Sportangebote und Informationen

Purzelturnen für unsere Kleinen

Donnerstag: 15:00 Uhr.



Alle Kinder von 3-5 Jahren sind hier herzlich willkommen und werden spielerisch ans Geräteturnen heran-geführt. TSV-Halle.

Kontakt: Stephanie Bönning, 0160 800 5260

Eltern-und-Kind-Turnen

Donnerstag: 16 Uhr. Egal ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa, TSV-Halle.

Kontakt: Stephanie Bönning, 0160 800 5260

Jedermanngymnastik



Donnerstag: 17:30-18:30 Uhr
Es ist eine gemischte Gruppe, die sich beweglich und fit halten wollen.
TSV-Halle.

Kontakt: Elke Spangenberg, 0160 845 3589

Frauengymnastik

Donnerstag: 18:30-19:30 Uhr: Gymnastik mit und ohne Handgeräte. TSV-Halle.

Kontakt: Karin Schöcker, 0170 344 20 26

Fitnessgymnastik

Donnerstag: 19:30-20:30 Uhr: Ein Ganz-Körper-Training zur Stärkung der Muskulatur. Wir verbessern Ausdauer und Beweglichkeit mit moderner Musik:
austoben, abschalten, auftanken.TSV-Halle.



Kontakt: Angelika Glock, 0176 72 4444 58

Gesundheitssport

Dienstag: 10 Uhr. Mit und ohne Kleingeräte werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Die fördernden, aber auch fordernden Übungen werden überwiegend im Sitzen durchgeführt und sind auch für Menschen mit Einschränkungen (z.B. Knieprobleme) möglich. TSV-Halle

Kontakt: Angelika Glock, 0176 72 4444 58

Hoopfit



Montag: 19:30 Uhr. Sportliches Training mit dem Reifen und Hoopdance-Figuren. Reifen sind vorhanden. TSV-Halle.

Kontakt: Simone Vollweiter, hoopfit-esb@gmx.de

QiGong

Montag: 17 und 18:30 Uhr, TSV-Halle
Mittwoch: 17 (Anfänger), 18:30 Uhr, Hist. Rathaus
Donnerstag: 10:30 Uhr, TSV-Halle
Die langsamen, sanften, aber auch intensiven Bewegungen haben eine sehr positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist.
Kontakt: Christel Bauer, 06157 5065

Schüler-Leichtathletik



Dienstag 17 Uhr, Mittwoch 16:30 Uhr.
Spielerisches Heranführen an die Leichtathletik ...mit schönen Wettspielen. Sportabzeichen (Information, Vorbereitung, Prüfung). Sportplatz

Kontakt: Heinz Pfeifer, 0152 070 72166

Fitness-Leichtathletik Mittwoch 17:30 Uhr, Sportplatz

Gemischte Gruppe die Spaß an Bewegung hat. Leichtes Lauftraining, Dehnung, Stretching, Disziplin-Testing, Spiele, Gymnastik, Sportabzeichen (Information, Vorbereitung, Prüfung).
Kontakt: Wolfgang Stiltz, 0151-70365762

Lauf- und Walkingtreff



Angeleitetes Walken mit Lockerung und Dehnung.
Montag: 17 Uhr (Sommer)
16 Uhr (Winter), Treffpunkt am Friedhof
Kontakt: Regina Weicker, 0179 572 2525

Fußballjugend ab 5 Jahren



Montag: 17-18:15 Uhr, Sportplatz
Donnerstag: 17-18:00 Uhr, Sportplatz
Kontakt: Daniel Vollweiter, 0177 5966 749

Yoga

Eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation.
Dienstag: 16 Uhr, TSV-Halle
Kontakt: Erika Kraft, 06157 81192

Hobbyhorse

Mit Steckenpferden werden Ausritte, Springen und Dressur geübt.
Mittwoch: 14:45 Uhr, Sportplatz
Kontakt: Marion Roth, 0178 238 7427