

MITGLIEDERSTATISTIK 2019

Stand 01.01.2019

Gliederung nach Altersgruppen	weiblich	männlich	gesamt
Kinder bis 6 Jahre	86	54	140
Schüler von 7 bis 14 Jahren	57	53	110
Jugendliche von 15 bis 18 Jahren	13	15	28
Erwachsene 19 bis 26 Jahren	25	12	37
Erwachsene 27 bis 40 Jahren	241	57	298
Erwachsene 41 bis 60 Jahren	303	99	402
Erwachsene ab 61 Jahre	152	25	177
	877	315	1.192

Gliederung nach Sportarten	weiblich	männlich	gesamt
Tischtennis	24	82	106
Turnen	835	208	1043
Volleyball	18	25	43
	877	315	1.192



UNSERE SPORTANGEBOTE

Zahlreiche Sportangebote aus unseren Abteilungen Gymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Seniorensport, Tischtennis und Volleyball (siehe auch beiliegender Stundenplan), Anmeldeformular und aktuelle Informationen findet ihr unter

www.ftv-duesseldorf.de

Für das gesamte Sportangebot bieten wir auch ein Probetraining an!

Als Vereinsmitglied könnt ihr das gesamte Sportangebot uneingeschränkt nutzen!

VORSTAND

- 1. Vorsitzende:** Veronika Schmitz-Lenders
2. Vorsitzende: Monika Brustmann
Schriftwartin: Angelika Pickartz
Kassenwartin: Beate Köhler
- Fachwarte**
- **Gymnastik:** Georgia Tsolaki
 - **Jugend:** Anna Klemt
 - **Eltern-Kind-Turnen:** Carsten Wegge
 - **Tischtennis:** Andreas Dirkhoff
 - **Seniorensport:** zur Zeit nicht besetzt
 - **Volleyball:** Thomas Zake
- Zeugwartin:** Brigitte Ashauer
Beisitzer: Dieter Bolten
Anja Hörchner
Ron Meijer
Michael Mohr

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Die Jahreshauptversammlung findet am 13. Mai 2019 um 19:00 Uhr im „Sol y Sombra“ in der „Friedrichskrone“, Kirchfeldstraße 85, 40215 Düsseldorf statt, zu der wir herzlich einladen.

IMPRESSUM

- Anschrift:** Veronika Schmitz-Lenders
Hammer Dorfstr. 112
40221 Düsseldorf
Fax 0211.73278768
info@ftv-duesseldorf.de
verwaltung@ftv-duesseldorf.de
www.ftv-duesseldorf.de
- Herausgeber:** Friedrichstädter Turnverein
von 1880 e.V. Düsseldorf



Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf

Gymnastik

Lauffreff

Eltern-Kind-Turnen

Kinderturnen

Seniorensport

Tischtennis

Volleyball



ZUMBA GOLD



Zumba Gold ist ein Fitnessprogramm für Einsteiger, Junggebliebene, Wiederkehrer nach Krankheit oder Schwangerschaft, Übergewichtige, die nach Bewegung, Abwechslung und spaßiger Gesellschaft suchen.

Der Kurs enthält einfache Zumba Choreographien mit geringer Intensität, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Gleichzeitiger Vorteil ist die Integration von Fitness-Elementen: Herz-Kreislauf-Übungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht. Das Ganze läuft wie im originalen Zumba Programm zu aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen wie Salsa, Merengue, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz oder Swing!

Worauf wartest du? Komm vorbei und probiere es aus!

Charlotte Chloé Schröder - zumba@ftv-duesseldorf.de

Turnhalle Florensstr. - Donnerstag . 18:00 - 19:00 Uhr
(Eingang Heinsenstr. 21)

NORDIC-WALKING

Nordic-Walking ist eine wunderbare Ganzkörpersportart für draußen und kann ganzjährig - allein oder in Gruppen - mit unterschiedlicher Intensität betrieben werden.

Es verbessert die Grundlagenausdauer, kräftigt die Muskulatur, ist optimal für die Fettverbrennung, verbessert den Stoffwechsel und dient dem Stressausgleich.

