

## Angebote für Kinder

### Einradfahren (ab 8 Jahren)

Die Kinder lernen die Grundtechniken des Einradfahrens: Das Fahren lernen mit Hilfe, Auf- und Absteigen, Balanceübungen, Kurven, Slalom und Figuren fahren. Auch kleine Choreografien werden zusammen einstudiert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Eigenes Einrad zum Schnuppern ist nicht erforderlich.

*Conny Leser (ÜL Psychomotorik)*

**Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr**



### Eltern-Kind-Turnen (1 - 4 Jahre)

Bewegungsstationen aus dem Bereich der Psychomotorik laden zum selbständigen Klettern, Schaukeln, Turnen, Balancieren etc. ein.

Dies fördert vor allem das Selbstbewusstsein und schult die geistige und motorische Entwicklung.

*Conny Leser (ÜL Psychomotorik)*

**Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr**

## Angebote für Kinder

### Turnmäuse (ab 5 Jahren)

Turnen am Boden und an Geräten zur Verbesserung der motorischen Grundlagen.

Der Aufbau der Geräte ändert sich in jeder Stunde. Es soll die Kinder inspirieren, herausfordern und ihnen Freude bereiten.

*Sabrina Sommer-Pollum  
(ÜL Psychomotorik, Turnen)*

**Freitag 15.00 – 16.00 Uhr**



### Spaß auf 8 Rollen - Inline-Skaten (ab 9 Jahren)

Fahren, bremsen, fallen, drunter, drüber, drumherum und rückwärts...Das Fahren erlernen, Sicherheit auf den Rollen bekommen und/oder spielerisch verbessern.

Volle Schutzausrüstung bitte mitbringen. Rollen und Bremsen müssen sauber sein!

*Anja Thiele*

**Montag 15.00 – 16.00 Uhr**



Wir bewegen was

**TSV Sparrieshoop**

**...unsere Schnupperaktion  
im Gesundheits-  
und turnbereich**



# Herzlich Willkommen!

Wir laden Sie ein, neue oder bewährte Gesundheitssportangebote in unserem Verein ganz unverbindlich kennenzulernen.

Ob gezieltes Rücken- oder Fitnessstraining für Erwachsene oder moderne Turnangebote für Kinder – kommen Sie vorbei und schnuppern.

## Kostenlos und ohne Voranmeldung.

Viel Spaß beim „Sport vor Ort“ in unserer neuen Sporthalle wünscht Ihr Team vom TSV!

Weitere Sportangebote aus den Sparten Fußball, Handball, Tennis und Tischtennis sowie aktuelle Informationen finden Sie unter: [www.tsv-sparrieshoop.de](http://www.tsv-sparrieshoop.de).

Wir sollten unbedingt ein spezielles Sportangebot in unser Programm aufnehmen? Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit! [www.tsv-sparrieshoop.de/Kontakt](http://www.tsv-sparrieshoop.de/Kontakt)



## TSV Sparrieshoop von 1951 e.V.

An der Post 23  
25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop

Sporthalle:  
Rosenstr. 49 b

## Angebote für Erwachsene

### Bodyforming

Effektives Ganzkörpertraining ohne schwere Geräte zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems. Einsatz von Fitnessband, Steps und leichten Gewichten.

*Karin Severin*

**Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr**



### Rückenfitness

Gezieltes, individuelles Rückentraining insbesondere für die Gruppe Ü60. Auf körperliche Einschränkungen wird besonders eingegangen.

*Stefan Naumann*  
(B-Lizenz Reha und Prävention)

**Montag 18.00 – 19.00 Uhr**  
(derzeit Warteliste)

### Wirbelsäule

Rückengerechtes Fitnessstraining mit Spaß und Freude an der Bewegung. Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit Einsatz von Kleingeräten.

*Dirk Koch* (B-Lizenz Prävention)

**Montag 19.00 – 20.00 Uhr**

## Angebote für Erwachsene

### Ü30 - Ballsport

Fit bleiben und Spaß haben mit verschiedenen Ballspielen. Abwechslungsreiche Bewegungsspiele wie Basketball, Brennball, Volleyball, Hockey und Mattenklatschen bilden die Grundlage für das Ganzkörpertraining.

*André Hölck*

**Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr**



### Spaß auf 8 Rollen – Inline-Skaten für Erwachsene

Fahren, bremsen, fallen, drunter, drüber, drumherum und rückwärts...

Das Fahren erlernen, Sicherheit auf den Rollen bekommen und/oder spielerisch verbessern.

Volle Schutzausrüstung bitte mitbringen. Rollen und Bremsen müssen sauber sein!

*Anja Thiele*

**Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr**