

## Unser Sportangebot im Überblick

### Turnen für die Kleinsten

Von Bewegungsangeboten für Babys über Mutter-Kind-Turnen bis zum Kinderturnen mit Turndrache Lotti reicht das Angebot für die Aller kleinsten. Erstes gemeinsames turnen, tanzen, singen und spielen in der Gruppe.

Bewegungslandschaften mit vielen Geräteaufbauten.

- **BiB Babys in Bewegung** (Babys 3-12 Monate)
- **Windelflitzer** (Mädchen und Jungen 1-3 Jahre)
- **Turnwichtel I+II** (Mädchen und Jungen 3-6 Jahre)

### Tanzen und Turnen für Mädchen

In verschiedenen Gruppen üben die Mädchen Tänze für Auftritte beim Karneval oder Sportveranstaltungen ein, spielen Spiele und trainieren Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer.

- **Mach dich fit!** (6-10 Jahre)
- **Diamond Girls** (11-14 Jahre)
- **Splash** (15-18 Jahre)

### Fitness und Spiele für Jungen

Bei den Speedboyz stehen Spiele rund um den Ball im Mittelpunkt.

- **Wienser Speedboyz** ( ab 7 Jahre)

### Einrad (Mädchen und Jungen ab 7 Jahre)

Schrittweise Heranführung an die Techniken des Einradfahrens, von den Grundlagen bis hin zum sicheren Fahren in Einzel- und Gruppenkuren.

**Kindergeburtstage** mit themenorientierten Bewegungsangeboten unter der Leitung von Isabel Kirchhoff.

### Gesundheitssport für Erwachsene

- **Rücken-Fit** Präventive Wirbelsäulengymnastik und Mobilisation. Gezieltes, funktionelles Muskeltraining. Trägt das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“.
- **Yoga** Einheit von Körper, Geist und Seele erfahren und zurückfinden von der Hektik zur inneren Ruhe und Kraft. Kurse unter Anleitung einer erfahrenen Yogalehrerin.

## Gymnastik und Fitness für Frauen

Vier Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, stets unterstützt von motivierender Musik.

- **Allround Fitness** Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer zur Kräftigung der gesamten Muskulatur.
- **Bauch-Beine-Po** Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt BBP sowie Kräftigung des Rückens.
- **Power Dance** Tänzerisches Ausdauertraining zu vorwiegend lateinamerikanischen Rhythmen.
- **Seniorengymnastik** Altersgerechte Übungen zum Erhalt der Fitness und Beweglichkeit.

**Faustball** Die Faustballer, Männer zwischen 18 und 80, treffen sich einmal wöchentlich im DGH zum offenen Training. Es wird zwar nicht im Ligabetrieb gespielt aber gelegentlich an Freizeitturnieren anderer Vereine teilgenommen.

**Handball** Unter dem Motto "Mini-Handball" bietet der TSV eine Einführung für Kinder ab 6 Jahren an. In den höheren Altersklassen ist der TSV Wiensen in der Spielgemeinschaft HSG Schoningen/Uslar/Wiensen aktiv. Infos erteilt Handballwart Wolfgang Scharberth, Tel.: 05571 / 23 78.

**Tischtennis** Der TSV Wiensen nimmt mit verschiedenen Schüler-, Jugend- und Erwachsenen-Mannschaften am Punktspielbetrieb teil. Infos zu den Trainingszeiten bei H. Gattermann und M. Thiele.

**Tennis** In der Sommersaison wird auf dem Tennisplatz in Wiensen gespielt. Infos zur Nutzung der Tennisplätze, Mannschaften und Trainingszeiten gibt es bei Christopher Böhm, Tel.: 0176 /82 002 435.

**Wandern** Am letzten Sonntag im Monat trifft sich die Wandergruppe am Wienser Sportplatz und startet von dort in Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung. Unterwegs oder im Anschluss gibt es meistens ein gemeinsames Kaffeetrinken.

Ein Verein...



...viele  
Möglichkeiten!

Unser aktuelles  
Sportangebot

Gültig ab 1. September 2016

[www.TSV-Wiensen.de](http://www.TSV-Wiensen.de)

