

TSV Barrien
von 1913 e.V.



Freizeitsport

Sportgymnastik Aqua-Fitness Gymnastik Trimm & Freizeit



Sport- und Bewegungszentrum SBZ

An der Wassermühle 10
28857 Syke

Tel.: 04242/77333
tsv.barrien@ewetel.net
www.tsv-barrien.de

Bürozeiten:

Montag 09.00 - 11.00 Uhr
17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch 09.00 - 12.00 Uhr

Stand: 15.09.2023

Freizeitsport

Der Freizeitsport gewinnt im TSV Barrien eine immer größere Bedeutung. Dieser sportliche Bereich trägt vor allem den Wünschen vieler Sportler Rechnung, die ihren Sport aus Spaß an der Bewegung und ohne Wettkampfstress betreiben wollen. Durch die regelmäßig Teilnahme verbessert sich das persönliche Körpergefühl, die Leistungsfähigkeit und damit die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.

Komm' zu uns und mach' mit, denn Sport ist in unserem Verein am schönsten.

Organisatorisches

Mitgliedschaft: Die Angebote finden permanent statt, in manchen Bereichen ist in den Ferienzeiten Pause.

Die Teilnahme an diesen Angeboten ist in der Regel Mitgliedern des TSV Barrien vorbehalten. Eine (oder 2-3) Schnupperstunden sind natürlich immer möglich. Bei einigen Angeboten gibt es auch ein 10er-Karten-System für Nichtmitglieder.

Mitglied im TSV Barrien zu werden ist ganz einfach. Im Internet unter www.tsv-barrien.de kann der Aufnahmeantrag heruntergeladen werden. Oder Sie holen sich den Aufnahmeantrag in der Geschäftsstelle ab.

Kosten: Eine Übersicht über die Mitgliedsbeiträge ist dem Aufnahmeantrag beigelegt.

Anmeldung: Alle Informationen und Anmeldungen zu den Angeboten in der Geschäftsstelle oder direkt bei den Übungsleitern.

Besonderer Hinweis für Teilnehmer:

Wir machen darauf aufmerksam, dass während der Kurse / Veranstaltungen evtl. fotografiert wird und die Fotos in Publikationen des TSV verwendet werden. Wer nicht fotografiert werden möchte, muss dem **schriftlich widersprechen**.



Angebote, Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Sport-Gymnastik

Spartenleiterin: Sonja Görlach - Tel.: 04242-936811

Montagspower mit Maraike	Maraike Punke
Hatha Yoga	Gabriele Maitri Kohls
Easy Step	Sandra Tiemann
Bodyweight - Outdoor	Eckhard Radeke
Power Fit Yoga	Renate Spanier-Rohlfing
Team-Aerobic	Michaela Grefe / Sandra Simonides
Bodyfitness	Anke Holle
Hatha Yoga	Melanie Bolik
Zumba	Jana Klatte Jennifer Kim Wagener
Step meets BBP	Maraike Punke
Fitnessgymnastik	Anke Holle
Body-Fit for men	Heiko Knießner
Drums Alive	Anja Wetzell
Gute Laune ins Wochenende	Christa Garbade

Sportgymnastik

Montagspower mit Maraike

SPG 15/01 Montag - 11.15 - 12.15 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Maraike Punke - 04242-5749047

Die neuen Trendsportarten in einem Kurs. Sei dabei. Nach einem kurzen Warm-up geht es mit einem knackigen Workout los. Ob Tabata, HIIT (Hochintensives Intervalltraining), Cross- oder Functional-Trainings-Einheiten; hier kommt der ganze Körper ins Schwitzen. Die Trainingsmethoden werden sich immer mehr durchsetzen, weil durch die intensiven und auch schnellen Bewegungen mehr Kalorien verbrannt werden als bei vielen anderen Trainingsarten. Natürlich wird auch Muskelmasse aufgebaut. Eine effektivere Kombination gibt es nicht. Zwischen den intensiven Bewegungs- Intervallen fließen immer wieder kurze Erholungsphasen ein. Unterstrichen wird dies mit Musik. Zum Schluss gibt es noch ein ausgiebiges Stretching. Die besten Voraussetzungen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend notwendig. Für dieses Angebot ist der Erwerb von 10er-Karten möglich.

