhalle Oberwinzerfeld Japanische Kampfkunst mit traditionellen Techniken und Disziplinen, die man auch in der Moderne nutzen kann zur Selbstverteidigung! Für alle, die gerne die Kontrolle ihres Gegenübers durch geschickte Nutzung von Hebelwirkung, Druckpunkte und Würfe erlernen möchten. Unser Trainer Marc lehrt sich an verschiedene Situationen und Angriffe anzupassen.

Disziplin, Respekt, Geduld und die Fähigkeit, ruhig und klar in stressigen Situationen zu bleiben – das wünschen wir uns alle. Hier könnt ihr euch auf den Weg zur körperlichen und geistigen Verbesserung begeben!

Es handelt sich um ein Erwachsenentraining, die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Probiert es aus, ihr werdet überrascht sein!

Anmeldung bei Marc Werner (0157 – 71335397) oder einfach vorbeischaun.

Wir wünschen euch eine sportliche und gemütliche herbstliche Zeit

Euer TV Hattingen