BREITENSPORTANGEBOT

Eltern-Kind-Turnen

Altersstruktur: 0 bis 4 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Montag, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr
Übungsleiterin: Vanessa Lessow

Unsere kleinsten Mitglieder erleben hier gemeinsam mit anderen Kindern vielfältige, abwechslungsreiche und spaßige Angebote. Das Erlernen und Festigen grundlegender Fertigkeiten wie der aufrechte Gang ist Ziel der Übungen. Dazu animieren Bewegungslandschaften mit großen oder kleinen, festen oder beweglichen Hindernissen sowie der Einsatz verschiedener Handgeräte und Materialien.

Kinderturnen „Kleine Strolche“ und „Große Strolche“

Kleine Strolche: 4 bis 6 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr
Übungsleiterinnen: Dana Hackemack

Große Strolche: 7 bis 9 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr
Übungsleiterinnen: Leni Ebert

Hier turnen die Kinder das erste Mal ohne ihre Eltern. Verschiedene Spiele und Bewegungslandschaften werden zum Erlernen und Festigen von grundlegenden Bewegungsabläufen durchgeführt. Durch gezielte und kindgerechte Bewegungsanlässe werden die motorischen Fähigkeiten gefördert. Dabei steht der Bewegungsdrang der Kinder immer im Vordergrund.

Jugendgruppe

Altersstruktur: 8 bis ca. 16 Jahre
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Übungsleiter: Moritz Rottmann

In der Jugendgruppe stehen Spiel und Spaß, insbesondere mit Ballspielen, im Vordergrund. Hier findet man ein abwechslungsreiches Sportangebot in lockerer und gemeinschaftlicher Atmosphäre.

Body Workout

Altersstruktur: ab 18 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Montag, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Übungsleiterin: 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.

Lady Fitness

Altersstruktur: ab 18 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Dienstag, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Übungsleiterin: 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.



BREITENSPORTANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Mittwoch, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Übungsleiterin: Sina Maier

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 Fitnesstraining hat jeder Spaß!

Calgon – Riege

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Freitag, 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
Übungsleiter: Hans Herbert Meyer

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.

Dream Boys

Altersstruktur: ab 30 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Montag, 20:30 Uhr – 22:00 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!

Powerwalking

Altersstruktur: unbegrenzt
Treffpunkt: Sportplatz Hörstmar
Übungszeit: Montag, 17:00 Uhr – 18:00 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
Übungsleiterin: Nina Seibel

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.



Stand: 09/26

WWW.SVHOERSTMAR.DE

BREITENSPORTANGEBOT

Mixed-Badminton

Altersstruktur: ab 16 Jahren
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
Übungsleiterin: Katja 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.

HIIT

Altersstruktur: unbegrenzt
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Mittwoch, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Übungsleiterin: Stefanie Friedrichs

High Intensity Intervall Training bzw. Hochintensives Intervalltraining - kurz HIIT - verbindet Cardio- und Krafttraining durch intensive funktionale Ganzkörperübungen. Diese Art von Übungen helfen Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer aufzubauen. Eine gewisse Grundfitness sowie belastbare Knie, Handgelenke und Schultern sind zu empfehlen.

Volleybärchen

Altersstruktur: ab 16 Jahren
Ort: Sporthalle Hörstmar
Übungszeit: Samstag, ab 15:00 Uhr
Übungsleiter: Moritz Rottmann

Volleybärchen ist eine bunt gemischte Gruppe Jugendlicher und junger Erwachsener. Hier trifft man sich, um gemeinsam bei Mannschaftsspielen wie Volleyball oder Ähnlichem Spaß zu haben.