Wann?	Was?	Für wen?	Wo?*	Übungsleiter
<b>Montag</b>				
17.30-18.30 Uhr	<b>Tischtennis</b>	Schüler/ Jugendliche	ASS Uslar	M.Thiele/ H. Gattermann
18.30-19.30 Uhr	<b>Tischtennis</b>	Fortgeschrittene	ASS Uslar	M. Thiele/ H. Gattermann
19.30-21.30 Uhr	<b>Tischtennis</b>	Erwachsene	ASS Uslar	M. Thiele/ H. Gattermann
18.00-19.00 Uhr	<b>Diamond Girls</b>	Mädchen 11-14 Jahre	DGH	A. Justinski/ C. Wemmel
19.00-20.00 Uhr	<b>Tanzgruppe Splash</b>	Jugendliche 15-18 Jahre	DGH	C. Wemmel
20.00-22.00 Uhr	<b>Faustball</b>	Männer	DGH	S. Sawatzki
<b>Dienstag</b>				
19.00-20.00 Uhr	<b>Power Dance</b>	Jugendliche/Erwachsene	DGH	V. Mascher
20.00-21.30 Uhr	<b>Bauch, Beine, Po</b>	Erwachsene	DGH	C. Kohle
20.00-21.30 Uhr	<b>Yoga (10er Kurs)</b>	Erwachsene	Alte Schule	S. Brinkmann
<b>Mittwoch</b>				
17.30-18.30 Uhr	<b>Mach dich fit!</b>	Mädchen 6-10 Jahre	DGH	L. Berndt / I. Peters
20.00-21.30 Uhr	<b>Seniorengymnastik</b>	Senioren	DGH	G. Helling
<b>Donnerstag</b>				
17.00-18.00 Uhr	<b>Minihandball</b>	Kinder 6-9 Jahre	DGH	M. Scharberth
18.00-19.00 Uhr	<b>Rücken-Fit</b>	Erwachsene	DGH	B. Bauer
19.00-20.00 Uhr	<b>Tischtennis</b>	Schüler/ Jugendliche	DGH	H. Gattermann/ M. Thiele
20.00-22.00 Uhr	<b>Tischtennis</b>	Erwachsene	DGH	H. Gattermann/ M. Thiele
<b>Freitag</b>				
14.45-15.45 Uhr	<b>Einradfahren</b>	Kinder/ Jugendliche ab 7 Jahre	DGH	S. Berndt/ M. Teuteberg
16.00-17.00 Uhr	<b>Turnwichtel I</b>	Kinder 3-6 Jahre	DGH	I. Kirchhoff
16.30-18.00 Uhr	<b>Yoga (10er Kurs)</b>	Erwachsene	Alte Schule	S. Brinkmann
17.00-18.00 Uhr	<b>Windelflitzer</b>	Kinder 1-3 Jahre in Begleitung eines Elternteils	DGH	I. Kirchhoff
18.00-19.00 Uhr	<b>Turnwichtel II</b>	Kinder 3-6 Jahre	DGH	I. Kirchhoff
18.15-19.15 Uhr	<b>Allround Fitness</b>	Erwachsene	Alte Schule	K. Koschol-Bot
19.00-20.00 Uhr	<b>Wienser Speedboyz</b>	Jungen ab 7 Jahre	DGH	D. Rettberg/ K. Überall
<b>Samstag</b>				
vormittags	<b>Babys in Bewegung (10er Kurse)</b>	Babys 3-6/6-9/9-12 Monate mit Bezugsperson	Alte Schule	I. Kirchhoff
<b>Sonntag</b>				
13.30 Uhr	<b>Wandern</b>	letzter Sonntag im Monat	Sportheim	D. Thiele

\* ASS = Turnhalle der Albert-Schweitzer- Schule Uslar \*DGH = Dorfgemeinschaftshaus Wiensen \* Alte Schule = Alte Schule in Wiensen \* Sportheim = am Sportplatz Wiensen

## Neugierig geworden?

**Kommt einfach vorbei und macht mit!**  
**3x schnuppern ist kostenlos!**

Bei Fragen helfen Euch unsere Ansprechpartner unter den angegebenen Rufnummern gerne weiter.

Allgemeine Informationen zum gesamten Sportangebot:

Berndt	Sylvia	05571/59 35
Kirchhoff	Isabel	0170/48 46 342
<b>Übungsleiter:</b>		
Bauer	Birgit	05573/16 17
Berndt	Lea	01578/68 77 561
Brinkmann	Sarah	05573/95 99 670
Gattermann	Horst	05571/41 03
Justinski	Aileen	05571/58 14
Kohle	Christa	05571/77 60
Koschol-Bot	Kristina	0178/72 69 659
Mascher	Verena	0171/97 64 350
Peters	Isabel	0175/89 89 551
Rettberg	Dirk	0173/70 77 300
Sawatzki	Stefan	05571/91 21 08
Scharberth	Martina	05571/76 93
Teuteberg	Maren	05571/80 08 08
Thiele	Dirk/Marita	05571/21 45
Überall	Kai	0171/777 27 47
Wemmel	Celina	0173/79 61 039

## Mitgliedsbeiträge pro Monat

Kinder / Jugendliche bis 18 Jahre	4,50 €
Ermäßigt (Schüler/Studenten etc. ab 18 Jahre)	5,50 €
Erwachsene	8,00 €
Ehepaare u. eheähnliche Gemeinschaften	14,00 €
Familien	18,00 €
Alleinerziehende mit Kindern	11,00 €
Senioren ab 65 Jahre	5,00 €
<b>Kurskarten (10 Einheiten)</b>	
Erwachsene	40,00 €
Kinder	17,50 €