

Trendsportarten Gesundheitssport

Mit seinen vereinseigenen Sportstätten kann der Styrumer Turnverein flexibel auf die jeweils aktuelle Nachfrage nach Trendsportarten und Gesundheitskursen reagieren. Das Angebot reicht von Le Parkour über Yoga bis hin zum Rehabilitations-Kurs oder präventiven Gesundheitskurs, wie zum Beispiel dem zertifizierten Rücken-Fit-Kurs des DTB.

Triathlon

Unsere Abteilung für Ausdauersportler.

Hier treffen sich alle, die gerne Rad fahren, schwimmen oder laufen. Auch die Dreikämpfer kommen nicht zu kurz, ob Volkstriathlon, olympische Distanz oder Ironman. Training und Beratung in Mülheim finden hier statt.



Styrumer Strassenlauf

Der Traditionslauf in Mülheim,
immer im Oktober

Ausschreibung unter www.styrumertv.de
Kontakt unter strassenlauf@styrumertv.de

Kurs - System

Sportkurse für jede und jeden

Fit durch den Winter und
kraftvoll im Sommer



Unsere Gymnastikhalle

Ohne gleich Vereinsmitglied zu werden, können Sie bequem - mittels 10er Karte oder gegen Kursgebühr - einen unserer zahlreichen Sport-, Fitness-, Wellness- und Gesundheitskurse besuchen.

Probetraining gratis!

Informationen zu unserem aktuellen Sportangebot und den Kursen finden Sie auf unserer Homepage, oder rufen Sie unsere Geschäftsstelle an.

Styrumer Turnverein

Neustadtstraße 118



Vereinseigene Turnhalle mit Gymnastikhalle und Geschäftsstelle

Wenn nicht jetzt, wann dann
gesund und fit durch Sport

STV Geschäftsstelle

Neustadtstraße 118
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 - 3779784
Fax: 0208 - 62060519
E-mail: info@styrumertv.de

Öffnungszeiten:

Di. und Do. 9:30 - 11:30 Uhr
Mi. 16:00 - 18:00 Uhr

Sollten Sie persönlich keine Zeit haben, dann
schauen Sie doch im Internet vorbei.

www.styrumertv.de

Turnen

Ob jung ob alt, hier ist für jeden etwas dabei, um sich fit und beweglich zu halten. Sie ist unsere größte Abteilung mit einem umfangreichen Sportangebot und vielen Freizeitaktivitäten.



Jiu Jitsu / Jiudo

Jiu Jitsu, die „sanfte Kunst“ der Selbstverteidigung, für Erwachsene/Jugendliche ab 14 Jahre zielt darauf ab, sich gegen verschiedene Angriffsarten zu verteidigen. Jiudo, für Kinder ab 6 Jahre, fördert die Entwicklung sozialer Fähigkeiten. Im Mittelpunkt stehen bei beiden Gruppen die Verbesserung der Fitness, der Koordination und des Selbstvertrauens.



Handball

ist der traditionelle Mannschaftssport in Deutschland. Erleben Sie Teamgeist und freundschaftliches Miteinander bei Wettkämpfen und im Training. Der Verein hat eine Frauen- und eine Männermannschaft.



Leichtathletik

Vom jüngsten Nachwuchs bis zu den Altersklassen trainieren in unserer Leichtathletikabteilung Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben der Vorbereitung auf regionale und überregionale Wettkämpfe steht auch der Erwerb des Sportabzeichens im Mittelpunkt des Trainings. Im Winter ergänzt ein Kraft- und Beweglichkeitstraining den Sport im Stadion.



Tanzen

Der Styrumer Turnverein bietet Tanzbegeisterten im Breitensportbereich verschiedene Tanzsportarten an. Zum Mitmachen fordern die Hip Hop und Showdance-Gruppen sowie die Linedancer auf.



Tischtennis

Der schnelle Sport mit dem kleinen Ball erfordert eine gute Auge-/Hand-Koordination. Hier üben Sie Ihre Beweglichkeit und schulen Ihre Reaktionsfähigkeit an der Platte. Der Verein nimmt aktiv mit Erwachsenen- und Jugendmannschaften an Turnieren und Meisterschaftsspielen teil.

