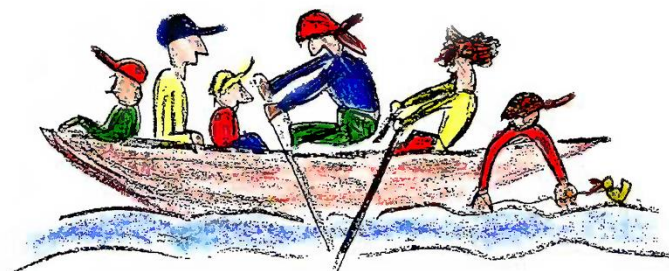


Förderverein Social Sports e.V.

Sportangebote im TSV Lustnau

Stand: 01. April 2019



Förderverein
Social Sports e.V.

Sportspiele

Zeit: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Kreissporthalle (Hallenteil 3), Waldhörnlestr.13, Derendingen

Zum Aufwärmen machen wir etwas Gymnastik und Kleine Spiele (zur Schulung von koordinativen Fähigkeiten und spieltechnischen Fertigkeiten) bis hin zu den großen Sportspielen wie hauptsächlich Volleyball und Badminton, aber auch mal Basketball oder Fussball. Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen hier wird natürlich Rücksicht genommen, aber ins Schwitzen kommt man schon dabei. (T-TT)

ÜL: Sibylle Hornberger / Klaus Lehmann

Gymnastik "Mit Schwung in den Tag"

Zeit: Mittwoch 11.30 bis 12:15 Uhr

Ort: AOK- Gesundheitszentrum, Tübingen, Hegelstr. 5/1 - Gymnastikraum

Leichte Gymnastikgruppe, auch für Einsteiger (E) gut geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Gymnastikübungen, mit und ohne Geräte, leichte Konditions- und Koordinationsübungen, auch etwas Entspannung. (E)

ÜL: Sibylle Hornberger / Daniela Brummer

Konditionstraining

Zeit: Mittwoch 13.00 bis 14:30 Uhr

Ort: Neues Sportinstitut Tübingen, Alberstrasse

Individuelles Konditionstraining - ohne Reue lautet die Devise. Jeder hat seinen eigenen Plan und kann somit nach seinen Fähigkeiten trainieren. Auch für Ungeübte! Unbedingt saubere Sportkleidung, Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen. (E-TT)

→ nur nach Voranmeldung und Teilnahme nur für TSV-Mitglieder !!

ÜL: Sibylle Hornberger

AKKU-Walking

Zeit: Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Gasthof „Löwen“, Ecke Steinlachallee/Heinlenstraße, Derendingen

Einfache 'walking-talking' Gruppe, mit Gymnastik, gut geeignet für Einsteiger und Ungeübte. Wir laufen mit oder ohne Stöcke und in unterschiedlicher Geschwindigkeit an der Steinlach entlang. (das Angebot ist kostenlos) (E)

→ *unterstützt durch den Freundeskreis Mensch*

ÜL: Sibylle Hornberger / Verena Lämmert-Harder

Qi Gong

Zeit: Mittwoch 16:15 bis 17:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Kreissporthalle Tübingen, Waldhörnlestraße 13

Leichte und fließende Bewegungen, die, wenn sie beherrscht werden, zur Entspannung beitragen können. Hier geht es ruhig zu und ohne Hektik! Wir üben im Stehen. (E)

ÜL: Sibylle Hornberger / Verena Lämmert-Harder

Gymnastik "Bewegung mit Genuss"

Zeit: Freitag 17:00 bis 17:45 Uhr

Ort: UKPP Gymnastikraum, Tübingen, Osianderstr. 22

Funktionelle Gymnastik mit und ohne Musik, plus Qi Gong, Entspannung oder Tänze. Diese Gruppe ist etwas geübter und kommt schon auch mal ins Schwitzen. (T)

ÜL: Daniela Brummer / Verena Lämmert-Harder / Sibylle Hornberger

Beschriftung

E = für Einsteiger und Gemütliche

T = für etwas Trainierte (leicht anstrengend)

TT = für Leute, die sich auch anstrengen wollen