

Turnen und Fitness

Die Abteilung Turnen & Fitness wird von Oliver Hennig und Günter Grommisch geführt.

Zu der Abteilung Turnen zählen auch die Angebote Gesundheitssport, Fit mit Baby und Fit mit Buggy, denen wir auf unserer Homepage je eine Extraseite gegeben haben, da in diesen Bereichen (zum Gesundheitssport zählen auch unsere Seniorenbereiche) eine erhebliche Nachfrage herrscht. Dies hängt sicherlich auch damit zusammen, dass wir in der gesamten Abteilung Turnen über hervorragend ausgebildete Übungsleiterin- und Leiter verfügen.

Nachfolgend bieten wir in unserer Abteilung Turnen & Fitness folgenden Sport an::

- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen
- MamaFit - Fit in der Schwangerschaft
- Line-Dance
- Folkloretanz

Eltern-Kind-Turnen & Kinderturnen



Bewegung für Kinder ist sehr wichtig!

Deshalb bieten wir wöchentlich zwei Übungseinheiten an, die dem Nachwuchs Spiel, Spaß und Bewegung bieten.

Beide Gruppen würden sich über neue Mitglieder freuen und treffen sich an folgenden Tagen:

Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3 Jahre): dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr

Kontakt: Natalie Lahusen-Felde, Tel. 0178 3099703

Kinderturnen (3 bis 5 Jahre): Freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

Kontakt: Wiebke Beckmann und Ina Winkelmann, Tel. 04232-933561, Mail: inakatrinwinkelmann@googlemail.com

Drums alive



Drums Alive verbindet Trommel mit Aerobic-Bewegung und dies wiederum fordert und fördert gleichzeitig die rechte und linke Gehirnhälfte.

Das macht kreativ, baut Stress ab und es macht einfach sehr viel Spaß.

Wir trommeln mit sehr viel Intensität, aber wir können auch ein bißchen sanft auf den Bällen trommeln.



Wir bringen auch die neue Sportart Pound mit ein. Hier benötigen wir unsere Sticks und eine dünne Matte, dabei wird die Koordination, Rhythmus und Gelenkigkeit gefordert.

Drums alive ist für Mädchen und Jungen im Alter von 5 - 12 Jahren und wird von Ina-Katrin Winkelmann geleitet.

Altersgerecht finden die Übungseinheiten in zwei Gruppen in unserer Sporthalle statt.

Kinder von 5 - 7 Jahren (Minis): mittwochs von 15.00 - 16.00 Uhr

Mädchen von 8 - 12 Jahren (Girls): mittwochs von 16.00 - 17.30 Uhr

Kontakt: Ina-Katrin Winkelmann, Tel. 04232-933561, Mail: inakatrinwinkelmann@googlemail.com

MamaFit - Fit in der Schwangerschaft



Fitness im Doppelpack! Alles, was Spaß macht und das Wohlbefinden der Mutter fördert, kann nicht falsch für das ungeborene Kind sein. So auch nicht der Sport. Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert die Gesamtkonstitution einer werdenden Mutter, das ist wissenschaftlich erwiesen! Der Fitnesskurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm das speziell auf die körperlichen Besonderheiten und Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt ist. Das Sportprogramm regt das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel an und trainiert auf sanfte Weise Kraft und Beweglichkeit. So können körperliche Veränderungen und das wachsende Gewicht viel besser ausgeglichen werden. Zudem beugen die Übungen typischen Beschwerden, wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Krampfadern, Schwindel, zu starker Gewichtszunahme, Schwangerschaftsdiabetes oder Schwangerschaftsdepressionen vor. Neben den positiven Effekten für die Mutter profitiert auch das Ungeborene von einem Training im aeroben und submaximalen Bereich. Die Sauerstoffversorgung wird sowohl auf mütterlicher, als auch auf kindlicher Seite verbessert. Ein entsprechendes Training kann die werdenden Mütter zudem auf die Anstrengungen bei der Geburt vorbereiten. Positiver Nebeneffekt ist zudem der Austausch mit anderen Bald-Mamas.

