

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](mailto:tsv.barrien@ewetel.net)

[www.tsv-barrien.de](http://www.tsv-barrien.de)

### Bürozeiten:

Montag 11.00 - 13.00 Uhr

17.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 13.00 Uhr

Stand: 01.04.2018

## 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](http://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

<b>Sport-Gymnastik, Seiten 4 bis 7</b>	
Easy Step	Sandra Tiemann / Rieke Klotz
Team-Aerobic	Sandra Simonides/Michaela Grefe
Power Fit Yoga	Renate Spanier-Rohlfing
Hatha Yoga	Gabriele Maitri Kohls
<b>Bodyfitness</b> / Bauch, Beine, Po / Fitness-gymnastik / Freitagspower	Anke Holle, Christa Garbade, Sandra Tiemann, Melanie Bolik
ZUMBA	Saskia Stürmann
Body-Fit for men	Heiko Knießner
Gute Laune ins Wochenende	Christa Garbade
<b>Aqua-Fitness, Seite 8</b>	
Aqua-Fitness (Wassergymnastik)	Ilse Plitt
Aqua-Fitness	Ulrike Stöver, Christa Suhling, Anke Henning, Gitta Krooß Petra Becker-Bischoff, Jutta Behrens, Christina Brandes
<b>Gymnastik, Seiten 9/10</b>	
Sanfte Fitness	Rudi Karrasch
Fit und Gesund im hohen Alter	Rudi Karrasch
Frauengymnastik 50+	Beate Neumann
Gymnastik „light“	Ulrike Stöver
Männergymnastik 50+	Rudi Karrasch / Horst Bochenski
Fitnessgymnastik 65+	Rudi Karrasch
Funktionsgymnastik	Beate Neumann
Fit und beweglich bis ins hohe Alter	Rudi Karrasch
<b>Trimm &amp; Freizeit, Seiten 10/11</b>	
Walking / Nordic Walking	Anke Meyer, Jutta Behrens, Stefanie Kania
Lauftreff	Lothar Hespe
Doppelkopf	Hermann Osmer
Trimmies Volleyball für Ältere	Georg Schlicht

# Sportgymnastik

## Easy Step

**SPG 01/01** Montag - 17.30 - 18.30 Uhr  
Barrien, Halle Rathausstraße

**Anmeldung bei:** Sandra Tiemann - 04203-4910 / Rieke Klotz

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 - 08.30 - 09.30 Uhr  
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10  
**Anmeldung bei:** Melanie Bolik - 04242-96825151

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 - 15.00 - 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

## Freitagspower

**SPG 12/01** Freitag - 17.30 - 18.30 Uhr  
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10  
**Anmeldung bei:** Christa Garbade - 04242-80114

Ein ausgewogenes Fitnessstraining für Frauen und Männer, die gemeinsam ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit steigern wollen.

Wir starten nach aktueller Musik mit unterschiedlichen Aufwärmprogrammen. Danach folgt ein funktionelles Training zur Kräftigung der Muskulatur. Mit Kleingeräten, wie XCO, Flexi-Bar, Brasil, Thera-Band u.ä. wird der gesamte Körper trainiert, auch die tief liegenden Muskeln. Zum Schluss lockern und dehnen wir die Muskulatur und starten ins Wochenende.

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.

In der Wintersaison wird sich mit Skigymnastik auf die Piste vorbereitet.  
Für dieses Angebot ist der Erwerb von 10er-Karten möglich.

## 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 /  
Christina Brandes 04242/6558148
- 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.**



# Gymnastik

## Sanfte Fitness

**GYM 08/01** Montag - 08.30 - 09.30 Uhr  
Barrien, SBZ An der Wassermühle 10  
**Anmeldung erforderlich bei:** Rudi Karrasch - 04242-7558

Diese Gymnastik vereint eine kontrollierte, langsame Bewegung mit einer gezielten Atemtechnik. Die Teilnehmer sollten mit diesem Prinzip vertraut sein und die Körperhaltung in Kombination mit der Atemtechnik bereits verinnerlicht haben.

## 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.

# Gymnastik

## 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.

## 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.

## Fit und beweglich bis ins hohe Alter

**GYM 09/01** Montag - 10.00 - 11.00 Uhr  
Barrien, SBZ, An der Wassermühle 10  
**Anmeldung bei:** Rudi Karrasch - 04242-7558

Regelmäßige Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten die wichtigen Körperfunktionen zu erhalten um ein gesundes, selbständiges Leben im Alter zu führen.

Wir vermitteln den Teilnehmer/-innen Übungen zur Förderung der Mobilität im Alltag. Gezielte Übungen, die den Aufbau der Muskulatur fördern sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen, die zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit beitragen.

## Trimm & Freizeit

### 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.

### Lauftreff

- TFZ 03/01** Dienstag - 18.30 - 20.00 Uhr  
Barrien, Schwalbenstr. 17  
**Anmeldung bei:** Lothar Hespe - 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.

### Doppelkopf für alle

- TFZ 06/01** Freitag - 14.30 - 18.00 Uhr  
Barrien, SBZ  
**Anmeldung bei:** Hermann Osmer - 04242-80150

Der TSV Barrien bietet nicht nur Sport für den Körper, sondern auch für's Gehirn. Immer Freitags treffen sich ganz viele Kartenspieler/-innen zum Karten klopfen im SBZ. Von 14.30 bis 18.00 Uhr (pünktlich) wird in zwangloser Runde Doppelkopf gespielt.

### TRIMMIES - Volleyball für Ältere

- 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.



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](http://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.