

Trainingsübersicht

Freizeit + Fitness



Turn- und SportVerein
BARRIEN von 1913 e.V.

An der Wassermühle 10
28857 Syke-Barrien

04242 - 77333
mail@tsv-barrien.de
www.tsv-barrien.de

- Aerobic
- Aquafitness
- Bodyfitness
- Fit & Fun
- Fit 50+
- Funktionsgymnastik
- Frauengymnastik 50+
- Männergymnastik 50+
- Lauffreß
- Tricking
- Volleyball
- Walking
- Wassergymnastik

Freizeit- und Fitnesssport

Der Freizeit- und Fitnesssport 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.

Die Angebote finden permanent statt, lediglich die Ferienzeiten bleiben ausgespart.

Die Teilnahme an diesen Angeboten ist - abgesehen von den Kursangeboten - für Mitglieder des TSV Barrien vorbehalten. Eine (oder 2-3) Schnupperstunden sind natürlich immer möglich.

Komm' zu uns und mach' mit, denn Sport ist im TSV Barrien am schönsten.

Organisatorisches

Mitgliedschaft: Mitglied im TSV Barrien zu werden ist ganz einfach. Im Internet unter www.tsv-barrien.de kann der Aufnahmeantrag heruntergeladen und direkt am PC ausgefüllt und ausgedruckt werden. Oder Sie holen sich den Aufnahmeantrag in der Geschäftsstelle ab. Die Teilnahme an Kursen ist auch für Nichtmitglieder möglich.

Kosten: Die Mitgliedsbeiträge und die Kursgebühren sind dem Aufnahmeantrag als Anlage beigefügt.

Anmeldung: Informationen und Anmeldungen zu den Kursen können in der Geschäftsstelle oder direkt bei den Kurs- oder Übungsleitern vorgenommen werden.

Aerobic

Was : **Step Aerobic für alle**
Wann : Montag - 17.30 - 18.30 Uhr
Wo : ~~SBZ - Sport + Bewegungszentrum~~ **Halle Rathausstraße**
Wer : Andrea Wittrock - 04203-437445

Was : **Team Aerobic**
Wann : Montag - 18.30 - 20.15 Uhr
Wo : ~~SBZ - Sport + Bewegungszentrum~~ **Halle Rathausstraße**
Wer : Michaela Grefe + Sandra Simonides - 04242-2308

Was : **Team Aerobic**
Wann : Mittwoch - 20.30 – 22.00 Uhr
Wo : ~~SBZ - Sport + Bewegungszentrum~~ **Halle Rathausstraße**
Wer : Michaela Grefe + Sandra Simonides - 04242-2308

Was : **ZUMBA**
Wann : Freitag - 19.00 – 20.00 Uhr
Wo : SBZ - Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Elvi Lübke mann - 04242-7858487

Sport-Gymnastik

Was : **Bodyfitness für Fortgeschrittene und Fitgebliebene**
Wann : Montag - 20.00 – 21.30 Uhr
Wo : SBZ Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Anke Holle - 04242-937857

Was : **Fit und Fun**
Wann : Dienstag - 20.30 – 21.45 Uhr
Wo : SBZ Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Petra Becker-Bischoff - 04242-84136

Was : **Fitness Gymnastik**
Wann : Mittwoch - 17.30 – 19.00 Uhr
Wo : SBZ Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Anke Holle - 04242-937857

Freizeit + Fitness - Trainingsübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
06.45 - 07.45 Wassergymnastik Hallenbad Barrien	14.30 - 15.30 Frauengymnastik 50 plus SBZ	10.00 - 11.00 Bauch, Beine, Po SBZ	07.45 - 08.45 Wassergymnastik Schwimmhalle Barrien	09.00 - 10.00 Funktionsgymnastik SBZ	08.00 - 09.00 Walking Südfeld
09.30 - 10.30 Fit Für Fünfzig Plus SBZ					08.30 - 09.30 Aqua-Training Schwimmhalle Barrien
	17.15 - 18.30 Walking / Nordic Walking In der Moorheide		14.45 - 16.15 Walking / Nordic Walking In der Moorheide		15.00 - 16.30 Lauftreff Waldlaufstrecke Zum Walde
17.30 - 18.30 Step Aerobic für alle SBZ - Sport + Bewegungs- Zentrum Halle Rathausstraße		17.30 - 19.00 Fitness Gymnastik SBZ	15.30 - 17.00 Tricking Halle Rathausstraße		
18.30 - 20.15 Team Aerobic SBZ - Sport + Bewegungs- Zentrum Halle Rathausstraße		18.45 - 20.15 Lauftreff Schwalbenstraße 17			
	19.00 - 20.30 Bodyfitness für Fortgeschritte- ne und Fitgebliebene Halle Rathausstraße	19.15 - 20.15 Männergymnastik 50+ (Opa-Turner) SBZ		19.00 - 20.00 ZUMBA SBZ	
20.00 - 22.00 Tricking Sporthalle Hauptschule Syke		20.00 - 22.00 Volleyball Mixed-Anfänger Grundschule Syke		20.00 - 22.00 Volleyball für Ältere (TRIMMIES) Halle Jahnstraße	
20.00 - 21.30 Body-Fitness SBZ	20.30 - 21.45 Fit und Fun SBZ	20.30 - 22.00 Team Aerobic SBZ			

