

Hapkido - Kampfkunst

합
기
도

Hier werden die Selbstverteidigungstechniken des koreanischen Hapkido gelehrt. Hap – Harmonie zwischen Körper und Geist
Ki - körperliche und geistige Kraft
Do - der Weg (Lebensweg)
Hapkido ist sehr Vielseitig. Die Techniken können hart sein, die direkt gegen die gegnerische Kraft angewandt werden, sowie aus weichen fließenden Bewegungen, welche die Angriffsenergie gegen den Angreifer lenkt, bestehen.
Hapkidotechniken setzen sich aus den verschiedensten Schlägen, Tritten, Würfen, Hebel-, Nervendruckpunkt-, Waffen-, Atem-, und Konzentrationstechniken zusammen.
Die Vielseitigkeit des Hapkido wird auch an den Verteidigungen gegen eine Vielzahl von Angriffen (Schläge, Tritte, Stöße, Würfe, Halte- und Fixiergriffe) deutlich. Es werden aber nicht nur die Verteidigung, sondern auch die eigene Handhabung von Waffen sowie des ganzen Körpers gelehrt.
Weitere Infos: www.hapkido-herne.de

Alter: Kinder: ab 10 Jahre, Jugendlichen, Erwachsene

Ort: Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule
(Fritz-Reuter-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)

Montags: 18.00 - 19.00 Uhr Kindertraining
19.00 - 21.30 Uhr Erwachsenentraining

Freitags: 18.30 – 19.30 Uhr Kindertraining

Ort: Sporthalle Gustav-Adolf-Schule
(Bonifatiusstr. - Stadtteil Eickel)

Mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr Kindertraining

Trainer: Dennis Worbs (1.Dan)
Birgit Kutrieb (3.Cup)

Leichtathletik



Training von Grundschulkindern:

Hier werden die Kids an die Leichtathletik herangeführt. Über teilweise auch spielerische Akzente werden die Grundfähigkeiten der Kids geschult: Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und soziale Kompetenz! Weiter werden sie an die Inhalte der Leichtathletik herangeführt – Laufen, Werfen und Springen ... auch mit ersten Kontakten zu Wettkämpfen!

Mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr
Claudiussschule (Claudiusstraße 88) /
Stadion Wanne Süd (Sommer: Im Sportpark 20)

Training von Kindern ab 12 Jahren:

Hier werden schon weitere Fähigkeiten in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen vertieft und ausgebaut!

Montags 17.00 - 18.30 Uhr
Freitags 15.30 - 17.00 Uhr
Stadion Wanne-Süd (Im Sportpark 20)

Gongkwon Yusul

空
拳
柔
術

Gongkwon Yusul ist ein modernes und sehr vielseitiges Kampfkunstsystem. Gongkwon - harte Methoden wie Stöße, Schläge, Tritte usw.
Yusul - nachgiebige Methoden wie Würfe, Gelenkhebel, Festlegen usw.
Gonkwon Yusul ist ein waffenloses Kampfsystem, dass alle Bereiche umfasst: Distanz-, Nah- und Bodenkampf. Wir betrachten unsere Kampfkunst als ein ganzheitliches System, welches sich zusätzlich durch ihre organisch-dynamischen Kombinationen von Einzeltechniken auszeichnet.
Das Training verfolgt mehrere Ziele: den Erwerb von Selbstverteidigungsmethoden, ein Zuwachs an Selbstbewusstsein, die bessere Kontrolle des eigenen Körpers und Geistes, sowie das Verstärken eines höflichen Umgangs mit anderen Menschen. Während des Trainingsprogramms werden selbstverständlich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Geduld, Konzentration und Beweglichkeit trainiert. Die stille Meditation ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.
Weitere Infos: www.gongkwon-herne.de

Alter: Kinder
Trainer: Richard Beckmann
Ort: Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule
(Fritz-Reuter-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)

Zeit:
Mittwochs: 17.00 - 18.00 Uhr Kinder
18.00 - 19.30 Uhr Jugendliche

Freitags: 17.00 - 18.00 Uhr Kinder
18.00 - 19.30 Uhr Jugendliche

Alter: Erwachsene
Trainer: Dennis Worbs
Mittwochs: 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Sporthalle Gustav-Adolf-Schule
(Bonifatiusstr. - Stadtteil Eickel)

Freitags: 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule
(Fritz-Reuter-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)

Ihr habt eine Gruppe gefunden, die Euch interessiert, wisst aber nicht wie Ihr daran teilnehmen könnt?

Kein Problem!

