

## Angebote für Kinder

### KINDERLEICHTATHLETIK

(Kinder und Jugendliche)

Training und Abnahme Deutsches Sportabzeichen

Ort: Kunstrasenplatz Weyerbusch

Zeit: Mittwoch 16.15 - 17.15 Uhr

### TURNEN

Hier stehen Bewegung und Motorik im Vordergrund. Vorlieben und Begabungen werden unterstützt. Die Kinder entwickeln so ein Gefühl für ihren Körper und können mit entsprechendem Alter in andere Gruppen und Abteilungen wechseln.

Ort: Sporthalle Weyerbusch

Zeit: Eltern-Kind-Turnen (14 Monate bis 3 Jahre)

Mittwoch 16.30 - 17.30 Uhr

Kinderturnen (3 - 5 Jahre)

Montag 16.30 - 17.30 Uhr

Kinderturnen (5 - 8 Jahre)

Freitag 15.30 - 16.45 Uhr

Kinderturnen (8 - 12 Jahre)

Freitag 16.45 - 18.00 Uhr

Gesundheitstraining (6 - 10 Jahre)

Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr

### KREATIVER KINDERTANZ

(für Kinder von 5 bis 10 Jahren)

Die Kinder werden auf spielerische Weise in ihrem Körperbewußtsein gefestigt. Muskulatur, Feinmotorik, Raum- und Rhythmusgefühl sowie Ausdauer werden gestärkt. Kreativität und Fantasie werden gefördert.

Ort: Sporthalle Weyerbusch

Zeit: Montag 17.30 - 18.30 Uhr

### TANZEN

(für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren)

Wir üben verschiedene Tanzschritte, die wir dann zu einer Choreografie zusammensetzen. Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Bewegungstechnik, sowie Balance- und Koordinationstraining gehören zum Programm.

Ort: Sporthalle Weyerbusch

Zeit: Montag 18.30 - 19.30 Uhr

## Angebote für Erwachsene

### BADMINTON

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und Kondition)

Hier sind alle angesprochen, die Lust auf gemeinsames Spielen haben. Spass am Spiel steht im Vordergrund (ohne Übungsleiter/in).

Ort: Sporthalle Weyerbusch

Zeit: Freitag 19.30 - 21.00 Uhr

### BOOTCAMP

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, die an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gehen wollen). Bootcamp findet bei jedem Wetter im Freien statt. Gefördert wird Fitness, Widerstandsfähigkeit und Durchhaltefähigkeit durch Ganzkörpertraining.

Ort: Wiese neben Sportplatz Weyerbusch

Zeit: Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 18.45 - 19.45 Uhr

### CROSSTRAINING

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters)

Crosstraining ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining, mit dem das parallele abwechselnde Trainieren unterschiedlicher Sportarten wie Turnen, Leichtathletik etc. bezeichnet wird. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Ort: Sporthalle Weyerbusch

Zeit: Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr

### FITNESS UND BODYSTYLING

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und Kondition)

Ansprechen möchten wir diejenigen, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen. Nach einer Aufwärmphase bestimmen Themenschwerpunkte den weiteren Verlauf:

- Förderung einer aufrechten Körperhaltung durch angepasstes Körper- und Beweglichkeitstraining
- Verbesserung der Standstabilität durch Balancetraining
- Lösen von Verspannungen des Schulter- Nackenbereiches durch Lockerungsübungen ...

Ort: Sporthalle Weyerbusch

Zeit: Freitag 18.00 - 19.30 Uhr





SSV Weyerbusch 1929 e.V.



## GYMNASTIK I - FITNESS Ü50

(geeignet für Frauen und Männer)

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Faktor, der das Älterwerden bereichert und erweitert. Es gilt, die Freude an Bewegung zu finden bzw. zu erhalten. Wir starten mit leichten Aufwärmübungen oder Spielen, bewegen (mobilisieren) die Gelenke, kräftigen die Muskeln und dehnen zum Schluß.

Ort: Sporthalle Weyerbusch  
Zeit: Montag 20.30 - 21.30 Uhr

## GYMNASTIK II - POWER-MIX

(geeignet für Frauen und Männer)

Unterschiedlich und anspruchsvoll, dynamisch und intensiv. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer, Koordination, Dehnung/ Entspannung, Spiel und Spaß. U. a. arbeiten wir im Kraftausdauerbereich mit und ohne Geräte.

Ort: Sporthalle Weyerbusch  
Zeit: Montag 19.30 - 20.30 Uhr

## LAUFTREFF

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und Kondition)

Wenn Sie Spaß an sportlicher Bewegung (Walking oder Nordic Walking) in der Natur haben, dann machen Sie doch einfach mit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nordic Walking ist durch den dynamischen Stockeinsatz ein effektives Ganzkörpertraining. Sie aktivieren Ihren Kreislauf, stärken Ihr Immunsystem, trainieren Ihre Ausdauerfähigkeit, fördern Ihre Beweglichkeit und sorgen für eine gute Körperhaltung.

Ort: Parkplatz hinter der Feuerwehrhaus, Weyerbusch  
Zeit: Samstag 14.00 Uhr

## RÜCKENFIT

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und Kondition)  
Rückengerechte Übungen fördern eine aufrechte Haltung und verbessern die eigene Körperwahrnehmung

Ort: Sporthalle Weyerbusch  
Zeit: Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr

## VOLLEYBALL

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und Kondition)  
Hier stehen Spaß und Freude am Spiel im Vordergrund.

Ort: Sporthalle Weyerbusch  
Zeit: Samstag 9.15 - 11.00 Uhr

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

(geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und Kondition)

Wer Rückenprobleme hat oder dem vorbeugen möchte, der findet hier ein ganzheitliches Bewegungstraining. Kräftigung der Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur stehen im Vordergrund.

Ort: Sporthalle Weyerbusch  
Zeit: Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr  
Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr

SSV Weyerbusch 1929 e.V.  
Kleewiesenweg 2 | 57635 Weyerbusch  
Telefon 02686 989924  
www.ssv-weyerbusch.de



**Ansprechpartner Abteilung Turnen/Breitensport:**

Elisabeth Bördgen | 02686 8975898 | eli.boerdgen@web.de

Manuela Semmler | 02685 7762 | manuela.semmler@web.de



# TURNEN und BREITENSport

SSV Weyerbusch 1929 e.V.