

Allg. Mädchenturnen Freizeitsport Jungs

Beim allgemeinen Turnen treffen Kinder und Jugendliche um die Turnhalle unsicher zu machen.

Bei uns wird geturnt, gerannt, gehüpft, gehangelt, geklettert und gesprungen...

Mädchen Gruppen: 6-15 Jahre

- Klassisches Geräteturnen (Sprung, Barren, Balken, Boden)
- Ringe, Trampolin, Seile...
- Turnspiele wie Völkerball, Brennball, Softball

Jungen Gruppe: 5-10 Jahre

- kleine Spiele
- Turnspiele wie Völkerball, Brennball, Softball
- Kraft, Koordination und Geschicklichkeit

Gerät- Wettkampfturnen Mädchen

Für alle Kinder die Turnen gerne als Wettkampfsport betreiben möchten, haben wir auch eine leistungsorientierte Trainingsgruppe. Es werden immer neue Talente gesucht...

Mädchen ab 5 Jahren können zum vorturnen kommen.

Turnen und Gesundheitssport

Unsere Abteilung bietet für jede Leistungsstufe und jedes Alter das richtige Programm.

- ▶ Turnen für Kinder und Jugendliche
- ▶ Wettkampfturnen für Mädchen
- ▶ Familiensport für "Jung" und "Alt"
- ▶ Aerobic und Step-Aerobic
- ▶ Seniorengymnastik
- ▶ Präventiver Gesundheitssport
- ▶ Gymnastik für Frauen und Männer
- ▶ Volleyball für Erwachsene

**Infos Kinder/Jugend bei
Andrea Schwarz unter Tel.: 809 023 15**

**Infos Erwachsene bei
Hannie Wolter unter Tel.: 721 15 35
oder
Sandra Wolter unter Tel.: 983 386 79**

EMAIL: turnen@tsv-marienfelde.de

Kontakt

TSV Marienfelde 1890 e.V.
Alt-Marienfelde 36 | 12277 Berlin
Tel.: 722 45 46
Fax: 74 30 59 65
E-Mail: sport@tsv-marienfelde.de
Internet: www.tsv-marienfelde.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

01/2019

Willkommen
beim
**TURNEN
VOLLEYBALL
&
GESUNDHEITSSPORT**



Seniorengymnastik

Einmal die Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren ab 50 Jahren zur Gymnastik in der Sporthalle der Marienfelder Grundschule Haus 2 (Tirschenreuther Ring 69, 12279 Berlin).

Unter fachkundiger Leitung bewegen wir uns laufend durch die Halle oder machen Gymnastik auf der Matte und im Stand. Jeder kommt im Rahmen seiner Möglichkeiten auf seine Kosten und freut sich schon auf das nächste mal.

Präventiver Gesundheitssport

Rückengerechte Kräftigungsübungen im Stehen sowie auf Matten zur Vorbeugung oder Minderung von Rückenbeschwerden.

Mobilisierung und gezieltes Dehnen verkürzter Muskeln

Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Koordinationstraining sowie Körperwahrnehmung und Entspannung.

Frauengymnastik 55+ ohne Musik

Unsere Frauengymnastik 55+ trifft sich seit über 20 Jahren jeden Donnerstag zur Gymnastik ohne Musik.

Unsere Trainerin Erika Drescher gestaltet eine bunte Stunde mit und ohne Handgeräte um uns Fit zu halten.

Fitness-Gymnastik für Männer & Frauen

Ein weiteres Angebot ist unsere Fitness-Gymnastik. Auch hier bieten wir in entspannter Atmosphäre gesundes für den Körper und auch ein wenig für die Lachmuskeln an.

Bei Gymnastik, Ballspielen und kleineren turnerischen Übungen vergeht die Übungszeit wie im Fluge. Unsere Gruppen sind gemischt, Sie können Ihre Partnerin/Ihren Partner mitbringen.

Fit mit Musik

Seit über 20 Jahren treffen sich Sportbegeisterte jeden Montag, um sich in entspannter und lustiger Atmosphäre mit Musik durch die Halle zu bewegen.

Durch kleine Schrittkombinationen mobilisieren wir unsere Gelenke und verbessern die Koordination und unser Gleichgewicht. Das Herz pumpt ganz ordentlich und die Lachmuskeln kommen während des Trainings nie zu kurz.

Frauengymnastik

Seit vielen Jahren trifft sich unsere Gymnastik für Frauen unter der Leitung von Barbara Rabe in der Kiepert Grundschule.

Jeden Mittwoch von 19:30-20:30 bewegen sich die Damen gemeinsam durch die Halle. Gemeinsame kleine Feierlichkeiten außerhalb der Trainingszeiten stehen auch mal auf dem Plan und fördern das nette Miteinander.

Aerobic / Step-Aerobic

Hallo an alle Sportlerinnen und die, die es bald werden wollen!!

Wer gerne zur Musik einzelne Schritte auf dem Boden oder Stepp erlernen möchte, der ist bei uns genau richtig! Mit einer gezielten Erwärmung der Gelenke beginnen wir unser Training. Übungen zur Kräftigung der großen Muskelgruppen und ein anschließendes Stretching runden unser Training ab.

Komm doch mal vorbei und probiere es kostenlos aus. Wir freuen uns auf dich!

Familienport für „Jung und Alt“

Am Montag bieten wir in der Marienfelder Grundschule (Haus 1) von 19 - 20 Uhr „Sport für jung und alt“ an. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren treffen sich zum gemeinsamen Spielen in der Halle.

Wer Spaß an Spiel und Bewegung hat sollte vorbeischaun! Wir würden uns freuen... .

Volleyball

Wir sind eine gemischte Gruppe, die regelmäßig in Marienfelde Volleyball spielt.

Wir suchen noch ein paar begeisterte Volleyballer mit Volleyball-Grundkenntnissen, egal ob männlich oder weiblich und Junior oder Senior. Das heißt Ihr solltet das Pritschen und Baggern als Voraussetzung mitbringen. Es steht kein Trainer zur Verfügung!