Packt einfach Eure Sporttasche und geht zu der Gruppe, bei der Ihr mitmachen wollt.

Generell ist in jeder Gruppe mindestens ein kostenloses Probetraining möglich. Wendet Euch dort an den entsprechenden Übungsleiter, der Euch dann alles weitere erklären wird.

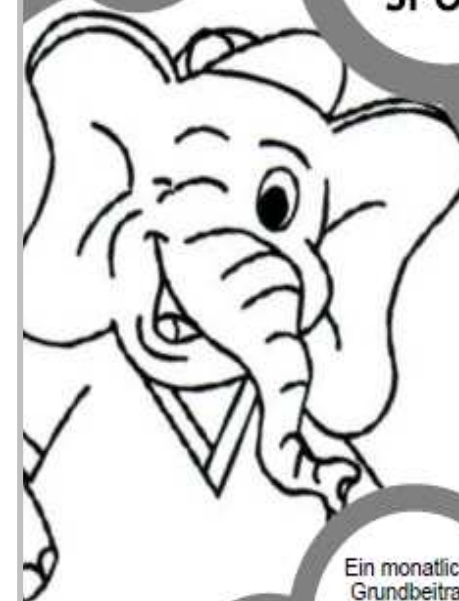
Da sich im Laufe eines Jahres immer mal etwas ändern kann, könnt Ihr Euch auch informieren unter Telefon: **02325/60071** oder im Internet:

www.tvröhlinghausen1883ev.de

TVR 1883
Röhlinghausen

134 Jahre
TVR
1883-2017

KINDER-
UND
JUGEND-
SPORT



2017

Ein monatlicher
Grundbeitrag
für Kinder ab
nur 5,50 €*
*+ Abteilungs-
beitrag

Bewegungszerziehung im Kleinkindalter



In unseren Gruppen sind Kinder, die noch das Laufen lernen müssen bis hin zu Kindern, die bald in die Schule kommen und sich so richtig austoben wollen.

Hier haben die Kinder, gemeinsam mit ihren Eltern, viel Spaß sich in einer lockeren Atmosphäre zu bewegen, zu spielen und zu singen.

Aber unser Angebot ist auch für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen besonders geeignet. Es wird nicht nach einem bestimmten Schema geturnt, sondern die Kinder bekommen verschiedene entwicklungsfördernde Bewegungsanregungen.

Alter: 2 - 6 Jahre
Ort: Sporthalle Gustav-Adolf-Schule
(Bonifatiusstr. - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Montags 16.00 - 17.30 Uhr**

Alter: 12 Monate - 3 Jahre
Ort: Sporthalle Südschule
(Burgstraße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Mittwochs 15.45 - 17.00 Uhr**

Alter: 3 - 6 Jahre
Ort: Sporthalle Südschule
(Burgstraße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr**

Gewichtheben



Wer ist der oder die Stärkste? Bei uns kann es jede(r) einmal ausprobieren. Vielleicht bist Du die nächste Meisterin oder der nächste Meister. Vorab musst Du aber trainieren. Aber was trainieren wir? Hier wird nicht nur Eisen gestemmt. Laufen, Springen und Werfen gehören auch zu unserem Wettkampfprogramm und wird somit auch trainiert. Am besten Du schaust Dir alles Mal an. Auch Dein Papa und Deine Mama können bei uns trainieren, aber nicht unbedingt Gewichtheben. Ein richtiges Fitnesstraining und Kräftigungsprogramm kann an ausgesuchten Geräten durchgeführt werden.

Alter: 10 - 16 Jahre
Ort: Gewichtheberzentrum Sporthalle im Sportpark
(Im Sportpark - Stadtteil Wanne)

Zeit:
Mo/Mi/Fr: 17.00 - 18.30 Uhr

Badminton



Alter: Jugendliche und Erwachsene
Ort: Gesamtschule Wanne, 2/3 Halle
(Stadtteil Wanne)
Zeit: **Montags von 17.30 - 19.30Uhr**

Kinderturnen



Hier versuchen wir die Kids spielerisch an Großgeräte, wie Barren, Balken, Kasten etc. zu gewöhnen und ihnen den Spaß am Turnen zu vermitteln. Der Umgang mit den Geräten wird ohne Druck geschult. So werden Ängste vor Höhen o. ä. spielerisch abgebaut. Weiterhin wird die Koordination durch das Turnen an den Geräten, aber auch durch das Spielen mit Bällen, Reifen und Seilchen verbessert. Hier wird geklettert, getobt, gespielt, geturnt und viel gelacht. Und alles ohne die Betreuung der Eltern, wodurch die Kids selbstständiger werden. Hier wird **Spaß** ganz groß geschrieben.

