

**Titel:**

Bouncerball

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Bouncerball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften, in einem begrenzten Spielfeld, mit Schlägern auf zwei Tore spielen. Zum Spiel: Eine Bouncerball Mannschaft besteht aus 5 Spielern und einigen Auswechselspielern. Die 5 Spieler auf dem Feld setzen sich aus männlichen und weiblichen Spielern zusammen

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Aktuell sind wir eine Gruppe von Jungs im Alter von 16-30 Jahren

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Sporthalle Scharfenberg

Montags

18:00 - 20:00 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Peter Wienand // 0171 5377837

Michael Wienand // 0151 21440575



**Titel:**

Jumping Fitness

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Auspowern auf dem Trampolin.

Jumping Fitness kombiniert Belastungs- und Entspannungsphasen mit wechselnder Intensivität, maximal effektiv. Zur Musik werden Schritte und Sprünge choreographiert

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Jumping Fitness ist für jedes Alter geeignet (momentan 20-60 Jahre), da der Schwierigkeitsgrad selbst regulierbar ist. Ausgenommen sind Schwangere und Kinder in der Wachstumsphase.

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Zur Teilnahme an den Kursen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Sporthalle Scharfenberg

Dienstags

19:30 - 20:30 Uhr

Mittwochs

18:30 - 20:30 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Michaela Gierse // 0151 44524651

Jennifer Aust // 0171 3486664



**Titel:**

Senioren sport

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Hier ist das Motto: „Fit und beweglich in jedem Alter.“

Spiel und Bewegung, Koordination und die Förderung von kognitiven Fähigkeiten in der Halle und im Stuhlkreis, wobei auf Bodenübungen verzichtet wird.

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Frauen ab 65 Jahren

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Sporthalle Scharfenberg

Dienstags

14:30 - 15:30 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Birgit Schulte Hoglebe // 02961 9642535



**Titel:**

Eltern und Kind Turnen,

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Spielerisch werden die Kleinen mit ihren Eltern zu verschiedensten Themen mit Bewegungsliedern- und Kreisspielen aufgefordert aktiv zu werden. Hierzu werden gemeinsam Bewegungslandschaften aufgebaut, die den Kindern einen hohen Aufforderungscharakter bieten. Beim Klettern, Rutschen, Rollen, Krabbeln, Balancieren, Springen und vielem mehr, lernen die Kinder (in Begleitung und Aufsicht ihrer Eltern) ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern. Des Weiteren fällt es hier leichter erste Kontakte zu Gleichgesinnten zu finden und neue Freundschaften zu knüpfen.

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Das Eltern und Kind Turnen ist ab 2 Jahren (momentaner Durchschnitt ca. 3-4 Jahre).

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Aktuell ist der Kurs voll!

Sporthalle Scharfenberg

Donnerstags

16:30 - 17:30 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Heike Gödde // 0151 54942430 // heike@goedde-family.de



**Titel:**

Parcours Fun-Sport (ehemals Kinderturnen ab 4 Jahren)

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Der Ursprung des Parcours-Sports liegt in der Méthode Naturelle, einem Trainingsprogramm, das der Franzose Georges Hébert Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte. In der "natürlichen Methode" vereinte Hébert alle Bewegungsabläufe, die ein Mensch ohne Hilfsmittel ausführen kann, zum Beispiel Gehen, Laufen, Springen, Balancieren oder Klettern.“

Die Bewegungslandschaften haben für Kinder aller Altersgruppen einen hohen Aufforderungscharakter. Beim Klettern, Rutschen, Rollen, Krabbeln, Balancieren, Springen und vielem mehr haben die Kinder die Möglichkeit für eigenständige Entscheidungen zu treffen und lernen so ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern.

Eine Bewegungslandschaft greift Anregungen aus der Natur auf und lässt sie in die Bewegungsförderung einfließen. Den Kindern werden dadurch großräumige Bewegungserfahrungen ermöglicht. Die Turngeräte- und -materialien werden so arrangiert und kombiniert, dass sie einem Abenteuerspielplatz gleichen.

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Ab > 4 Jahren (im Moment liegt der Altersdurchschnitt bei ca. 6 Jahren).

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Aktuell ist der Kurs voll!

Sporthalle Scharfenberg

Donnerstags

15:30 - 16:30 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Heike Gödde // 0151 54942430 // [heike@goedde-family.de](mailto:heike@goedde-family.de)

**Titel:**

Wintersport für Radfahrer:innen.

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Es beginnt mit Laufgymnastik und anschließend folgen Dehn-und Kräftigungsgymnastik mit verschiedenen Hilfsmitteln.

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Jede(r) ist herzlich willkommen!

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Sporthalle Scharfenberg

Donnerstags

20:00 - 21:00 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Hugo Hücker // 0151 54942430

**Titel:**

Mobility Training

**Beschreibung / Worum geht es?:**

In diesem Kurs wollen wir unsere Beweglichkeit durch sanfte Bewegungsübungen verbessern. Wir wollen erreichen Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen, um somit ein besseres Befinden im Alltag zu erlangen. Dies geschieht in Anlehnung an das Hatha Yoga und Faszientraining. Entspannung und Atmung sind ein Teil dieses Kurses.

Wenn ihr also Lust habt eure Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken, dann schnappt euch eure Yoga Matte und meldet euch an.

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Geeignet ist der Kurs für jedes Alter. Vor allem geeignet ist er für Menschen, die zu Verspannungen neigen. Dies ist ein Anfängerkurs.

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Sportheim Scharfenberg

Donnerstags

Ab 18:30

Der Kurs startet Anfang 2022

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Meike Böddicker // 0151 54942430



**Titel:**

Ballsport

**Beschreibung / Worum geht es?:**

Wie der Name es schon sagt machen wir hier etwas mit einem Ball... oder mehreren, bzw. etwas ähnlichem... allerdings wohl eher selten ohne :)

Wie (vermutlich) direkt auffällt sind wir gar nicht festgelegt, welche Sportart zum jeweiligen Termin gespielt wird. Wir probieren aus, entscheiden spontan oder stimmen uns in der Gruppe ab, worauf wir Lust haben.

Angefangen haben wir mit Tischtennis, was voraussichtlich auch in Zukunft ein fester Bestandteil des Programms sein wird. Dazu parallel, oder auch dediziert, bietet sich aber auch eine Partie Volleyball, oder Basketball, oder Badminton, oder ... —> an dieser Stelle fühlt euch frei mit Anregungen und Wünschen auf mich zuzukommen.

Derzeit teilen wir, meist Sonntags Abends, über den Instagram Account des TuS (#tusunionsbg) und meinen Whatsapp Status, die Info was am folgenden Termin auf dem Programm steht.

**Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:**

Jede(r) ist herzlich willkommen!

**Termin / Wann und wo findet es statt?:**

Sporthalle Scharfenberg

Montags

20:00 - 22:00 Uhr

**Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:**

Dennis Funke // 0160 97328232

