

**Schnuppertag**  
**Sa. 25.09.21**

von 14.00 - 16.00 Uhr  
in der Sporthalle  
des TSV Sparrieshoop

**Hobby-Tischtennis für die ganze  
Familie**

Ihr möchtet etwas Bewegung in Euren  
Alltag bringen und nette Leute  
kennen lernen?  
In unserer neuen Tischtennis  
Hobbygruppe begrüßen wir  
Freizeitspielerinnen und Freizeitspieler  
jeden Alters.

Du bringst Sportschuhe und bequeme  
Bekleidung mit, Schläger und Bälle  
stellen wir leihweise zur Verfügung.

Wer just for fun den Ball über das Netz  
schnippeln möchte, schaut einfach mal  
vorbei und bringt Spaß und Freude an  
der Bewegung mit.

**Eure Tischtennissparte des TSV  
Sparrieshoop**



**Schnuppertag**  
**Sa. 25.09.21**

von 14.00 - 16.00 Uhr  
in der Sporthalle  
des TSV Sparrieshoop

14.00 Uhr Zumba mit Xenia

14.45 Uhr Body-Fitness mit Kerstin

15.30 Uhr Hoop Fun & Fit mit Jenny



Unter

[www.tsv-sparrieshoop.de](http://www.tsv-sparrieshoop.de)  
findest Du alle Angebote,  
Ansprechpartner & die aktuell  
geltenden Hygieneregeln.  
Fragen Anregungen nehmen wir  
gerne per Email  
[info@tsv-sparrieshoop.de](mailto:info@tsv-sparrieshoop.de)  
entgegen.

**FÜLSCHER**  
*Fleisch & Wurst*



Ihr Fleischerfachgeschäft

Reichenstr. 12 25485 Hemdingen  
04123 - 92 17 42 [www.fuelscher-wurst.de](http://www.fuelscher-wurst.de)



**Schnuppertag**  
**Sa. 25.09.21**

von 14.00 - 16.00 Uhr  
in der Sporthalle  
des TSV Sparrieshoop

- Hobby-Tischtennis für die ganze Familie
- Zumba
- Body-Fitness
- Hoop Fun & Fit
- Anschließend laden wir zu Grillwurst und Kaltgetränk



**TSV Sparrieshoop**

## Unsere neuen Angebote im Bereich Gesundheitssport

### Hoop Fun & Fit mit Jenny

Spaß und Fitness mit dem Hula Hoop Reifen. Ein Ganzkörper Training am und um den Körper hinsichtlich Fitness, Beweglichkeit und Koordination. Wobei der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

**Dienstag 20:30 - 21:30 Uhr**  
**Samstag 09:00 - 10:00 Uhr**

### Body-Fitness mit Kerstin

Ein schweißtreibendes Training mit klassischen Übungen, einfach durchzuführen, die den ganzen Körper fit halten. Gut geeignet zur Stärkung aller Muskelgruppen und als Ausgleich für den stressigen Alltag. Alles unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung.

**Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr**



## Unsere neuen Angebote im Bereich Gesundheitssport

### Zumba mit Xenia

Beim Zumba werden Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen ersteinmal gepackt haben, wirst Du die Kurse gar nicht als komplettes Workout wahrnehmen. Danach sprühst Du nur so vor Energie und fühlst Dich einfach toll.

**Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr**



Du interessierst Dich für die neuen oder bestehenden Angebote ?

Unter [www.tsv-sparrieshoop.de](http://www.tsv-sparrieshoop.de) können die Kontakte der

Ansprechpartner eingesehen werden. Eine Anmeldung zum Training ist aktuell zwingend erforderlich:

**E-mail: [info@tsv-sparrieshoop.de](mailto:info@tsv-sparrieshoop.de)**

An diese E-mail bitte auch alle Fragen richten.

## Bei diesen bestehenden Angeboten gibt es noch freie Kapazitäten

### Ü-30 Ballsportgruppe mit André

eine gemischte Freizeitgruppe, die sich bei diversen Ballspielen sportlich betätigen. Hier steht der Spaß und nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund.

**Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr**

### Turnmäuse mit Sabrina

Hier turnen Kinder ab 6 Jahren und lernen mit viel Spaß an der Bewegung erste Elemente auf dem Boden und dem Geräteturnen.

**Donnerstag 14:30 - 15:30 Uhr**

### Sportlöwen mit Kerstin

Bei Kindern ab ca. 5 Jahren werden spielerisch Motorik, Koordination, Gleichgewicht, Fitness und Teamgeist entwickelt.

**Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr**

### Yoga mit Jelena

**Freitag 09:30 - 10:30 Uhr**