Alter: 3 - 6 Jahre
Ort: Sporthalle Görresschule
(Edmund-Weber-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Freitags von 16.30 - 18.00 Uhr**

Alter: Ab 3 Jahren
Ort: Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule
(Fritz-Reuter-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Montags von 16.30 - 18.00 Uhr**

Kinderturnen



Hier versuchen wir den Kids die turnerischen Grundelemente - wie z.B. Rollen, Handstände, Hocke auf dem Kasten etc. spielerisch zu vermitteln. Wir bemühen uns jedes Kind, seinen Leistungen entsprechen zu fördern. So werden bei den Fortgeschrittenen natürlich auch Räder, Radwenden und Überschläge geübt und somit die Kids weiter gefordert und gefördert. Aber auch die Anfänger werden bei uns nicht einfach nur "mitgeschleppt", sondern ihren Fähigkeiten entsprechend an das höhere Niveau in kleinen Schritten heran geführt. Durch die das schnelle Erreichen von kleinen Erfolgen werden Ängste wie "Das kann ich nicht.." schnell abgebaut. Natürlich wird auch in dieser Gruppe nicht nur geturnt, sondern auch gespielt. Teamspiele und diverse Tänze werden bei uns angeboten. Aber an allererster Stelle steht auch hier: Spaß, Spaß und nochmals Spaß!!!

Alter: 7 - 10 Jahre
Ort: Sporthalle Görresschule
(Edmund-Weber-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Freitags von 18.00 - 19.00 Uhr**

Turnen für Teens



Hier versuchen wir vorhandenes turnerisches Grundwissen weiter auszubauen und weitere Turnelemente zu lehren. Hier werden Räder, Radwenden, Handstände, langsame Überschläge und Vieles, vieles mehr geübt. Neben dem Turnen wird auch in jedem Jahr eine Dance-Performance eingeübt, welche auf verschiedene Veranstaltungen, wie z.B. dem Vereinsfest aufgeführt wird. Diese Performance ist meist eine Mischung aus Modern-Dance, Music-Clip-Dancing, Akrobatik und natürlich auch von Turnelementen. Somit wird es nie langweilig! Denn Abwechslung muss sein!

Alter: ab 10 Jahre
Ort: Sporthalle Görresschule
(Edmund-Weber-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Freitags von 19.00 - 20.00 Uhr**

Kinderturnen



Wir machen eine Reise durch viele Sportarten, in der die Kids viele Sportgeräte kennenlernen.

Wir können auch den Sportplatz nutzen – und das machen wir auch, wenn das Wetter mitspielt! So probieren wir uns auch in der Leichtathletik aus. Manche Kids haben schon das Sportabzeichen geschafft. Der Schwerpunkt liegt darin, dass die Kids ihre eigenen Kompetenzen stärken.

Alter: 4-7 Jahre
Ort: Freiherr-vom-Stein Schule
(Steinstraße 17 - Eickel)
Zeit: **Dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr**

Eltern-Kind-Schwimmen



Hier können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, nicht nur vom Beckenrand aus, das Element "Wasser" erleben. Sie spielen mit Ihrem Kind im und mit dem Wasser und die Kids verlieren spielerisch die Angst vor dem Wasser und genießen die Bewegungen und das Tauchen in vollen Zügen.

Alter: 1 - 4 Jahre
Ort: Schwimmhalle Görresschule - Lernschwimmbecken
(Edmund-Weber-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Dienstags von 16.00 - 16.50 Uhr**

Kinderschwimmen



Jetzt wird es nass! Rein ins Becken und los geht's. In dieser Gruppe erlernen die Kids das Schwimmen und Tauchen. Es werden Wett- und Gruppenspiele im Wasser veranstaltet und so die Ausdauer der Kids verbessert. Am Saisonende werden anschließend das Seepferdchen und andere Schwimmabzeichen abgenommen und verliehen.

Für Nichtschwimmer:
Alter: ab 5 Jahre
Ort: Schwimmhalle Görresschule
(Edmund-Weber-Straße - Stadtteil Röhlinghausen)
Zeit: **Dienstags von 16.50 - 17.50 Uhr**
oder
Zeit: **Dienstags von 17.50 - 18.50 Uhr**

Schwimmen/ Wassergymnastik



Alter: Für Teens und Erwachsene
Ort: Hallenbad Eickel
(Am Solbad - Stadtteil Eickel)
Zeit: **Donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr**