

## - Neuigkeiten -

Ab dem **20. September** bietet der Verberger TV 2 neue

### **Pilates-Kurse** an.

Immer **dienstags 17.00-18.00 Uhr**  
und **dienstags 18.00-19.00 Uhr**

im **Pfarrheim der Thomaskirche,  
Flünnertzdyk, Ecke Luitert Weg.**

Kosten für Mitglieder: 48,-

Kosten für Nichtmitglieder: 96,-

Die Kurse gehen jeweils bis zum 12. Dezember, Matten werden gestellt.

Bei Interesse einfach anmelden bei der Geschäftsstelle unter

Tel: 02151 - 77 53 88

Mail: [info@verbergertv.de](mailto:info@verbergertv.de)

## - Neuigkeiten -

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit ausgeführt werden kann.

Das Training fördert die Stärkung des Rückens und auf schonende Weise werden Körperhaltung und Koordination verbessert.

Beim Pilates Training werden nicht nur einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern immer zahlreiche Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig.

Die Übungen erfolgen in einem langsamen Tempo und werden individuell auf die körperliche Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt.

Ein Satz von Joseph Pilates:  
"Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper".

## *unser „Altbewährtes“*

Das gesamte Programm des VTV mit allen Angeboten, Übungszeiten, Übungsstätten, sowie der Beitragsordnung haben wir für Sie im Internet bereitgestellt.

*Badminton*

*Tai-Chi*

*Volleyball*

*Qigong*

*Kinderturnen*

*Nordic Walking*

*div. Gymnastik- und Schwimmkurse*

Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu unseren Angeboten per Post zu.

...oder schauen Sie einfach vorbei!

Kurse finden i.d.R. quartalsweise mit je ca. 12 Übungseinheiten statt.

# Wir, der VTV

Der Verberger Turnverein ist mit ca. **750 Mitgliedern** einer der größten Krefelder Sportvereine. Man kann –wenn man möchte– jeden Tag der Woche ein VTV Angebot nutzen. Über 30 Übungsleiter, Sport- und Gymnastiklehrer leiten die Übungsstunden in 8 Turn- und Sporthallen sowie 3 Lehrbädern.

Im **Leistungssport** beteiligen sich unsere Badminton- und Volleyballmannschaften am Ligabetrieb.

Neben dem Sport werden vor allem die **Geselligkeit** und der **Teamgedanke** GROSSGESCHRIEBEN. Getreu dem Motto:

*„Raufen, Laufen, Lustig sein,  
komm in den Verberger Turnverein!“ ☺*

## Ihr Kontakt zum VTV

### Vorstand Geschäftsstelle

Bismarckstr. 14  
47799 Krefeld

Tel: 02151 - 77 53 88

Mail: [info@verbergertv.de](mailto:info@verbergertv.de)

Geschäftsführer: Marcel Krins

Vorsitzender: Jan Moertter

0162-9614540 [jan.moertter@verbergertv.de](mailto:jan.moertter@verbergertv.de)

Sportwart: Uwe Dexheimer

KR-598813 [uwe.dexheimer@verbergertv.de](mailto:uwe.dexheimer@verbergertv.de)

Ältestenrat: Hans-Wilhelm Auler

KR-560267 | [hawi.auler@verbergertv.de](mailto:hawi.auler@verbergertv.de)

Anmeldungen, auch zu Kursen, sind jederzeit in der Geschäftsstelle, während der Trainings- und Übungszeiten auch bei allen Übungsleitern, möglich. Hier kann ebenfalls die Teilnahme an Schnupperstunden und Probetrainings vereinbart werden.

[www.verbergertv.de](http://www.verbergertv.de)

[facebook.com/verbergerTV](https://facebook.com/verbergerTV)

**neue  
Angebote**

Bismarckstr. 14  
47799 Krefeld  
Telefon 0 21 51 – 77 53 88  
Mail: [info@verbergertv.de](mailto:info@verbergertv.de)