



*mach mit,  
bleib fit*

# FITNESS & KURSE

BEIM TSV HOLVEDE-HALVESBOSTEL E.V.

*Für Groß und Klein*

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>17:15</b> Jumping mit Anna</p> <p><b>18:30</b> Bodyfit mit Britta</p>	<p><b>15:30</b> Spielgruppe mit Marieke 1. Stock DGH oder auf dem Spielplatz</p> <p><b>17:30</b> Damen Fitness mit Petra</p> <p><b>18:45</b> Body Workout mit Petra</p> <p><b>19:45</b> KAT mit Steffen</p>	<p><b>09:00</b> Krabbelgruppe mit Jasmin (1. Stock DGH)</p> <p><b>ab 18:00</b> Sportabzeichen 31.05.-04.10.2023 Jeden 1. und letzten Mittwoch im Monat Sportplatz Holvede</p> <p><b>18:00</b> Rückengymnastik mit Birgit</p> <p><b>19:15</b> Yoga mit Britta</p>	<p><b>09:00</b> Da. Senioren Turnen mit Judith</p> <p><b>10:00</b> Hr. Senioren Turnen mit Judith</p>	<p><b>15:00</b> Kinderturnen mit Martina</p> <p><b>16:00</b> Eltern-Kind-Turnen mit Martina</p> <p><b>17:15</b> Jumping mit Anna</p> <p><b>18:30</b> Zumba mit Astrid</p> <p><b>19:30</b> KAT mit Steffen</p>
				<p><b>16:00</b> Dance &amp; Fun mit Johanna</p> <p><b>17:00</b> Badminton Kids mit Lüder</p> <p><b>19:00</b> Badminton freie Gruppe</p>

Stand Januar 2024 / Änderungen vorbehalten

# Aktuelle Kurse

## IM ÜBERBLICK

Beim TSV Holvede-Halvesbostel kann man nicht nur wunderbar Fußball spielen, wir sind auch bunt im Breitensport. In den letzten Monaten haben wir unser Angebot ein wenig ausgebaut und freuen uns über neue Leute in unserer Sportlerfamilie! Einfach vorbeikommen und erstmal kostenlos kennenlernen und ausprobieren.

Fast alle Kurse finden in der Halle im Dorfgemeinschaftshaus (DGH) in Halvesbostel statt. Zwischen der Feuerwehr und dem Kindergarten.

Die volle Mitgliedschaft kostet für Erwachsene 120€ pro Jahr (entspricht 10€ im Monat); Kinder bis 9 Jahre zahlen 60€\*\* pro Jahr (entspricht 5€ im Monat). Ein Beitrag - alle Angebote nutzen (inkl. Fußball).

Änderungen im Kursplan behalten wir uns vor. Gerne vor dem ersten Training Rücksprache mit unseren unten genannten Ansprechpartnerinnen halten. Später erfolgt die Kommunikation in Whats App Gruppen (freiwillig). In den Schulferien finden nicht alle Kurse statt.

Wir freuen uns auf Euch!

### Fragen und Anregungen zu unserem Angebot?

Sonja Meier (Turnwartin) - 0171/58 50 573  
 Britta Elmers (Frauenwartin) - 0179/62 14 227  
 Henrika Kogge (Kinderturnwartin) - 0171/65 75 780  
 Edith Voss (Sportabzeichen) - 0176/630 28 818

\*\*Familienermäßigung möglich

Oder doch Bock auf

# Fußball?



Mehr Infos  
findest du hier:



„Hier bleibt kein T-Shirt trocken“ - von Bodyworkout bis hin zum Zirkeltraining, Tabata und Jumping ist alles dabei. Wir trainieren den ganzen Körper - mit dem eigenem Körpergewicht und abwechslungsreichen Tools (Tubes, Loops, Gewichte). Gemischte Gruppe.



„Federleicht Ausdauer und Körper trainieren“ Wir trainieren Ausdauer und Koordination, stärken und strafen nebeinbei den ganzen Körper. Das Workout auf dem Trampolin, zu motivierender Musik, bieten ein energiegeladenes Training, das viel Spaß mit sich bringt. Gemischte Gruppe.

„Hallo Muckies!“ Fullbodyworkout zur Stärkung der kompletten Muskulatur mit eigenem Körpergewicht oder kleinen Equipment (z.B. Kurz- oder Langhanteln). Gemischte Gruppe.



„Hier machen wir die besten Körperknoten“ - (Hatha-Yoga) Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz- muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden stehen hier im Fokus. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei Stress. Gemischte Gruppe.



„Bei der Musik muss man sich einfach bewegen!“ Trainiere durch eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen deine Ausdauer und straffe deinen Körper! Jedes Lied hat seine eigene, einfach zu lernende Choreographie. Einfach mitmachen! Gemischte Gruppe.



Spielerisch Herz- Kreislauf-System stärken, Schnellkraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen verbessern. Wir bieten hier den perfekten Einstieg ins Wochenende! Gemischte Gruppen, Schläger wäre vorhanden. Lust auf eine Runde?



Mit Spiel und Spaß zu Musik wollen wir jeden Freitag zusammen das Wochenende einleiten. Gemischte Gruppe, für Kids ab 6.



„Da geht noch einiges!“ Mobilitätserhaltung, um im Alltag fit zu bleiben ist unser Motto. Im Sitzen oder Stehen trainieren wir Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer. Es findet ein Kurs für Männer und ein Kurs für Frauen statt.



Wir sind Fans der Langhantel und das in der Gruppe ausgeführte Granzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer. Die Besonderheit ist die hohe Anzahl an Wiederholungen bei mäßigen Gewicht. Schweiß, Biss und Spaß stehen an oberster Stelle. Gemischte Gruppe.

Absolviere alleine oder mit der ganzen Familie das offizielle Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden. Auch für Nicht-Mitglieder. Edith, Annette und Susanne freuen sich auf Euch!



„Wir wollen Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht“. Von leichten Kraft- und Ausdauerübungen bis hin zum Rückentraining ist alles dabei. Es kommen kleine große Bälle, Flexis, kl. Gewichte, Bänder und vieles mehr zum Einsatz. Ladies ONLY.

In der Spielgruppe treffen sich Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren in Begleitung ihrer Eltern, um miteinander zu spielen und die Welt zu entdecken. Bei gutem Wetter können sie sich auf dem Kindergarten Spielplatz austoben. Zahlreiche Spielsachen sind vorhanden. Ältere Geschwisterkinder sind ebenfalls willkommen.

Hier bieten wir Babys und Ihren Eltern die Möglichkeit sich kennen zulernen, miteinander zu spielen und sich auszutauschen. Es stehen zahlreiche Spielsachen zur Verfügung.



„Je mehr Reize aus dem Bewegungsapparat im Gehirn ankommen, umso besser kann sich dieses entwickeln.“ Aus diesem Grund rennen, balancieren, klettern, hüpfen und toben wir auf spielerische Weise zusammen mit gleichaltrigen Freunden.



„Bewegen statt schonen!“ - In dieser Präventionsstunde gilt das Hauptaugenmerk unserem Rücken, damit dieser keinen Anlass zur Klage gibt. Stärkung und Beweglichkeit der Muskelgruppen und Faszien stehen hier auf dem Stundenplan. Gemischte Gruppe.