Hatha Yoga

SPG 02/03 Montag - 16.45 - 18.15 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Gabriele Maitri Kohls,
04242-168562

Durch unsere schnelllebige Gesellschaft verlieren wir oft den Zugang zu uns selbst und zu unserer Intuition. Wir gehen über die Grenzen unserer körperlichen, aber auch geistig-seelischen Möglichkeiten hinaus.

Yoga hilft, die innere Balance zu erforschen und wieder herzustellen. Entspannende, langsame und gut nachvollziehbare Yoga-Haltungen gehören genauso zu einer Hatha Yoga Stunde wie verschiedene Atemübungen. Je weiter du in dem ganzheitlichen Übungssystem fortschreitest, desto flexibler, konzentrierter und leichter werden dein Körper und dein Geist. Du wirst mehr Energie und Kraft für den Alltag haben, deine Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe.

Sportgymnastik

Easy Step

SPG 01/01 Montag - 17.30 - 18.30 Uhr
Barrien, Halle Rathausstraße

Anmeldung bei: Sandra Tiemann - 0157-57908517

Step Aerobic ist ein effektiver, einfacher Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen aus verschiedenen Schritten und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß.

Bodyweight - Outdoor

SPG 14/02 Montag - 18.00 - 19.00 Uhr

SPG 14/01 Samstag - 08.30 - 09.30 Uhr

Treffpunkt: Barrien, Am Schwarzen Berg (Am Ende der Straße)

Anmeldung bei: Eckhard Radeke,
04242-66167 / 0151-10847251

Verlagert Euer Sportstudio in die Natur!

Das Training ist für fast Jeden geeignet. Dabei ist es egal, ob Du keinen Sport mehr gemacht hast oder schon eine gute Fitness besitzt und Du Impulse benötigst. Die einzelnen Übungen werden immer an Dein Trainingslevel angepasst.

Die Übungsstunde beginnt mit einem Warm-Up. Danach finden verschiedene Workout's mit dem eigenen Körper – „Bodyweight“ statt. Übungen mit Trainingsgeräten aus der Natur wie Steine, Bäume, Äste oder Baumstämme helfen uns dabei effektiv zu trainieren. Mit einem Cool-Down – Dehnen und schönen Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Für dieses Angebot ist der Erwerb von 10er-Karten möglich

Sportgymnastik

Power Fit Yoga

SPG 02/01 Montag - 18.30 - 20.00 Uhr

SPG 02/02 Donnerstag - 18.30 - 20.00 Uhr

Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Renate Spanier-Rohlfing,
0160-7511084

Im PowerFitYoga wird der ganze Körper durch ein gezieltes Training gedehnt und gestärkt. Es werden Elemente aus der Rückenschule in die Übungsstunde eingearbeitet. Die Balance, die Koordination und die Konzentration wird geschult und die gewonnene Energie kann eingesetzt werden, um dem Alltagsstress mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Team Aerobic

SPG 01/02 Montag - 18.30 - 20.15 Uhr

Barrien, Halle Rathausstraße

Anmeldung bei: Michaela Grefe + Sandra Simonides

Bodyfitness

SPG 03/01 Montag - 20.15 - 21.45 Uhr

Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Anke Holle - 04242-9311957

In dieser Übungsstunde wird der ganze Körper trainiert und das mit viel Spaß und toller Musik. Elemente aus der Aerobic, dem Pilates und der Rückenschule bieten ein abwechslungsreiches Programm für jede Frau! Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und die Muskulatur wird gestärkt.

Sportgymnastik

Hatha Yoga

SPG 02/04 Dienstag - 09.00 - 10.30 Uhr

Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Melanie Bolik - 04242-163890

Die sanfte Art den Körper zu trainieren und Entspannung zu finden!