Struktur des MamaFit-Kurses

- Aufwärmphase
- kräftigende und dehnende Körperübungen mit einem natürlichen Atemfluss
- Entspannungsphase

Die Vermittlung theoretischer Inhalte, sowie Schulungen zur Haltung und zum Beckenboden runden das Kursprogramm ab.

Vorraussetzungen

Der MamaFit-Kurs ist so aufgebaut, dass sowohl Geübte, als auch Anfängerinnen daran teilnehmen können. Die Übungen sind den speziellen Bedürfnissen von Schwangeren angepasst.

Deine Schwangerschaft sollte komplikationslos verlaufen. Bei Unsicherheiten halte vor deiner Anmeldung bitte Rücksprache mit deinem behandelnden Frauenarzt.

Wann ist es sinnvoll mit Schwangerschaftsgymnastik zu beginnen?

Vom ersten Tag der Schwangerschaft an, ein Einstieg ist immer möglich. Je früher, desto besser, damit die Übungen bei regelmäßigem Training ihre optimalen Wirkungen entfalten können. So können unter anderem Haltung und Atmung in den Alltag übernommen werden.

Kursgebühr 70 Euro. Der Kurs beinhaltet 10 Kurseinheiten á 60 Minuten. Bitte bringe die Kursgebühr am 1. Kurstag bar mit. Es handelt sich hierbei um einen "geschlossenen Kurs/Gruppe". Versäumte Kurseinheiten können nicht nachgeholt bzw. erstattet werden!

Leitung

Katharina Nikolai-Wilcke, Sportwissenschaftlerin (LA), Trainerin für den prae- und postnatalen Bereich (MamaWorkout-Trainerin)

Ort

Sporthalle TSV Daverden. Moderne Umkleieräume & Duschen sind vorhanden.

Fitness



Dienstags von 18.45 bis 19.45 Uhr

Der "Bauch-Beine-Po"-Kurs für Frauen unter der neuen Übungsleiterin Anke Huhnolt hat begonnen und ist gut angenommen worden. Gleich 18 Frauen waren am ersten Übungsabend erschienen. Ziel des Kurses ist ein Ganzkörper-Training zur Straffung und Kräftigung des Körpers. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Frauen des Vereins und auch gerne an Neueinsteigerinnen. Packen Sie's an! Es lohnt sich!

Kontakt: Anke Huhnolt, Telefon: 04231-970710, Mail: anke-huhnolt@kabelmail.de

Gymnastik- und Krafttrainingskurs



Der langjährige Übungsleiter **Günter Grommisch** bietet einen stets abwechslungsreichen Gymnastik- und Krafttrainingskurs für Männer an. Neueinsteiger sind herzlich Willkommen. Es ist für jeden etwas dabei!

Im Sommer werden auch regelmäßig gemeinsame Fahrradtouren durchgeführt.

Die Übungseinheiten finden immer **mittwochs von 19.00 - 20.15 Uhr** statt. Gehen Sie hin, denn Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Kontakt: Günter Grommisch, Telefon: 04232-7274, Mail: guenter.grommisch@gmx.de

Entspannung



Wohlfühlgymnastik

Montags von 9.00 – 10.00 Uhr bei Marika Randzio – einmal dem Alltag entfliehen und es sich gut gehen lassen.

Kontakt: Marika Randuzio

Gymnastik Frauen



Freitags von 9.00 – 10.00 Uhr

Hier wird an allen Bereichen des Körpers gearbeitet. Auf angenehme Art und Weise mit viel Spaß und in netter Gesellschaft.

Kontakt: Heike Jahn, Tel. 01575 6349817

Gymnastik Herren 65plus



Die Herren halten sich immer **mittwochs** von 10.15 - 11.15 Uhr fit.

Kontakt: Ina-Katrin Winkelmann

Kraft und Ausdauer für Jugendliche



Jugendliche ab 12 Jahren können **freitags** von **16.00 - 17.30 Uhr** gemeinsam Spaß an der Bewegung haben und sich fit halten.

Kontakt: Ina-Katrin Winkelmann

Impressionen aus der Turnabteilung

-



-



-

-



-

-



•



•



•



•



•



•

