

Handball

Du hast Interesse am ausgewogenen Mannschaftssport? Dann bist du bei der HSG e.V. Eppertshausen/Münster genau richtig.

Weitere Infos findest du unter:
hsg-eppertshausen-muenster.de



Tennis

- 5 Tennisplätze ganzjährig spielbar
- Gruppen- und Einzeltraining mit Trainer
- Kinder- und Jugendtraining Sommer + Winter
- Schnupperangebote und Gastspiel möglich
- Tennishütte zum gemeinsamen Beisammensein

Weitere Infos unter:
tav-tennis.de



Turnen

Jeder, der Abwechslung in Form von sportlicher Betätigung sucht, ist hier richtig. Unsere Abteilung bietet die unterschiedlichsten Angebote für alle Altersgruppen.

Parallel zum sportlichen Anreiz freuen wir uns auch über die soziale Komponente, die wir beim Turnen bieten. Freunde, neue Menschen treffen und Kontakte knüpfen kann man hier ganz automatisch, während man sich und seinem Körper etwas Gutes tut.

Neben unseren erfolgreichen Wettkampfgruppen und unseren Hobbyathleten sind es vor allem die vielen aktiven jungen Sportlerinnen und Sportler in unseren Kinder- und Jugendgruppen, die unser Vereinsleben prägen.

Wir freuen uns über jeden, der daran teilnehmen möchte und versuchen, dazu ein möglichst breites Programm zu bieten, sodass für alle etwas dabei ist.

Natürlich freuen wir uns auch über alle, die selbst tätig werden möchten und als aktive Übungsleiterin, engagierter Übungsleiter oder allgemein bei der Vereinsarbeit mithelfen.

Unsere Abteilung bietet vom wettkampforientierten Turnsport bis hin zu dynamischer Gymnastik viele Sportstunden und Angebote für Groß und Klein.

Weitere Infos unter tav-eppertshausen.de oder über unsere Geschäftsstelle.

turnen@tav-eppertshausen.de



Leichtathletik

Unser Training richtet sich an Kinder ab 6 Jahren sowie an Jugendliche und Erwachsene.

Die Trainergruppe besteht aus vier Betreuerinnen und Betreuern. Seit drei Jahren werden die Jugendlichen ab 12 Jahren u.a. von Saman Abdi trainiert. Er ist erfolgsorientiert und hat in kurzer Zeit unsere U14 zu den Hessischen Blockmeisterschaften gebracht.

Die jüngeren Kinder lernen die Leichtathletik zunächst spielerisch kennen. Kinder ab 8 Jahren werden auf kleine Wettkämpfe vorbereitet. Sie erlernen die Disziplinen Sprinten, Weitsprung und Werfen.

Bei gutem Wetter wird im Freien am Sportzentrum trainiert. Bei schlechtem Wetter wird in die Sporthalle ausgewichen.

Weitere Infos unter tav-eppertshausen.de oder über unsere Geschäftsstelle.

leichtathletik@tav-eppertshausen.de



Kinderturnen

Spaß und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Mit Spielen, Bewegungsgeschichten, Musik, Klein- und Großgeräten (vom Tennisball bis zum Barren) und auch mit Alltagsmaterialien wird jede Turnstunde immer wieder ein Erlebnis und Abenteuer.

Spielerisch werden motorische, konditionelle und kognitive Fähigkeiten gefördert, emotionale und soziale Erfahrungen gesammelt. Wir bieten das Kinderturnen in drei verschiedenen Gruppen im Alter von 3 bis 6 Jahren an.

turnen@tav-eppertshausen.de

Eltern-Kind-Turnen

Willkommen sind alle Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren mit ihren Mamas, Papas, Omas oder Opas. Wir singen und bewegen uns gemeinsam. Die Kleinen hüpfen, rennen, rutschen, fahren und klettern, spielen Ball oder Fangen. Jeder wie er will und kann. Kommt gerne zum Schnuppern vorbei, wir freuen uns auf euch!

turnen@tav-eppertshausen.de



Kontakt / Geschäftsstelle

TAV 1890 Eppertshausen e.V.
Jahnstraße 2

64859 Eppersthausen

Tel. 06071 62300

Fax. 06071 62307

tav-eppertshausen@t-online.de

Geschäftsstelle geöffnet:

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr



Wir bewegen
Jung + Alt

Dance Fitness

Trainerin: Ellen Dotterweich
Mobil: 0163 6819851
turnen@tav-eppertshausen.de

Trainingszeit:
Freitag 19:00 - 20:00 Uhr
in der Sporthalle des Sportzentrums

Die Übungsstunde richtet sich an alle Mädchen und Frauen ab ca. 12 Jahren, die sich gerne zu teils aktueller, teils älterer Musik auspowern möchten. Unsere Stunde wird durchgehend von Musik begleitet. Ein Mix aus langsamen und schnellen Musikstücken, einfachen und anspruchsvolleren Choreografien bringt uns 60 Minuten lang zum Schwitzen. Es geht nicht um perfekte tänzerische Ausführung, sondern um Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems – verbunden mit viel Spaß durch die motivierende Musik.



