

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 11.00 - 13.00 Uhr

17.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 13.00 Uhr

Stand: 20.06.2017

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, Seiten 4 bis 7	
Step-Aerobic für alle	Andrea Wittrock
Team-Aerobic	Sandra Simonides/Michaela Grefe
Power Fit Yoga	Renate Spanier-Rohlfing
Hatha Yoga	Gabriele Maitri Kohls
Bodyfitness / Bauch, Beine, Po / Fitness-gymnastik / Bodystyling	Anke Holle, Rieke Klotz, Miriam Ulrich, Sandra Tiemann
ZUMBA	Saskia Stürmann
Body-Fit for men	Heiko Knießner
Gute Laune ins Wochenende	Christa Garbade
Aqua-Fitness, Seite 8	
Aqua-Fitness (Wassergymnastik)	Ilse Plitt
Aqua-Fitness	Ulrike Stöver, Christa Suhling, Anke Henning, Gitta Krooß Petra Becker-Bischoff, Jutta Behrens
Gymnastik, Seiten 9/10	
Fit und Gesund im hohen Alter	Rudi Karrasch
Frauengymnastik 50+	Beate Neumann
Gymnastik „light“	Ulrike Stöver
Männerymnastik 50+	Rudi Karrasch / Horst Bochenski
Fitnessgymnastik 65+	Rudi Karrasch
Funktionsgymnastik	Beate Neumann
Trimm & Freizeit, Seiten 10/11	
Tricking	Marc Pillarz
Walking / Nordic Walking	Anke Meyer, Jutta Behrens, Stefanie Kania
Lauftreff	Lothar Hespe
Volleyball Mixed Anfänger	Horst Bochenski
Trimmies Volleyball für Ältere	Georg Schlicht

Sportgymnastik

Step Aerobic für alle

SPG 01/01 Montag - 17.30 - 18.30 Uhr
Barrien, Halle Rathausstraße
Anmeldung bei: Andrea Wittrock - 04203-437445

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.

Team Aerobic

SPG 01/02 Montag - 18.30 - 20.15 Uhr
Barrien, Halle Rathausstraße
Michaela Grefe + Sandra Simonides

Power Fit Yoga

SPG 02/01 Montag - 18.30 - 20.00 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

SPG 02/02 Donnerstag - 18.30 - 20.00 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Renate Spanier-Rohlfing - 04242-937949

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.

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

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.

Zumba

SPG 04/01 Dienstag - 19.30 - 20.30 Uhr
Barrien, Halle Rathausstraße
SPG 04/02 Mittwoch - 19.45 - 20.45 Uhr
Barrien, Halle Rathausstraße
SPG 04/03 Samstag - 13.30 - 14.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Saskia Stürmann - 04242-6558405

Zumba ist nicht nur Training, Zumba ist die reinste Party, bei der mann/frau ins Schwitzen kommt und die Lust auf mehr Bewegung macht.

Bauch, Beine, Po

SPG 05/01 Mittwoch - 08.15 - 09.15 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Miriam Ulrich - 04242-574663

In dieser Stunde werden mit verschiedenen Varianten die Bereiche Bauch-Beine-Po trainiert, um diese zu straffen und zu festigen. Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen „ihr Fett weg“. Jede Stunde wird stets mit einem „warm-up“ begonnen und mit einem „cool-down“ beendet.

Sportgymnastik

Mach mit - bleib fit

SPG 11/01 Mittwoch - 15.15 - 16.15 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Sandra Tiemann - 04203-4910

Durch dieses effektive Fitnessstraining am Nachmittag wird die Kraft und Ausdauer optimiert. Die Leistungsfähigkeit erhöht, die Haltung verbessert und Verletzungen im Alltag wird vorgebeugt. Mit einfachen Stepaerobic-Einheiten am Anfang der Stunde wird der Körper erwärmt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Danach werden durch gezielte Übungen alle Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Bei toller Musik und viel Spaß, vergeht die Stunde wie im Flug!

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-Aerobic-Einheit 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.

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 Entspannungsphase 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.

Sportgymnastik

Bodystyling

SPG 08/01 Freitag - 18.00 - 19.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Rieke Klotz - 0162-2470113

In diesem Angebot wird mit zielgerechten Übungen der gesamte Körper gefestigt und trainiert. In der Aufwärmphase werden leichte Aerobic-Choreographien eingeübt. Danach werden, unter zur Hilfenahme von z.B. Hanteln, Flexibar-Stäben oder Therabändern, sämtliche Muskelgruppen angesprochen.

Wer Lust hat, gut trainiert ins Wochenende zu starten, ist in dieser Gruppe genau richtig

Wechselndes Angebot

SPG 09/01 Samstag - 10.30 - 11.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Infos: Geschäftsstelle - 04242-77333, <http://www.tsv-barrien.de>

Unsere Übungsleiter bilden sich ständig weiter und möchten in dieser Stunde neue Trends, aber auch Klassiker anbieten und vorstellen.

