



<https://biz.li/30v2>

SPORTANGEBOTE DER TSG IN DEN SOMMERFERIEN

Veröffentlicht am 29.07.2020 um 16:44 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Sport und Bewegung an der frischen Luft ist unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln in Gemeinschaft möglich. Da das Sportangebot der Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) viele Wochen ruhen musste, bietet der Verein in den Sommerferien ein ausgewähltes Sportprogramm sowohl für Kinder als auch Erwachsene an.

Body-Workout

Ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout bietet die Abteilung Aerobic abteilungsübergreifend an. Die Übungsleiterinnen Gaby Köster, Waltraud Lorenz und Bianca Benedek passen ihr wöchentliches Angebot montags in der Zeit von 18 bis 19 Uhr die Gegebenheiten im Stadion an.

Walking

Jeweils montags, dienstags, mittwochs und freitags treffen sich die Laufgruppen der Abteilung Walking sowohl im Stadion als auch auf dem Parkplatz am Bahnhof in Großburgwedel.

Skigymnastik

Das Übungsangebot, das donnerstags in der Zeit von 19 bis 20 Uhr im Stadion angeboten wird, ist auch für Nicht-Skifahrer gut geeignet, um die Fitness zu verbessern. Schwerpunkte bilden Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kräftigung und Koordination.

Kinderturnen im Rathauspark

Die Abteilung Kinder- und Jugendturnen lädt Kinder aller Altersklassen dienstags und donnerstags in der Zeit von 16:00 bis 17:30 Uhr zum gemeinsamen Sporttreiben in den Rathauspark ein. Themenschwerpunkte sind kontaktlose Spiele, Konditionstraining, Laufwettbewerbe oder das Training von Bodenturnelementen.

Freizeitsport Männer

Die Mitglieder der Abteilung Freizeitsport Männer treffen sich dienstags und mittwochs in der Zeit von 19 bis 21 Uhr im Stadion zum "Beach-Volleyball". Interessierte sind auch außerhalb der Ferien willkommen.

Prävention & Rehabilitation

Gesundheitsorientierte Mitglieder können am Funktionstraining teilnehmen, das unter der Leitung von Raya Friedrich wetterabhängig montags von 19:30 bis 20:15 Uhr und von 20:15 bis 21:00 Uhr im Stadion angeboten wird. Als Alternative zum Angebot Herz-Kreislauf-Prävention bietet die Übungsleiterin Barbara Moschüring Fahrradtouren an, die wetterabhängig dienstags ab 18 Uhr an der Ecke Thönser Straße / Rathaus beginnen.

Leichtathletik & Handball

Die Abteilungen bieten auch den Ferien eingeschränkte Trainingsmöglichkeiten an, die über die Abteilungsleitungen zu erfragen sind.

Sportabzeichen

Die TSG bietet auch in den Ferien geübten und ungeübten Sportlern die Möglichkeit, das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes abzulegen. Mitmachen können nicht nur Jugendliche und Erwachsene, sondern auch Kinder, die im Jahresverlauf das 6. Lebensjahr erreichen und sich den vier Disziplinen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination stellen. Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten geben die Abteilungsleiter, welche der Homepage der TSG unter www.tsg-info.de zu entnehmen sind.