Fitnessstraining und Bodystyling

Trainerin: Elke Arntz-Müller
Mobil: 0163 4273770
turnen@tav-eppertshausen.de

Trainingszeit:
Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr
in der Sporthalle des Sportzentrums

Wir trainieren unsere allgemeine Fitness mit unserem Körpergewicht und mit vielfältigen Handgeräten. Nach dem Aufwärmen mit Lockerungsübungen und etwas Walken oder Laufen hat das Training einen wöchentlich wechselnden Schwerpunkt: Ausdauer, Kraftausdauer oder Koordination. Das Training für einen flachen Bauch, einen knackigen Po und einen stabilen Rücken haben dabei einen hohen Stellenwert.



Gymnastik 55+

Trainerin: Elke Arntz-Müller
Mobil: 0163 4273770
turnen@tav-eppertshausen.de

Trainingszeit:
Mittwoch 17:00 - 18.00 Uhr
im Haus der Vereine

In angenehmer Umgebung, dem Veranstaltungsraum im Haus der Vereine, treffen wir uns zum Gesundheitssport.

Wir beginnen mit einer Mobilisation der Gelenke, sowie mit Geh- und Laufvariationen. Einfache Aerobicsschritte zu flotten Rhythmen, die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und Koordinationsübungen mit verschiedenen Handgeräten sind regelmäßig Trainingsbestandteil. Sie werden ergänzt durch Dual-Tasking-Übungen (Bewegungs- und Denkaufgaben gleichzeitig) und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.



Jedermann-gymnastik 60+

Trainerin: Ellen Dotterweich
Mobil: 0163 6819851
turnen@tav-eppertshausen.de

Trainingszeit:
Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr
in der Bürgerhalle

Die Übungsstunde richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren, die sich gerne in geselliger Runde bewegen. Jeder macht soviel er kann!

In unserer Stunde haben wir viel Spaß bei leichten Aufwärmübungen mit Musik. Anschließend folgen abwechslungsreiche Einheiten zum Erhalten bzw. zum Verbessern von Beweglichkeit, Koordination sowie zur Kräftigung und Dehnung. Wir stehen die meiste Zeit, gelegentlich nutzen wir auch die Bodenmatten. Ein kurzes Abschlusspiel beendet unsere Stunde. Wer möchte, kann danach noch in geselliger Runde in einer Eppertshäuser Gaststätte zusammensitzen.

Wir freuen uns auf jeden Neuzugang. Einfach vorbeikommen und mitmachen.



Seniorengymnastik

Trainerin: Cornelia Kolb
turnen@tav-eppertshausen.de

Trainingszeit:
Dienstag 15:30 - 16:30 Uhr
in der Bürgerhalle

Wer rastet der rostet. Ein Spruch, der nie seine Gültigkeit verliert. Dienstags trifft sich regelmäßig eine nette Gruppe in der Bürgerhalle zum Seniorensport, um vital und beweglich zu bleiben. So wird ein Muskelabbau verhindert und die Gelenke werden mobilisiert. Ein wichtiger Aspekt ist das Gleichgewichts- und Stabilisationstraining. Es soll Stürze verhindern. Und je älter wir werden, umso wichtiger sind diese Übungen.



Walking

Trainerin: Emmi Beck
turnen@tav-eppertshausen.de

Trainingszeit:
Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr
Wir treffen uns während der Sommerzeit am Sportzentrum und während der Winterzeit am Ende der Brückenstraße.

Die Walkinggruppe trainiert mit eigenen oder ohne Walkingstöcke.

Einfach mal vorbeischauchen!

Functional Training

Trainer: Ky Falkenstein
Mobil: 0174 3566220
ky@mf4u.de

Trainingszeit:
Freitag 20:00 - 21:00 Uhr
in der Sporthalle des Sportzentrums

Das abwechslungsreiche Fitnessstraining richtet sich an alle Altersgruppen. Mit Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen wird gezielt die Leistung der 5 großen Muskelgruppen (Rücken-, Bauch-, Bein-, Schulter- und Brustmuskulatur) zunächst mit dem eigenen Körpergewicht und später mit Gewichten verbessert.