Die Übungen (Asanas) im Hartha Yoga enthalten alle Bewegungen, die auch im täglichen Leben immer wieder vorkommen. Sie geben Kraft und Energie, um den Anforderungen des Alltags besser standhalten zu können.

Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Einklang gebracht. Der Kreislauf wird angeregt und das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentration gesteigert. Yoga nährt den ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele und bringt die Energie wieder zum Fließen.

Kurs für Anfänger und Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für dieses Angebot ist der Erwerb von 10er-Karten möglich.

Sportgymnastik

Zumba

SPG 04/01 Dienstag - 19.40 - 20.40 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Jana Klatte - 0178-8833336

Zumba ist nicht nur Training, Zumba ist Verlängerung Ihres Urlaubs! Mit lateinamerikanischer Musik tanzt man den Alltagsstress weg und gleichzeitig wird der Körper in Topform gebracht. Jeder kann mitmachen!

SPG 04/02 Mittwoch - 19.30 - 20.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Jennifer Kim Wagener -
0157-57227314

Zumba ist nicht einfach Bewegung: Die Kurse leben von mitreißenden Choreographien zu toller Musik und lateinamerikanischen Rhythmen. Du möchtest tänzerisch die Hüfte schwingen, dich frei fühlen und mal kurz aus dem Alltag entfliehen? Die Kombination aus Freude am Tanzen und Motivation in der Gruppe ermöglicht dir genau das. Jetzt ausprobieren und gemeinsam Spaß haben!

Für beide Angebote ist der Erwerb von Zehnerkarten möglich.

Fitnessgymnastik

SPG 06/01 Mittwoch - 17.45 - 19.15 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Anke Holle - 04242-9311957

Die Fitness erhalten oder sogar steigern ist das Ziel dieser Gruppe. Die Stunde beginnt mit einer Aerobic- oder Step-Aerobiceinheit zur Erwärmung. Im Mittelteil wird die Muskulatur gestärkt. Dabei kommen z.B Therabänder, Hanteln oder Flexi-Bars zum Einsatz. Zum Schluss wird abgedehnt und ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Sportgymnastik

Body-Fit for Men

SPG 07/01 Mittwoch - 19.30 - 20.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Heiko Knießner - 04240-952529

Nach dynamischer Aufwärm- und Mobilisationsphase folgt ein funktionelles Training zur Kräftigung der Muskulatur. Mit verschiedenen Kleingeräten, wie Thera-Band, Kleinhanteln, Pezzi-Bällen u. ä. wird der gesamte Körper trainiert. Während der anschließenden Entspannungphase dehnen und lockern wir die Muskulatur. Die Trainingsinhalte basieren auf dem Core-Training, das mit seinen speziellen Techniken den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln, vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln stärkt. Das vielseitige Programm hat zum Ziel, die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die Koordination zu stärken und damit den Spaß am Sport zu fördern.

Step meets BBP

SPG 11/01 Donnerstag - 17.00 - 18.00 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Maraike Punke - 04242-5749047

Nach einem kurzen Warm-Up bringen wir das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung. Zu flotter Musik verbrennen wir, mit einfachen Schritt-Kombinationen, auf dem Step-Brett ordentlich Kalorien.

Anschließend trainieren wir den ganzen Körper, schwerpunktmäßig Bauch-Beine-Po, mal mit und mal ohne Geräten.

Zum Abschluß rundet ein entspanntes Stretching die Stunde ab.

Neugierig geworden? Dann komm doch einfach vorbei !

Sportgymnastik

Drums Alive

SPG 16/02 Donnerstag - 19.30 - 20.30

SPG 16/01 Freitag - 16.00 - 17.00 Uhr

Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Anja Wetzel - 04242 - 937109

Mit Drums Alive kannst du deine Lebensqualität mit Hilfe eines einzigartigen Trommelprogramms und dem Einsatz von Sticks, einem Gymnastikball und Musik verbessern. Vorrangiges Ziel ist die Entstehung eines ganzheitlichen Geist- und Körpergefühls für alle Teilnehmer.

