

# „DELLBRÜCK BEWEGT“

## Schuljahr 2025/2026 2.HJ



„Dellbrück Bewegt – in Schule und Verein“.

### Unser Sportprogramm

Abwechslungsreich, vielfältig und mit Spaß an Bewegung: Bei uns können Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren. Neben motorischen Fertigkeiten und Geschicklichkeit vermitteln wir wichtige Werte des Sports „Teamgeist und Fair Play“. **Mitglieder des Turnverein Dellbrück können natürlich auch schnuppern. Bitte meldet euch dann in der entsprechenden Abteilung an: Mail an: [info@tv-dellbrueck.de](mailto:info@tv-dellbrueck.de)**

Renate Baur & Anja Hogrefe  
(Geschäftsführung TV Dellbrück e.V.)

Andreas Willi Heuer  
(Leitung Ganztags Regenbogenschule)

Marius Dörper  
(Leitung Ganztags KGS Dellbrück)

**ACHTUNG TVD-Angebot! ABGRENZUNG ZU AG-ANGEBOTEN DER GANZTAGSBETRIEBE!**

**Am ersten Kurstag werden ANMELDUNGEN verteilt! Wenn das Schnuppern gefallen hat, dann beim nächsten Termin Anmeldung mitbringen!**

### Weitere Informationen:

Turnverein Dellbrück 1895 e.V. 0221/68 20 22 [info@tv-dellbrueck.de](mailto:info@tv-dellbrueck.de)

<b>Dance Mix</b> <b>Di: 16 Termine</b> <b>Start 10.03.2026</b>	Dance Mix: Lust auf Tanzen und zu Musik bewegen? In unserem Dance Mix Kurs kannst du verschiedene Tanzstile ausprobieren und herausfinden, was dir am meisten Spaß macht! Von Hip-Hop über Pop bis hin zu freiem Tanz – hier kannst du dich voll auspowern und kreativ sein. Trainerinnen: Anais und Safia freuen sich auf dich! (Gymnastikhalle TVD Raum 1) <b>Bitte vorab per Mail anmelden: <a href="mailto:tanz@tv-dellbrueck.de">tanz@tv-dellbrueck.de</a></b>	<b>Dienstag</b> <b>16:00-17:00 Uhr</b>  <b>ab 1. Schuljahr</b>	<b>Kursgebühr</b> <b>112,00 Euro</b>
<b>Zumba® Kids</b> <b>Di: 16 Termine</b> <b>Start 10.03.2026</b>	Zumba® Kids Tanzen, lachen, auspowern! Coole Moves, fetzige Beats und ganz viel Spaß – Hier können sich Kinder ab 8 Jahren so richtig austoben! Zu Musik aus aller Welt tanzen wir einfache Choreos und stärken dabei ganz nebenbei Fitness, Koordination und Teamgeist. Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche Keine Vorkenntnisse nötig – einfach mitmachen! Trainerin: Tanja freut sich auf dich! (Gymnastikhalle TVD Raum 1) <b>Bitte vorab per Mail anmelden: <a href="mailto:tanz@tv-dellbrueck.de">tanz@tv-dellbrueck.de</a></b>	<b>Dienstag</b> <b>17:00-18:00 Uhr</b>  <b>ab 3. Schuljahr</b>	<b>Kursgebühr</b> <b>112,00 Euro</b>
<b>Laser Run</b> <b>Di: 16 Termine</b> <b>Start: 10.03.2026</b>	Laser-Run ist eine Kombination bestehend aus den Disziplinen Schießen und Laufen. Diese Disziplinen werden nacheinander ausgetragen und mehrfach wiederholt. Geschossen wird dabei mit einer Laserpistole und gelaufen wird durch einen Parkour. Trainer*in: Nafi und Mila (Gesamtschule Dellbrück Halle links) <b>Bitte vorab per Mail anmelden: <a href="mailto:fsj@tv-dellbrueck.de">fsj@tv-dellbrueck.de</a></b>	<b>Dienstag</b> <b>16:00-17:00 Uhr</b>  <b>ab 3. Schuljahr</b>	<b>Kursgebühr</b> <b>112,00 Euro</b>
<b>Haidong Gumdo</b> <b>Do: 14 Termine</b> <b>Start: 12.03.2026</b>	Haidong Gumdo Schwertkampfkunst für Mädchen und Jungen! Hier trainiert ihr gleichsam Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Darüber hinaus fördern unsere Anwendungsübungen mit dem Schwert Konzentration und Reflexe. Doch auch der respektvolle Umgang miteinander ist wichtiger Bestandteil unseres Trainings. Trainer: Lars (Halle der GGS, Dellbrücker Hauptstr.) <b>Einfach vorbeikommen und mitmachen!</b>	<b>Donnerstag</b> <b>18.00 – 19.00 Uhr</b>  <b>ab 3. Schuljahr</b>	<b>Kursgebühr</b> <b>98,00 Euro</b>

<b>Mädchen-Fußball</b> <b>Fr: 14 Termine</b> <b>Start: 13.03.2026</b>	Mädchenfußball fängt mit uns an! Dies ist ein speziell für Mädchen zugeschnittenes Fußballtraining. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche und stets ballorientierte Technik- und Bewegungsspiele. Eure hier entwickelten Fertigkeiten bringt ihr in viele kleine und herausfordernde Wettkampfspiele ein. Regelmäßig nehmen wir auch an Kleinfeldturnieren rund um und in Köln teil - bisher mit großem Erfolg. Interesse geweckt? Bitte sporttaugliche Kleidung und Hallenschuhe mitbringen! Natürlich auch Neugier, Ehrgeiz und Interesse am schönsten Mannschaftssport der Welt. Trainer*in: Carolin Groß und Hans Raatz (Halle der GGS Dellbrücker Hauptstraße) <b>vorbeikommen und mitmachen!</b>	<b>Freitag</b> <b>15:00–16:30 Uhr</b>  <b>ab 2. Schuljahr</b>	<b>Kursgebühr</b> <b>98,00 Euro</b>
<b>Judo</b> <b>Fr: 14 Termine</b> <b>Start: 13.03.2026</b>	Judo ist eine vielseitige Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Kinder ab 6 Jahren lernen spielerisch die Grundlagen dieser olympischen Kampfsportart: Falltechniken, Würfe und Haltegriffe. Dabei stehen Fairness, Respekt und Teamgeist immer im Vordergrund. Durch regelmäßiges Training verbessern die Kinder ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Gleichzeitig werden Konzentration, Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen gefördert. Das Training ist altersgerecht aufgebaut und vermittelt Freude an Bewegung. Trainer*in: Yvonne und Nico (Gesamtschule Dellbrück Halle rechts) <b>bitte vorab per Mail anmelden: <a href="mailto:judo@tv-dellbrueck.de">judo@tv-dellbrueck.de</a></b>	<b>Freitag</b> <b>17:30-19:30 Uhr</b>  <b>ab 2. Schuljahr</b>	<b>Kursgebühr</b> <b>98,00 Euro</b>

**Schnuppern erwünscht!!!!!! Es kann auch nach der Startwoche begonnen werden. Der Beitrag für den Kurs wird dann entsprechend reduziert!! Die Kurse enden am 10.07.2026 Die Kurse entfallen an Feiertagen und in den Ferien.**