Es wird z.B. mit Flexibar-Stäben oder XCO's gearbeitet, um die gesamte Körpermuskulatur zu stärken. In der Winterzeit bereitet sich die Gruppe mit einer speziellen Gymnastik auf die Skisaison vor.

Die Angebote wechseln, deshalb bitte aktuelle Informationen auf der Internetseite oder in der Geschäftsstelle erfragen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend nötig. Es gibt die Möglichkeit, 10er-Karten zu erwerben.

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.

Aqua-Fitness / Wassergymnastik

Aqua-Fitness / Wassergymnastik

- AF 01/01** Montag - 07.00 - 08.00 Uhr (Wassergymnastik)
Anmeldung bei: Ilse Plitt - 04242-70305
- AF 01/02** Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung bei: Gitta Krooß - 04242-60428
- AF 01/03** Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr (**Nur für Frauen**)
Anmeldung bei: Petra Becker-Bischoff - 04242-84136
- AF 01/04** Donnerstag - 07.00 - 08.00 Uhr (**Nur für Frauen**)
Anmeldung bei: Ulrike Stöver - 04242-70580
- AF 01/07** Freitag - 19.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung bei: Jutta Behrens - 04203-785261
- AF 01/05** Samstag - 08.00 - 09.00 Uhr
Anmeldung bei: Christa Suhling - 04242-70264 / Anke Henning
- AF 01/06** Samstag - 09.00 - 10.00 Uhr
Anmeldung bei: Ulrike Stöver - 04242-70580 / Gitta Krooß

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. 29 Grad.**



Doppelkopf am Freitag

Der TSV Barrien bietet nicht nur Sport für den Körper, sondern auch für's Gehirn. Immer **Freitags** treffen sich 20 – 25 Kartenspieler/-innen zum Karten klopfen im SBZ. Von **15.00 bis 18.00 Uhr** (pünktlich) wird in zwangloser Runde Doppelkopf gespielt.

Spielleiter ist **Hermann Osmer**, der auch 1-2-mal im Jahr ein kleines internes DoKo-Turnier, bei dem jeder einen Preis gewinnt, organisiert.

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.

Frauengymnastik 50 plus

GYM 03/01 Dienstag - 14.30 - 15.30 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10

Anmeldung bei: Beate Neumann - 04242-780012

Diese Gymnastik ist für Frauen, die sich ihre Beweglichkeit erhalten und fit für den Alltag bleiben möchten. Es gibt Herz-Kreislauf-Übungen und Übungen für die Koordination, Körperwahrnehmung und zur Entspannung.

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 - 16.30 - 17.30 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: Rudi Karrasch - 04242-7558

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 - 09.00 – 10.00 Uhr
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10
Anmeldung bei: Beate Neumann - 04242-780012

Übungen für den ganzen Körper, die zu einer Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens führen und somit die Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates positiv beeinflussen.

Trimm & Freizeit

Tricking

TFZ 01/01 Montag - 20.00 - 22.00 Uhr,
Syke, Sporthalle Hauptschule
TFZ 01/02 Donnerstag - 15.30 - 17.00 Uhr,
Barrien, Halle Rathausstraße
Anmeldung bei: Marc Pillarz - 0173-9044086

Ein Gruppe junger, wilder Kerle (ab 12 Jahre) rennen Wände hoch, springen meterweit über irgendwelche Hindernisse und verrenken sich die Glieder. Sieht toll aus und macht großen Spaß.

Lauffreff

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.

Trimm & Freizeit

Volleyball Mixed Anfänger

TFZ 04/01 Mittwoch - 20.00 - 22.00 Uhr
Grundschule Syke

Anmeldung bei: Horst Bochenski - 04242-7258

Hier wird Volleyball gespielt, was das Zeug hält. Aber alles ohne Wettkampfstress. Im Training wird die korrekte Technik und so manch ein Trick gelernt. Die Gruppe spielt nur manchmal bei Hobby-Turnieren mit.

TRIMMIES - Volleyball für Ältere (Männer ab ca. 35 Jahre)

TFZ 04/02 Freitag - 20.00 - 22.00 Uhr
Barrien, Halle Jahnstrasse

Anmeldung bei: Georg Schlicht - 04242-80026

Das Urgestein der Freizeit-Sportler im TSV Barrien. Früher wurde bei den Übungsabenden auch mal Gymnastik gemacht. Inzwischen kommt das nicht mehr so häufig vor. Meistens gibt es Volleyball oder andere Ballspiele.

Walking / Nordic Walking

TFZ 02/01 Dienstag - 16.00 - 17.15 Uhr (Walking für Fortgeschrittene)
Barrien, In der Moorheide

Anmeldung bei: Anke Meyer - 04242-936197

TFZ 02/02 Donnerstag - 14.30 - 16:00 Uhr (Nordic-Walking für Einsteiger)
Barrien, In der Moorheide mit Vorkenntnissen)

Anmeldung und Auskünfte 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.



Der TSV Barrien hat auch 2015 erfolgreich am Wettbewerb „Sterne des Sports“ teilgenommen.

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 unseren **Broschüren „Gesundheitssport“ und „Wettkampfsport“**

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.