Mit guter Laune ins Wochenende. Für dieses Angebot ist der Erwerb von 10er-Karten möglich.

Gute Laune ins Wochenende

SPG 10/01 Samstag - 11.30 - 12.30 Uhr

Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Christa Garbade - 04242-80114

Ein Angebot für Frauen und Männer! Nach motivierender Musik wird der Körper erwärmt, wodurch die Fitness und auch die gute Laune gesteigert wird. Anschließend wird die gesamte Körpermuskulatur mit verschiedenen Kleingeräten mobilisiert und gekräftigt. Mit einer kurzen Dehnung und schöner Entspannung lassen wir die Stunde ausklingen.

In der Wintersaison wird sich mit Skigymnastik auf die Piste vorbereitet. Für dieses Angebot ist der Erwerb von 10er-Karten möglich.

Gymnastik - Spartenleiterin: Karla Rüscher - 04242-80105



Angebote, Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Aqua-Fitness / Gymnastik

Spartenleiterin: Karla Rüscher - Tel. 04242-80105

Aqua-Fitness	Antje Klöker Kira Meyer Ulrike Janssen Susanne Nonnenkamp
Sanfte Fitness	Rudi Karrasch
Fit und beweglich bis ins hohe Alter	Rudi Karrasch
Kraft und Beweglichkeit	Jutta Behrens
Fit und Gesund im hohen Alter	Rudi Karrasch
Gymnastik „light“	Ulrike Stöver
Männergymnastik 50 plus	Rudi Karrasch / Horst Bochenski
Fitnessgymnastik 65 plus	Serena Feierabend
Funktionsgymnastik	Birgit Frerichs

Gymnastik

Aqua-Fitness / Wassergymnastik

- AF 01/01** Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung bei: Antje Klöker - 04203-707510
- AF 01/02** Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung bei: Ulrike Janssen - 04242-66482 /
Susanne Nonnenkamp - 04242-599007
- AF 01/03** Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr (**Nur für Frauen**)
Anmeldung bei: Karla Rüscher
04242-80105
- AF 01/04** Donnerstag, 07.00 - 08.00 Uhr
Anmeldung bei: Kira Meyer - meyki13@gmail.com
- AF 01/08** Freitag - 14.00 - 15.00 Uhr
Anmeldung bei: Antje Klöker - 04203-707510
- AF 01/07** Freitag - 19.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung bei: Antje Klöker - 04203-707510
- AF 01/05** Samstag - 08.00 - 09.00 Uhr
Anmeldung bei: Karla Rüscher - 04242-80105
- AF 01/06** Samstag - 09.00 - 10.00 Uhr
Anmeldung bei: Karla Rüscher - 04242-80105

Hinweis zu AF 01/06 und AF 01/07: In diesen Trainingsstunden finden Teile der Übungen im **Tiefwasser mit Aqua-Jogging-Gürteln** statt.

Alle Angebote finden im Hallenbad Barrien statt.

Aqua Fitness ist eine der sanftesten und effizientesten Sportarten für jede Altersgruppe, um den ganzen Körper zu trainieren. Durch den Wasserauftrieb wird das Körpergewicht bis auf ein Zehntel des Gewichtes an Land reduziert und ermöglicht somit ein gelenk- und bänderschonendes Training. Aqua Fitness fordert die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.. Es wird mit verschiedenen Auftriebshilfen (Pool-Nudeln, Aqua Discs, Schwimmbretter etc.) gearbeitet, um die verschiedenen Wasserwiderstände wahrzunehmen.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 Grad.

Gymnastik

Sanfte Fitness

GYM 08/01 Montag - 08.30 - 09.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung erforderlich bei: Rudi Karrasch,
04242-7558

Diese Gymnastik vereint eine kontrollierte, langsame Bewegung mit einer gezielten Atemtechnik. Die Teilnehmer sollten mit diesem Prinzip vertraut sein und die Körperhaltung in Kombination mit der Atemtechnik bereits verinnerlicht haben.

