



BREITENSPORTANGEBOT

Eltern-Kind-Turnen „Kleine Strolche“

Altersstruktur: 0 bis 4 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Montag, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr
Übungsleiter: Vanessa Lessow

Unsere kleinsten Mitglieder im SV Hörstmar erlernen in dieser Turngruppe gemeinsam mit anderen Kindern vielfältige, abwechslungsreiche und spaßige Angebote. Das Erlernen und Festigen des aufrechten Ganges ist ein Ziel der Übungen. Dazu animieren große oder kleine, feste oder bewegliche Hindernisse. Die Kinder können sich daran festhalten oder hochziehen. Es werden verschiedene kleine und große, runde und eckige Handgeräte eingesetzt, um die weiteren Reize der aufregenden Sportwelt zu erproben.

Kinderturnen „Große Strolche“

Altersstruktur: 4 bis 6 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr
Übungsleiter: Dana Hackemack, Leni Ebert

Hier turnen die Kinder das erste Mal alleine, ohne direkte Beteiligung der Eltern. Verschiedene Spiele und Parcours werden zum Erlernen und Verfestigen von Bewegungsabläufen durchgeführt. Das Gleichgewicht und die Motorik werden spielerisch durch gezielte, kindgerechte Bewegungsanlässe entwickelt und gefördert. Dabei steht der Bewegungsdrang der Kinder immer im Vordergrund.

Kinderturnen „Rabauken“

Altersstruktur: 6 bis 9 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Übungsleiter: Inga Meise, Tine Meise

Dort erwartet die Kinder jede Woche ein spannendes und abwechslungsreiches Programm, das sorgfältig vorbereitet wurde. Eine Sportstunde beim Kinderturnen kann z.B. so aussehen: Anfangs sitzen alle in einem Kreis, danach geht es ans Aufwärmen. Nicht nur Laufen steht auf dem Programm. Die Kinder werden mit den unterschiedlichen Materialien vertraut gemacht (Bälle, Seile, etc.). Turnen an Geräten, Ballspiele, Völkerball, Brennball ... hier wird alles ausprobiert!

Jugend sportgruppe

Altersstruktur: 10 bis 16 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Donnerstag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Übungsleiter: Moritz Rottmann

In der Jugendgruppe sollen das Spiel und der Spaß, besonders mit Ballsportarten im Vordergrund stehen. Abwechslungsreiche Übungsstunden und der lockere und freundliche Umgang miteinander lassen das gemeinsame Sporttreiben für jedermann spaßig sein. Neue Gesichter sind jederzeit gern gesehen.

Body Workout

Altersstruktur: ab 18 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Montag, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Übungsleiter: Janina Wehmeier

Hier wird ein abwechslungsreiches Programm zu moderner Musik angeboten. Die Schwerpunkte der Übungen liegen auf den Problemzonen einer Frau: Bauch, Beine, Po, Rückenmuskulatur. Gymnastik mit und ohne Geräte, sowie Aerobic, Step-Aerobic und Konditionstraining finden hier unter reichlich Schweiß statt.



BREITENSPORTANGEBOT

Lady Fitness

Altersstruktur: ab 18 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Dienstag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Übungsleiter: Friederike Schürmann

Diese Gruppe besteht aus sportlich aktiven Freizeitgestalterinnen zwischen 18 und 80 Jahren, wobei die Grenzen fließend sind. Jeder bestimmt nach Freude und Lust und seinem Wohl-Gefühl selber die Intensivität bei dem Übungsprogramm und das steht hier im Vordergrund! Die Schwerpunkte liegen auf einer gründlichen „Rundum“-Erwärmung des ganzen Körpers, wobei jede das Tempo selbst bestimmt.

