

Gruppe 1: Krabbelgruppe

Michaela Meyer, Tel. 04230-954977

Dienstag: 15:30 - 16:30 Uhr

Hier werden die Motorik und der soziale Umgang miteinander gefördert, auch wenn die Kinder noch nicht laufen können.

Es wird der Gleichgewichtssinn trainiert und auch der Bewegungsdrang der Kinder wird mit in die Stunde eingebaut. Mit viel Freude, Lachen und Ritualen wird die Stunde gefüllt.

Gruppe 2: Eltern-Kind-Turnen

Katrin Klotzkowski, Tel. 04230-9549910

Mittwoch: 16:00 - 17:00 Uhr

Hier werden Motorik und der soziale Umgang miteinander gefördert und weiter ausgebaut.

Es wird der Gleichgewichtssinn trainiert und der Bewegungsdrang der Kinder wird mit in die Stunde eingebaut. Auch hier sind alle mit viel Spaß bei der Sache.

Gruppe 3: Kinderturnen 4+

Katrin Klotzkowski, Tel. 04230-9549910

Mittwoch: 15:00 - 16:00 Uhr

Motorik und sozialer Umgang miteinander werden weiter ausgebaut.

Die Kinder nehmen alleine und selbstständig, ohne elterliche Unterstützung, an der Stunde teil.

Gruppe 4: Gymnastik für Frauen

Monika Häfker, Tel. 04230-433

Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr

Das Aufwärmen wird mit flotter Musik unterstützt. Der Körper wird ganzheitlich trainiert und die Stunde wird mit einer Entspannung oder einer Traumreise abgerundet.

1.+3. Donnerstag im Monat!

Gruppe 5: Yoga

Helga Thran, Tel. 04230-277

Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr

Es gibt Entspannungs- und Atemübungen sowie einfache Yogaübungen, die dir mehr Kraft und Positivität geben.

Eine Decke, ein Kissen sowie rutschfeste Socken sind mitzubringen.

2.+5. Donnerstag im Monat!

Gruppe 6: Chi-Gong

Monika Häfker, Tel. 04230-433

Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr

Die traditionelle chinesische Kunst des Chi-Gongs kann eine Vielzahl von körperlichen und seelischen Beschwerden lösen.

Durch regelmäßiges Üben wird die innere Kraft und Ausgeglichenheit gestärkt - Harmonie und Gelassenheit entwickeln sich.

4. Donnerstag im Monat!

Gruppe 7: Rückenfit

Anne Meier, Tel. 04230-568

Dienstag: 9:30 - 10:30 Uhr

Findet in Kursform statt, jeweils 16 Vormittage im Frühjahr (Jan.-Apr.) und im Herbst (Sept.-Dez.).

Das Rückenfit-Programm hat das Ziel, die Rückengesundheit zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, das jeder Teilnehmer auch zu Hause durchführen kann.

Gruppe 8: Fit bis ins hohe Alter - 70 +

Anne Meier, Tel. 04230-568

Dienstag: 10:45 - 11:45 Uhr

Findet in Kursform statt, jeweils 16 Vormittage im Frühjahr (Jan.-Apr.) und im Herbst (Sept.-Dez.).

Mobil bleiben, selbstständig sein, Stärke vermitteln und die Beweglichkeit erhalten. Hier wird ein speziell ausgerichtetes Bewegungsprogramm angeboten, welches gesundheitsfördernde Wirkungen anstrebt, um die Funktionsfähigkeiten von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten.

Gruppe 9: Pilates

Anna Richter, Tel. 04230-954555

Montag: 19:00 - 20:00 Uhr

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ganzheitliches Training für die kleinen Muskelgruppen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Gruppe 10: Fitness für Frauen

Carola Vette, Tel. 04230-615

Dienstag: 20:00 - 21:00 Uhr

Abwechslungsreiche Workouts mit einem kleinen Handgerät. Alle Muskelgruppen und Körperregionen werden gleichmäßig trainiert, um die Fitness, Kondition und Ausdauer zu verbessern. Die Stunde wird durch aktuelle Musik unterstützt.

Gruppe 11: Stepp-Aerobic

Carola Vette, Tel. 04230-615

Dienstag: 20:00 - 21:00 Uhr

Gelenkschonendes Herz-/Kreislauftraining mit dem Stepp. Einfache Choreografien - von jedermann erlernbar, auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Nach professioneller Musik.

Immer am letzten Dienstag im Monat.

Gruppe 12: Wassergymnastik

Antje Heilen, Tel. 04231-931043

jeden 2. Freitag: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Verwell, Verden

Für alle, die sanfte Gymnastik mit Fitness, Gesundheitsvorsorge und Spaß verbinden wollen. Kräftigt die Muskulatur und das Bindegewebe, mobilisiert schonend Gelenke und Wirbelsäule, fördert Kondition und Koordination.

Gruppe 13: Männerturnen

Walter Fluß, Tel. 04230-1004

Mittwoch: 19:30 - 20:30 Uhr

Übungen für den Muskelaufbau, speziell für die Rückenmuskulatur, Dehn-/Stretchübungen. Motorik und Gleichgewicht werden trainiert, Übungen zur Sturzprophylaxe. Letzten Mittwoch im Monat: Progressive Muskelentspannung.

Gruppe 14: Walken

Walter Fluß, Tel. 04230-1004

Mittwoch: 18:00 Uhr

Ort: Holtum (Geest), Feuerwehrhaus

Aufwärmen mit Dehn- und Stretchübungen. In den Sommermonaten geht es durch das schöne Holtumer Moor, in den Wintermonaten auf dem Fußweg Richtung Walle oder Kirchlinteln. Strecke: jeweils 7-10 km. Gewalkt wird in kleinen Gruppen. Gemeinsames "walkout" am Feuerwehrhaus.

Weitere Information sowie Anmeldungen bei den einzelnen Übungsleitern oder unter

www.sportverein-holtum-geest.de

**TSV Holtum (Geest)
von 1968 e.V.**



**TSV Holtum (Geest)
von 1968 e.V.**



www.sportverein-holtum-geest.de