

## Turnen und Fitness



Die Abteilung Turnen & Fitness wird von Oliver Hennig, Ina Winkelmann und Günter Grommisch (von links) mit viel Engagement geführt.

Zu der Abteilung Turnen zählt auch unser Bereiche Gesundheitssport, Fit mit Baby und Fit mit Buggy, denen wir auf unserer Internetseite 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 bietet Übungsleiterin **Ina Winkelmann** wöchentlich zwei Kurse an, die dem Nachwuchs Spiel, Spaß und Bewegung bieten.

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

Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3 Jahre): Mittwochs von 15.00 - 16.00h sowie Mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr

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

Kontakt: Ina Winkelmann, Telefon: 04232-933561, Mail [inakatrinwinkelmann@googlemail.com](mailto: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 7 - 12 Jahren und wird von Ina-Katrin Winkelmann und Wiebke Beckmann geleitet.

**Wir treffen uns immer am Freitag in der Sporthalle von 16.00 - 17.00 Uhr.**

## **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](mailto:anke-huhnolt@kabelmail.de)

## Gymnastk- und Krafttrainingskurs



Der langjährige Übungsleiter **Günter Gromisch** sucht für seinen Gymnastik- und Krafttrainingskurs noch interessierte Mitstreiter (Männer und Frauen) des Vereins, gerne auch von anderen Vereinen. Neueinsteiger sind herzlich Willkommen. Es ist für jeden etwas dabei!

Gerade zur Skisaison möchte der Übungsleiter entsprechende Übungen schwerpunktmäßig anbieten bzw. kombinieren.

Der Kurs findet jeden **Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr** statt. Gehen Sie hin, denn Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Kontakt: Günter Grommisch, Telefon: 04232-7274, Mail: [günter.grommisch@gmx.de](mailto:günter.grommisch@gmx.de)

## Entspannung



Wohlfühlgymnastik

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

Kontakt: Marion Reinhold, Telefon: 04232-638, Mail: [hermann.reinhold@t-online.de](mailto:hermann.reinhold@t-online.de)

## 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: Anke Voigt, Telefon: 04232-610, Mail: [ke.voigt@googlemail.com](mailto:ke.voigt@googlemail.com)

# Impressionen aus der Turnabteilung

- 



- 



- 

- 



- 

- 



- 



-



•



•



•



•

