

Aktive Freizeit - bei uns in der TLR. Hier kann jeder sein sportliches Maß finden.

Eltern-Kind-Turnen

- Für die Zwei- bis Vierjährigen.
- Spielerisch und sportlich die motorischen Fähigkeiten fördern mit Mamas/Papas Hilfe.



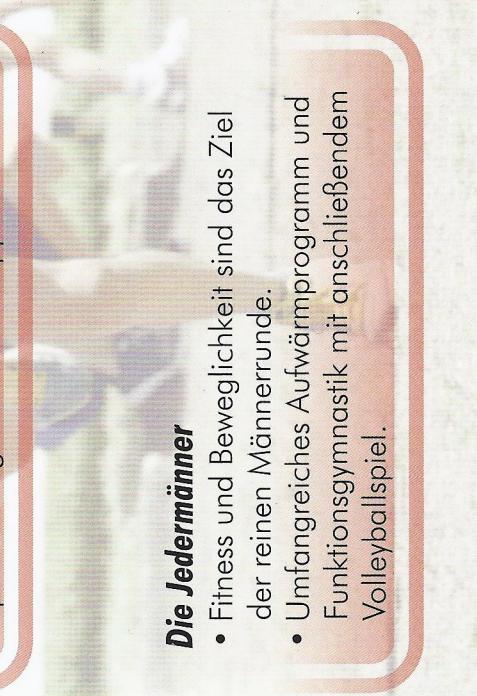
Turnen für Kinder und Jugendliche

- Altersgerechtes Training mit Hilfe der klassischen Turngeräte.
- Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und der Körperbeherrschung.
- Verbesserung der Fitness und Kräftigung des gesamten Körpers.
- Ausbildung für den Wettkampfbereich für ausgesuchte Turnerinnen und Turner.



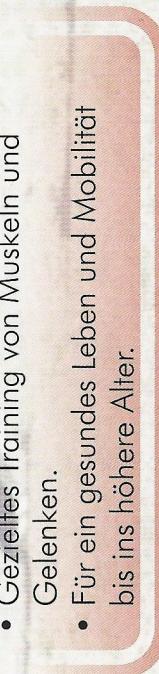
Rückengymnastik für Erwachsene

- Verschiedene altersgerechte Gruppenangebote.
- Stärkung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur.
- Training von Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn.
- Für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung in einer technisch speziell ausgestatteten Gruppe.



Turnen und Gymnastik für Erwachsene

- Verschiedene altersgerechte Gruppenangebote. Bewegung zur Musik.
- Förderung der allgemeinen Fitness und Koordination.
- Gezieltes Training von Muskeln und Gelenken.
- Für ein gesundes Leben und Mobilität bis ins höhere Alter.



Die Jedermann

- Fitness und Beweglichkeit sind das Ziel der reinen Männerrunde.
- Umfangreiches Aufwärmprogramm und Funktionsgymnastik mit anschließendem Volleyballspiel.