Fit und beweglich bis ins hohe Alter

GYM 09/01 Montag - 10.00 - 11.00 Uhr
Barrien, SBZ, An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Rudi Karrasch - 04242-7558

Regelmäßige Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten die wichtigen Körperfunktionen zu erhalten um ein gesundes, selbständiges Leben im Alter zu führen.

Wir vermitteln den Teilnehmer/-innen Übungen zur Förderung der Mobilität im Alltag. Gezielte Übungen, die den Aufbau der Muskulatur fördern sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen, die zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit beitragen.

Kraft und Beweglichkeit

GYM 10/01 Montag - 14.00 - 15.00 Uhr
Barrien, SBZ, An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Jutta Behrens - 04203-785261

Das Training stärkt deine Muskeln, verbessert die Rumpfstabilität und stabilisiert deine Gelenke. Ausgiebige Dehnübungen halten dich beweglich und vermindern dein Verletzungsrisiko.

Das Angebot bietet eine sinnvolle Ergänzung zum Ausdauersport. Trainiert wird drinnen und bei gutem Wetter draußen.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend erforderlich. Es gibt die Möglichkeit, 10er-Karten zu erwerben.

Gymnastik

Fit und Gesund im hohen Alter

GYM 02/01 Montag - 14.30 - 15.30 Uhr
Barrien, Halle Rathausstraße
Anmeldung bei: Rudi Karrasch - 04242-7558

Speziell für Frauen und Männer über 75 beinhaltet diese Stunde Bewegung, Spiel und Sport im Sitzen und wem es möglich ist, auch im Stehen. Gehhilfen oder Gedächtnisprobleme sind kein Hindernis. Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

Gymnastik „light“

GYM 04/01 Dienstag - 16.30 - 17.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Ulrike Stöver - 04242-70580

Gymnastik „light“ ist ein Angebot für Anfänger und Wiedereinsteiger, nicht nur für Leichtgewichte.

Mit Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, leichtem Herz- Kreislauftraining, Übungen mit oder ohne Kleingeräte und verschiedenen Entspannungstechniken, wollen wir wieder die Lust auf Sport und Bewegung in uns wecken.

Männergymnastik 50 plus

GYM 05/01 Mittwoch - 16.15- 17.15 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Horst Bochenski - 04242-7258 /
Rudi Karrasch - 04242-7558

In dieser Gruppe, gemeinhin als „**Opa-Turner**“ bekannt, halten sich die Männer der Altersgruppe Ü50 mit Gymnastik fit, gesund und beweglich. Klassische Gymnastikübungen kommen ebenso vor, wie Elemente aus dem Gesundheitssport.

Gymnastik

Fitnessgymnastik 65 plus

GYM 06/01 Donnerstag - 14.30 - 15.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Serena Feierabend - 04242-2041

Im Vordergrund steht der Spaß und die Freude an der Bewegung um unsere Mobilität und Beweglichkeit zu erhalten/verbessern.
Denn: Es ist wichtig, den Teufelskreis von eingeschränkter Mobilität und Inaktivität zu durchbrechen

Wir trainieren: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Koordination, Geh- und Standsicherheit, geistige Beweglichkeit, Körperwahrnehmung.

Funktionsgymnastik

GYM 07/01 Freitag - 08.15 – 9.15 Uhr
GYM 07/01 Freitag - 09.30 – 10.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Birgit Frerichs - 0176 72238940

Wir wollen uns mit Freude und Spaß fit und beweglich für den Alltag halten.

Es werden Übungen für den ganzen Körper vermittelt, um die Leistungs- und Belastungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates zu stärken. Ebenso stehen ein leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Übungen zur Koordination und zur Körperwahrnehmung im Fokus.

Mit einer Entspannung am Schluss runden wir unsere Stunde ab und starten frisch gestärkt in den Tag.

