

Familiensport für „Jung und Alt“
Montags

Eine generationsübergreifende Sportgruppe

WAS WIR MACHEN:

Basketball, Brennball, Völkerball, Hockey, Fußball, Handball und vieles mehr.

Willkommen sind alle Sportler ab 10 Jahren, die sich gerne beim Spielen austoben wollen. Lasst euch einmal die Woche vom Spielfieber packen!

Die einzige Voraussetzung: Spaß an Spiel und Bewegung.

Gemeinsam mit Freunden und der Familie könnt ihr bei uns aktiv sein – Jugendliche, Erwachsene und Senioren sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns immer über Verstärkung!

Freizeit Volleyball Erwachsene – Dienstags & Freitags

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!

Kontakt:
volleyball@tsv-marienfelde.de

Turnen und Gesundheitssport

Unsere Abteilung bietet jedes Alter das richtige Programm.

- ▶ Aerobic und Step-Aerobic
- ▶ Seniorengymnastik
- ▶ Präventiver Gesundheitssport
- ▶ Yoga
- ▶ Fitness Gymnastik
- ▶ Freizeit Volleyball für Erwachsene
- ▶ Familiensport für "Jung" und "Alt"
- ▶ Bewegung für Mädchen und Jungs ab 6 Jahren

Infos Kinder/Jugend bei Sandra Wolter
sandra.wolter@tsv-marienfelde.de

Infos Erwachsene bei Hannie Wolter
turnen@tsv-marienfelde.de

Unsere Trainingszeiten finden Sie auf:
www.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 - 15.00 Uhr
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Willkommen
beim
**TURNEN
VOLLEYBALL
&
GESUNDHEITSSPORT**



Senioren gymnastik – Dienstags

Unter fachkundiger Leitung bewegen wir uns entweder laufend durch die Halle oder machen Gymnastik auf der Matte und im Stand.

Jede*r kommt ganz nach den eigenen Möglichkeiten auf seine Kosten und freut sich schon auf das nächste Mal.

Frauengymnastik – Mittwochs

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

Jeden Mittwoch von 19:30 bis 20:30 Uhr bewegen sich die Damen gemeinsam durch die Halle. Auch kleine gemeinsame Feierlichkeiten außerhalb der Trainingszeiten fördern das nette Miteinander.

Yoga – Dienstags

Durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit kannst du Stress abbauen, deine Flexibilität steigern und mehr innere Ruhe finden.

Tauche mit uns gemeinsam in eine entspannte Atmosphäre ein.

Frauenfit - Donnerstags

Unsere Trainerin gestaltet jede Stunde abwechslungsreich mit flotter Musik und Übungen für alle Altersstufen. Von der Verbesserung der Kondition über Gymnastik bis hin zu Entspannung – es ist für jeden etwas dabei. So bleiben alle Körperregionen gelenkig und wir halten uns fit.

Präventiver Gesundheitssport – Montags

Rückengerechte Kräftigungsübungen im Stehen und auf Matten zur Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden.

Mobilisierung und gezieltes Dehnen verkürzter Muskeln.

Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe. Koordinationstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Aerobic- Donnerstags Step-Aerobic – Mittwochs

Wer gerne zur Musik einzelne Schritte auf dem Boden oder mit dem Stepp erlernen möchte, ist bei uns genau richtig! Wir beginnen unser Training mit einer gezielten Erwärmung der Gelenke, gefolgt von Übungen zur Kräftigung der großen Muskelgruppen und einem anschließenden Stretching.

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

Fitness-Gymnastik für Männer & Frauen Donnerstags

Ein weiteres Angebot ist unsere Fitness-Gymnastik. In entspannter Atmosphäre bieten wir gesundes Training für den Körper – und auch ein wenig für die Lachmuskeln.

Bei Gymnastik, Ballspielen und kleinen turnerischen Übungen vergeht die Zeit wie im Flug. Unsere Gruppe ist gemischt, und Sie können gerne Ihre Partnerin oder Ihren Partner mitbringen.

Spiel, Spaß und Bewegung für Kids - Montags

6-10 Jahre

Wir möchten den Kindern eine Alternative zum Computer und Fernsehen bieten und sie wieder in Bewegung bringen.

Durch gemeinsames Spielen und Bewegen in der Halle fördern wir nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Teamgeist und soziale Fähigkeiten.

Nach einem langen Schultag können sich die Kinder hier richtig austoben und Spaß haben.

Freizeitsport Jungs – Dienstags

Jungen Gruppen: 6-14 Jahre

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

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

Freizeitsport Mädchen – Donnerstags

Mädchen Gruppen: 6-14 Jahre

Hier steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen kleinen Spielen, kreativen Turnübungen an Geräten wie Ringen, Seilen und dem Trampolin fördern wir nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch Teamgeist und Selbstvertrauen.

Ob toben, klettern oder einfach Spaß haben – hier können sich die Mädchen frei entfalten und in einem sicheren Umfeld neue Bewegungsformen ausprobieren.

Viele unserer Gruppen sind gut gefüllt. Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit uns auf, um eine Probestunde zu vereinbaren.