Gymnastik

- Was** : **Wassergymnastik**
Wann : Montag - 06.45 – 07.45 Uhr
Wo : Hallenbad Barrien
Wer : Ilse Plitt - 04242-70305
- Was** : **Fit Für Fünfzig Plus**
Wann : Montag - 09.30 – 10.30 Uhr
Wo : SBZ - Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Charly Geuder - 04203-438579
- Was** : **Frauengymnastik 50 plus**
Wann : Dienstag - 14.30 – 15.30 Uhr
Wo : SBZ - Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Beate Neumann - 04242-780012
- Was** : **Bauch, Beine, Po**
Wann : Mittwoch - 10.00 – 11.00 Uhr
Wo : SBZ - Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Ulrike Stöver - 04242 - 70580
- Was** : **Männnergymnastik 50 plus**
Wann : Mittwoch - 19.15 – 20.15 Uhr
Wo : SBZ - Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Gerd Milz - 04242-80664
- Was** : **Wassergymnastik**
Wann : Donnerstag - 07.45 – 08.45 Uhr
Wo : Hallenbad Barrien /
Wer : Hilke Mey - 04242-70894
- Was** : **Funktionsgymnastik**
Wann : Freitag - 09.00 – 10.00 Uhr
Wo : SBZ - Sport- + Bewegungszentrum
Wer : Beate Neumann - 04242-780012
- Was** : **Aqua-Training**
Wann : Samstag - 08.30 – 09.30 Uhr
Wo : Hallenbad Barrien
Wer : Petra Becker-Bischoff - 04242-84136

Trimm + Freizeit

Was : **Lauftreff**
Wann : Mittwoch - 18.45 - 20.00 Uhr
Wo : Schwalbenstr. 17 /
Wer : Lothar Hesse - 04242-80582

Wann : Samstag - 15.00 - 16.30 Uhr
Wo : Waldlaufstrecke Zum Walde /
Wer : Lothar Hesse - 04242-80582

Was : **Tricking**
Wann : Montag - 20.00 - 22.00 Uhr
Wo : Sporthalle Hauptschule Syke /
Wer : Holger Pillarz - 84651

Was : **Walking / Nordic Walking**
Wann : Dienstag - 17.15 - 18.30 Uhr
Wo : In der Moorheide
Wer : Gerhard Mey - 04242-5749865

Wann: Donnerstag - 14.45 - 16.15 Uhr
Wo : In der Moorheide
Wer : Jutta Behrens

Wann: Samstag - 08.00 - 09.00 Uhr
Wo : Südfeld
Wer : Stefanie Kania - 0172-6024602

Was : **Volleyball Mixed Anfänger**
Wann : Mittwoch - 20.00 – 22.00 Uhr
Wo : Grundschule Syke
Wer : Horst Bochenski + Karin Lindner - 04242-7258

Was : **TRIMMIES - Volleyball für Ältere (Männer ab ca. 35 Jahre)**
Wann : Freitag - 20.00 – 22.00 Uhr
Wo : Halle Jahnstrasse
Wer : Georg Schlicht - 04242 - 80026

P r ä d i k a t


Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verleihen wir dem


TSV Barrien 1913 e. V.

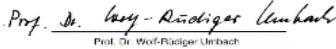
das Prädikat „Pluspunkt Gesundheit. DTB“. Der Verein erfüllt die vom DTB aufgestellten Kriterien für gesundheitsorientierte Vereinsangebote und hat dies in Prüfungen durch den unten rechts aufgeführten Landesturnverband nachgewiesen.

1998 - 2012




Prof. Dr. Hayo Eckel
Präsident der Ärztekammer Niedersachsen


Heiner Darling
Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes e.V.
Niedersächsischer Turner-Bund


Prof. Dr. Wolf-Peter Ullrich
Präsident des LandessportBundes Niedersachsen e.V.
LandessportBund Niedersachsen e.V.

