

## 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 1+2 (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 1+2 (6-9 Jahre) + (10-14 Jahre)**
- **Explosion (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

Von den Grundlagen des Einradfahrens bis hin zum sicheren Fahren in Einzel- und Gruppenkuren mit Tricks und Skills.

- **Mädchen und Jungen (ab 7 Jahre)**
- **Fortgeschrittene (ab 15 Jahre)**

### Kindergeburtstage

mit themenorientierten Bewegungsangeboten unter der Leitung von Isabel Kirchhoff.

### Gesundheitssport für Erwachsene

- **Bewegen statt schonen** Mobilisation und Ganzkörperkräftigung. 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

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.
- **Step Aerobic** Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining auf dem Stepper.

### Faustball

Die Faustballer, Männer zwischen 18 und 80, treffen sich einmal wöchentlich im DGH zum offenen Training.

### 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 Horst Gattermann.

### 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 2018

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

# Unser aktuelles Sportprogramm (gültig ab 1. September 2018)

Wann?	Was?	Für wen?	Wo?*	Übungsleiter
<b>Montag</b>				
16.00-17.30 Uhr	<b>Seniorentreff 70+</b>	Erwachsene	DGH	A. Kirchhoff
17.30-18.30 Uhr	<b>Einradfahren</b>	Fortgeschrittene ab 15 Jahre	DGH	L. Ilseman
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
19.00-20.00 Uhr	<b>Step Aerobic</b>	Jugendliche/Erwachsene	DGH	I. Kirchhoff
19.00-20.00 Uhr	<b>Explosion</b>	Mädchen 15-18 Jahre	Alte Schule	C. Wemmel
20.00-22.00 Uhr	<b>Faustball</b>	Männer	DGH	S. Sawatzki
<b>Dienstag</b>				
18.00-19.00 Uhr	<b>Wienser Speedboyz</b>	Jungen ab 7 Jahre	DGH	K. Überall/ M. Kirchhoff
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 (Kursangebot)</b>	Erwachsene	Alte Schule	S. Brinkmann
<b>Mittwoch</b>				
15.30-16.30 Uhr	<b>Babys in Bewegung</b>	Babys 3-12 Monate	DGH	I. Kirchhoff
17.00-18.00 Uhr	<b>Mach dich fit 1</b>	Mädchen 6-9 Jahre	DGH	L. Berndt/ S. Kirchhoff
18.00-19.00 Uhr	<b>Allround Fitness</b>	Erwachsene	DGH	A. Olschewski
<b>Donnerstag</b>				
17.00-18.00 Uhr	<b>Minihandball</b>	Kinder 6-9 Jahre	DGH	M. Scharberth
18.00-19.00 Uhr	<b>Bewegen statt schonen</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>	Schüler/Jugendliche ab 7 Jahre	DGH	S. Berndt/ M. Teuteberg
16.00-17.00 Uhr	<b>Turnwichtel 1</b>	Kinder 3-6 Jahre	DGH	I. Kirchhoff
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 2</b>	Kinder 3-6 Jahre	DGH	I. Kirchhoff
19.00-20.00 Uhr	<b>Mach dich fit 2</b>	Mädchen 10-14 Jahre	DGH	C. Eckel/ P. Teuteberg
<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?

### 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	Lisa	05571/59 35
Brinkmann	Sarah	05573/95 99 670
Eckel	Charlotte	0176/90 79 90 46
Gattermann	Horst	05571/41 03
Ilseman	Lena	0160/79 10 367
Kirchhoff	Anja	01590/23 59 147
Kirchhoff	Maurice	0177/21 22 478
Kirchhoff	Sherin	01590/21 45 871
Kohle	Christa	05571/77 60
Mascher	Verena	0171/97 64 350
Olschewski	Annegret	01590/21 37 347
Sawatzki	Stefan	05571/91 21 08
Scharberth	Martina	05571/76 93
Teuteberg	Maren	05571/80 08 08
Teuteberg	Paula	05571/80 08 08
Überall	Kai	0171/77 72 747
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	19,50 €