Angebote, Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Trimm & Freizeit

Spartenleiter: Lothar Hesse - 04242-80582

Walking / Nordic Walking	Anke Meyer, Jutta Behrens, Stefanie Kania
Lauftreff	Lothar Hesse
Trimmies - Volleyball als Freizeitsport	Georg Schlicht

Walking / Nordic Walking

- TFZ 02/01** Dienstag - 16.00 - 17.15 Uhr
(Walking für Fortgeschrittene)
Barrien, In der Moorheide
Anmeldung bei: Anke Meyer - 0160-1886898
- TFZ 02/02** Donnerstag - 14.30 - 16:00 Uhr
(Nordic-Walking für Einsteiger mit Vorkenntnissen)*
Barrien, In der Moorheide
Anmeldung bei: Jutta Behrens - 04203-785261
- TFZ 02/03** Samstag - 08.00 - 09.00 Uhr
Barrien, Südfeld
Anmeldung bei: Stefanie Kania - 04203-439376

Ob mit oder ohne Stöcke, Walking und Nordic-Walking sind die Ausdauer-Alternativen für jede Frau und jeden Mann. Auf verschiedenen Strecken in und um Barrien sind wir unterwegs.

** Anfänger ohne Vorkenntnisse sollten vorab eines der regelmäßig stattfindenden Seminare für Anfänger besuchen. Jutta Behrens gibt gern Auskunft darüber, wann das nächste Seminar stattfindet.*

Lauftreff

TFZ 03/01 Dienstag - 18.30 - 20.00 Uhr
Barrien, Schwalbenstr. 17

Anmeldung bei: Lothar Hesse - 04242-80582


Laufen macht in der Gruppe viel mehr Spaß. Daher treffen wir uns zweimal pro Woche zum gemeinsamen Auslauf auf Feld- und Waldwegen und im Winter natürlich auch auf der Straße.

TRIMMIES - Volleyball als Freizeitsport

TFZ 04/02 Freitag - 19.00 - 21.00 Uhr
Barrien, Halle Jahnstrasse

Anmeldung bei: Georg Schlicht - 04242-80026

Hier treffen sich Männer und Frauen mit Ballgefühl, die Spaß am Volleyball als Freizeitsport haben. Im Vordergrund stehen bei den Spielern die Freude am Ballspiel, an der Bewegung und an der Geselligkeit. Wir freuen uns über Wiedereinsteiger, Neueinsteiger, Neugierige oder Dich zur Verstärkung dieser Gruppe.

AOK 

Von bis zu
500 €
für Mehrleistungen*
profitieren.

Erfolgsgeheimnis Gesundheit.

Fit im Job, gesund im Alltag – dank starker
Leistungen für Berufstätige.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%,
bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



Jetzt scannen,
mehr über unsere
Leistungen erfahren
und wechseln.



Hinweis:

Neben den zahlreichen Angeboten im Bereich **Freizeitsport** bietet der TSV Barrien auch vielfältige Angebote im **Gesundheitssport** an, und zwar sowohl für die „**Rehabilitation**“, als auch zur „**Prävention**“.

Außerdem stehen im **Wettkampfsport** die Sparten Baseball, Fußball, Judo, Korbball, Leistungsturnen, Radsport, Schwimmen und Tischtennis zur Verfügung.

Nähere Informationen hierzu in der Geschäftsstelle des TSV Barrien, An der Wassermühle 10, Tel.: 04242 - 77333 oder unter www.tsv-barrien.de und in unserer **Broschüre „Gesundheitssport“**

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote für „Kinder und Jugendliche“ in der speziellen Broschüre

Impressum:

Herausgeber:

TSV Barrien von 1913 e. V.
An der Wassermühle 10
28857 Syke

Bildnachweise: Eigene Fotos

Auflage: 1000 Exemplare

Hinweis:

Die Texte, Fotos, Grafiken und Daten sind urheberrechtlich geschützt.

Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung in jeglicher Form ohne schriftliche Einwilligung des Herausgebers strafbar.