Das Sportangebot des TuS Union Scharfenberg 1926 e.V

tusunionsbg

Titel:

Bouncerball

Beschreibung / Worum geht es?:

Bouncerball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften, in einem begrenzten Spielfeld, mit Schlägern auf zwei Tore spielen. Zum Spiel: Eine Bouncerball Mannschaft besteht aus 5 Spielern und einigen Auswechselspielern. Die 5 Spieler auf dem Feld setzen sich aus männlichen und weiblichen Spielern zusammen

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Aktuell sind wir eine Gruppe von Jungs im Alter von 16-30 Jahren

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Sporthalle Scharfenberg

Montags

18:00 - 20:00 Uhr

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Peter Wienand // 0171 5377837

Michael Wienand // 0151 21440575

Titel:

Jumping Fitness

Beschreibung / Worum geht es?:

Auspowern auf dem Trampolin.

Jumping Fitness kombiniert Belastungs- und Entspannungsphasen mit wechselnder Intensivität, maximal effektiv. Zur Musik werden Schritte und Sprünge choreographiert

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Jumping Fitness ist für jedes Alter geeignet (momentan 20-60 Jahre), da der Schwierigkeitsgrad selbst regulierbar ist. Ausgenommen sind Schwangere und Kinder in der Wachstumsphase.

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Zur Teilnahme an den Kursen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Sporthalle Scharfenberg

Dienstags

19:30 - 20:30 Uhr

Mittwochs

18:30 - 20:30 Uhr

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Michaela Gierse // 0151 44524651

Jennifer Aust // 0171 3486664

Titel:

Jumping Kids

Beschreibung / Worum geht es?:

Schon mal versucht auf einem Trampolin stillzustehen?

Angelehnt an die bekannten und beliebten Jumping Fitness Kurse, legt unsere Trainerin Esra (ausgebildete KIDS Trainerin) hier besonders Wert auf folgende Themen:

- Erhalt und Förderung der kindlichen Phantasien und Kreativität - Erhalt des natürlichen Bewegungsdrangs

- Förderung der Bewegungsvielfalt

- Übung der Balance, Haltung, Rhythmik

- Verbesserung der Kondition und Muskulatur

Zum Spielen und Springen auf dem Trampolin mit Musik wird zusätzlich auch ein ganzheitliches kindgerechtes Training durchgeführt, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Schulkinder ab 5 Jahren

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Ab Dienstag 30.05.2023 – 16:00

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Esra Sönmez // 016091854433

Titel:

Eltern und Kind Turnen,

Beschreibung / Worum geht es?:

Spielerisch werden die Kleinen und ihre Eltern mit Bewegungsliedern- und Kreisspielen aufgefordert aktiv zu werden. Außerdem werden gemeinsam Bewegungslandschaften aufgebaut, die den Kindern einen hohen Aufforderungscharakter bieten. Beim Klettern, Rutschen, Rollen, Krabbeln, Balancieren, Springen und vielem mehr, lernen die Kinder (in Begleitung und unter Aufsicht ihrer Eltern) ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern. Des Weiteren fällt es hier leichter erste Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen und neue Freundschaften zu schließen.

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Das Eltern und Kind Turnen ist ab 2 Jahren (momentaner Durchschnitt ca. 3-4 Jahre).

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Sporthalle Scharfenberg

Donnerstags

16:30 - 17:30 Uhr

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Wiebke Vorderwülbecke // 017634973825

Matthias Kaschlaw // 01606342820

Titel:

Wintersport für Radfahrer:innen.

Beschreibung / Worum geht es?:

Es beginnt mit Laufgymnastik und anschließend folgen Dehn-und Kräftigungsgymnastik mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Jede(r) ist herzlich willkommen!

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Sporthalle Scharfenberg

Donnerstags

20:00 - 21:00 Uhr

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Hugo Hücker // 0151 54942430

Titel:

Mobility Training

Beschreibung / Worum geht es?:

In diesem Kurs wollen wir unsere Beweglichkeit durch sanfte Bewegungsübungen verbessern. Wir wollen erreichen Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen, um somit ein besseres Befinden im Alltag zu erlangen. Dies geschieht in Anlehnung an das Hatha Yoga und Faszientraining. Entspannung und Atmung sind ein Teil dieses Kurses.

Wenn ihr also Lust habt eure Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken, dann schnappt euch eure Yoga Matte und meldet euch an.

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Geeignet ist der Kurs für jedes Alter. Vor allem geeignet ist er für Menschen, die zu Verspannungen neigen. Dies ist ein Anfängerkurs.

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Sporthalle Scharfenberg

Freitags

Ab 18:30

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Meike Böddicker // 0151 54942430

Titel:

Ballsport

Beschreibung / Worum geht es?:

Wie der Name es schon sagt machen wir hier etwas mit einem Ball… oder mehreren, bzw. etwas ähnlichem… allerdings wohl eher selten ohne :)

Wie (vermutlich) direkt auffällt sind wir gar nicht festgelegt, welche Sportart zum jeweiligen Termin gespielt wird. Wir probieren aus, entscheiden spontan oder stimmen uns in der Gruppe ab worauf wir Lust haben.

Angefangen haben wir mit Tischtennis, was auch in Zukunft ein fester Bestandteil des Programms sein wird. Dazu parallel, oder auch dediziert, bietet sich aber auch eine Partie Volleyball, oder Basketball, oder Badminton, oder … —> an dieser Stelle fühlt euch frei mit Anregungen und Wünschen auf mich zuzukommen.

Derzeit teilen wir, meist Sonntags Abends, über den Instagramm Account des TuS (#tusunionsbg), die Info was am folgenden Termin auf dem Programm steht.

Zielgruppe / Wer ist gerade dabei?:

Jede(r) ist herzlich willkommen!

Termin / Wann und wo findet es statt?:

Sporthalle Scharfenberg

Montags

20:00 - 22:00 Uhr

Ansprechpartner / An wen kann ich mich wenden?:

Dennis Funke // 0160 97328232