Angelika Blortz - laufftreff@ftv-duesseldorf.de

Volksgarten an den Uhren - Dienstag . 18:50 Uhr

FASZIEN-YOGA

Mit sanften Körperbewegungen und im Einklang mit unserem Atem verbinden wir klassische Yoga-Übungen mit der Aktivierung unseres individuell ausgeprägten Fasziennetzes, um im Körper Weite und Raum zu erfahren.

Dabei folgen wir unseren Bewegungsimpulsen und lassen zu, dass sich das eigene individuelle Körpergefühl natürlich und entspannt entfalten kann.

Wir erfahren durch diese Kombination von Yoga und Stimulation der Faszien unsere inneren Körper Räume, experimentieren spürend mit kleinen Bewegungsvariationen und machen so das Gewebe nach und nach wieder durchlässig und frei.

Neben Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch kleine Flows, Gelenkmobilisation und Asanas schulen wir durch die Einbindung des faszialen Bindegewebes auch die Achtsamkeit und Körperwahrnehmung und erwecken wieder unser Bewusstsein, das eigene Körpergefühl neu zu entdecken, zu erforschen und zu stärken.

Den Abschluss bildet, wie auch im Hatha-Yoga, die Entspannung im Liegen, wo wir uns darauf einlassen dürfen nachzuspüren und dem Körper noch einmal Raum geben, die Erfahrungen zu integrieren.

Sabine Pätzold - yoga@ftv-duesseldorf.de

Turnhalle Florastr. 69 - Dienstag . 17:00 - 18:00 Uhr

AKROBATIK FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Ihr habt Lust auf eine Mischung aus Turnen und Tanzen?
Ihr wolltet schon immer mal Menschenpyramiden bauen?
Ihr habt Lust, Teil einer Gruppe zu sein, die gemeinsam Choreografien erarbeitet?

Dann kommt vorbei zur Akrobatik-Gruppe und macht einfach mit, wir freuen uns auf euch!

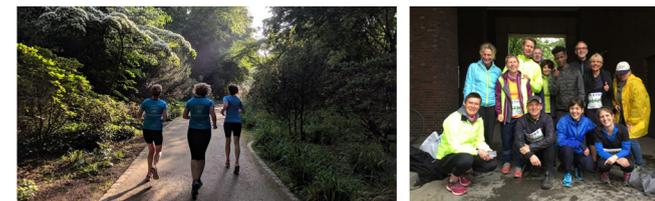
In der Akrobatik-Gruppe wird eine bunte Mischung aus Turnen und Tanz angeboten:

Kopfstände, Radschläge und Handstände werden eingeübt, aber auch Menschenpyramiden gebaut und die Balance trainiert. Mit Elementen aus dem Tanz wird alles dann mit der passenden Musik zu kleinen Choreografien verschmolzen. Wer Lust auf Abwechslung hat, ist hier richtig!

Alexandra Meichsner - akrobatik@ftv-duesseldorf.de

Turnhalle Friedenstr. 29 - Dienstag . 17:00 - 18:00 Uhr
(Eingang Konkordiastr.)

LAUFFTREFF



Unseren Laufftreff bieten wir an vier Tagen in der Woche an unterschiedlichen Treffpunkten in Düsseldorf an: im Volksgarten, in Hamm, an der Theodor-Heuss-Brücke und im Grafenberger Wald.

Im Vordergrund steht dabei das Ausdauertraining im lockeren Tempo, so dass auch die Kommunikation nicht zu kurz kommt - für alle Stufen: vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen!

Aber auch Intervalle, das Lauf-ABC und längere Strecken am Wochenende haben wir im Programm.

Im Jahr 2018 nahmen wir an einigen Volksläufen in Düsseldorf und Umgebung teil. Im April 2019 sind wir wieder beim Marathon mit Einzelläufern und zwei Staffeln vertreten.

Monika Brustmann
Veronika Schmitz-Lenders

laufftreff@ftv-duesseldorf.de

Termine:
www.ftv-duesseldorf.de