Rückenschongymnastik

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Mittwoch, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Übungsleiter: Paula Rosenau

In dieser Gruppe wird die Beweglichkeit gefördert, die Haltung verbessert und Spannungen gelöst. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird trainiert um den Rücken zu entlasten. Die Übungen sind sehr abwechslungsreich und kräftigen zusätzlich auch die übrige Muskulatur. An diesem gezielten Fitnessstraining hat jeder viel Spaß und das mittlerweile seit über 20 Jahren.

Calgon – Riege

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Übungsleiter: Helmut Pfeil

Das Angebot ist weit gefächert und reicht von Gymnastik bis zum Volleyballspiel. Genauso wichtig wie die sportliche Betätigung ist das Knüpfen von Kontakten zu Gleichgesinnten. Die Palette reicht von Prävention und Rehabilitation bis hin zum Trainieren für das Sportabzeichen. Für jede Fitness und Kondition ist etwas dabei. Probiere es einfach aus.

Dreamboys

Altersstruktur: ab 30 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Übungsleiter: Thomas Meise

Hier treffen sich die Männer, um ihre nicht mehr ganz so jung gebliebenen Körper zu stählen und aus den langsam wachsenden Waschbär- Bäuchen ansehnliche Waschbrett- Bäuche zu machen. Hier wird eisern um jedes Gramm Fett gekämpft. Bei anschließenden Spielen wie Basketball, Volleyball, Badminton oder Handball, wird auch der letzte Tropfen Schweiß aus dem Körper gepresst und die körperliche Fitness auf Höchstform getrimmt. Doch keine Angst! So verbissen ist die ganze Sache natürlich nicht, denn auch hier steht der Spaß an Sport, Bewegung und Fitness im Vordergrund. Natürlich kommt auch die anschließende Geselligkeit bei „isotonischen“ Getränken nicht zu kurz. Kurzum! Eine tolle Truppe diese „Dreamboys“ und wer erst einmal Geschmack an unserer Sache gefunden hat, der lässt nicht mehr los davon!



BREITENSPORTANGEBOT

Powerwalking

Altersstruktur: unbegrenzt
Treffpunkt: Sportplatz Hörstmar
Laufzeiten: Montag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr; (Donnerstag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr)
Übungsleiter: Michael Ruthe

Die Powerwalking-Gruppe strebt ganz nach dem Motto: Bleib gesund und werde fit, komm vorbei, mach einfach mit. Walking ist ein Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining. Walking hat positive Wirkungen auf die Gesundheit. Die Muskeln und Bindegewebe werden gekräftigt, die Durchblutung gefördert. Die Gelenke erhalten die notwendige Bewegung praktisch ohne Überlastungsgefahr. Durch Walking kann eine positive Beeinflussung des Stressverhaltens und eine Förderung des Wohlbefindens erreicht werden.

Pilates

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Montag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr; Freitag, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Übungsleiter: Nina Schlingmann

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung sorgen so für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

DanceFit

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Donnerstag, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr
Übungsleiter: Kevin Reimann

DanceFit ist ein dynamisches Tanz-Workout, das mitreißende Rhythmen und Tanzschritte aus Lateinamerika und aller Welt mit einem schweißtreibenden Intervalltraining und einer guten Portion Spaß kombiniert. Der Kurs ist für Einsteiger und Sport-erfahrene geeignet, da jeder die Intensität selbst in der Hand hat. Die einzige Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung!

Mixed-Badminton

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Dienstag, 20.00 Uhr – 22.00 Uhr
Übungsleiter: Marko Höwing

In dieser Gruppe geht es um Spaß am Spiel mit dem Federball, wobei ganz nebenbei Ausdauer und Fitness sowie Konzentrationsfähigkeit verbessert werden. Die Gruppe ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Hula-Hoop

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Donnerstag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Übungsleiter: Katja Ebert, Leni Ebert

Beim Hula-Hoop werden Übungen durch das Kreisen mit dem Reifen kombiniert. Das stärkt vor allem die Körpermitte wie Bauch-, Bein-, Po-, und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig werden die Fettverbrennung und die Stoffwechselfunktionen angekurbelt. Die Gruppe ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.