



**Sie** überlegen, was Sie Ihren Alltag bewegter zu gestalten?

Herzlichen Glückwunsch. Den ersten Schritt haben Sie schon getan. Sie sind auf der Homepage des TuS 1896 Oeventrop gelandet. Ziel der Abteilung Turnen und Breitensport ist es, wieder mehr Bewegung in den Alltag der kleinen und großen Menschen zu bringen.

Jede Form von Bewegung trainiert den Körper und beugt Gesundheitsgefährdungen vor. Wer die alltäglichen Bewegungen als Bestandteil des täglichen Sportprogramms betrachtet, ist auf dem Besten Weg, der Trägheitsfalle zu entkommen.

### **Wer sich bewegt**

Stärkt das Herz-Kreislauf-System

Entwickelt Muskulatur

Erfährt Freude an der Bewegung

Stärkt das Immunsystem

Erzielt Erfolgserlebnisse

Verbessert das Sprechen und Schreiben

Steigert das Selbstvertrauen

Fördert die Körperhaltung

Verbessert die Konzentrationsfähigkeit

Trifft auf Gleichgesinnte

Gründe genug, um anzufangen!!!

Das Angebot dieser Abteilung ist vielfältig und für jedes Alter ist etwas dabei.

Steigen Sie ein, in ein „bewegteres Leben“

**Wir wünschen allen vor allem viel Spaß!!**

## Fitness & Workout für Mann und Frau

**Ort:** Sporthalle

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**ÜL:** Norman von der Hövel

Das Angebot beinhaltet neben **klassischen Ausdauerübungen** auch **Elemente aus dem Kraft- und Abenteuersport**. Trainiert wird teils im Zirkel und an Stationen. Neben **Großgeräten** aus der Sporthalle kommen auch **Hanteln, Therabänder** und **neue Fitnessgeräte** wie z.B. Schlingentrainer zum Einsatz. Abgerundet werden die Trainingseinheiten durch **Team- und Feldspiele**, die indirekt die Beweglichkeit und Ausdauer fördern. Dabei hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit individuell an seine Grenzen zu gehen.

## Fit und aktiv im Alter

**Ort:** OaSE 1

**Zeit:** 8.15 - 9.15 Uhr

**ÜL:** Bärbel Schröder



Durch den **abwechslungsreichen** Einsatz von Therabändern, Aero-Stepps, Kleinhanteln, Swingsticks, Redondo- und Pezzibällen, sowie mit kleinen Tänzen werden die **Haltung**, das **Gleichgewicht** und die **Koordination geschult**.

Durch Aktivität einen verbesserten *Gesundheitsstatus* erlangen, **Sturzprophylaxe** betreiben und mit viel Spaß **soziale Kontakte pflegen**, das ist Ziel dieser Gruppe.

## Be Fit - Be Happy"

**Ort:** Gymnastikraum

**Zeit:** 17.00 - 18.00 Uhr

**ÜL:** Ana Maria Fernandes

Ein **attraktives Sportangebot** für alle Interessierten zwischen **13 und 20** Jahren.

Die Stunde setzt sich zusammen aus einem **Mix aus Aerobic, Kraft- und Ausdauertraining**.

Mit **Brasils, Hanteln, Tubes** u.a. Kleingeräten werden die Stunden **abwechslungsreich** gestaltet.

Dabei stehen Bewegungsfreude und **Spaß in der Gruppe** an erster Stelle.

## Badminton für Kinder und Jugendliche

**Ort:** Sporthalle

**Zeit:** 17:30-19:00 Uhr

**Ül:** Heinrich Goik



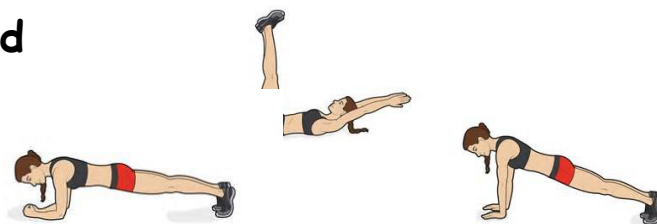
Hier bringt der Trainer seine ganze Erfahrung aus dieser Sportart ein, um die Teilnehmer zwischen **8 und 14 Jahren** mit allen **Regeln, Techniken und Taktiken** vertraut zu machen.

## Fitness nach Feierabend

**Ort:** Gymnastikraum

**Zeit:** 18:15 - 19:15 Uhr

**Ül:** Claudia Adam



Dieses Angebot des TuS Oeventrop richtet sich an alle **Frauen**, die für ihre **Fitness** und **Gesundheit** mit **Spaß** trainieren möchten. Das **ausgewogene Bewegungsangebot** fördert die allgemeine **Ausdauer** im Rahmen moderater Aerobic mit einfachen Schrittfolgen, die jeder sofort mitmachen kann. Mit **gezielten Übungen** werden die **Problemzonen bekämpft** und der **Halteapparat gekräftigt**. Durch den Einsatz verschiedener **Trainingsgeräte** werden die Stunden **abwechslungsreich** gestaltet. Einfache **Dehn- und Entspannungsübungen** bauen Muskelverspannungen und Stress ab und entlassen uns fit in den Feierabend.

## Fitness/Aerobic

**Ort:** Sporthalle

**Zeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
19:00 - 20:00 Uhr

**ÜL:** Birgit Schulz



Eine **abwechslungsreiche Kräftigungsgymnastik** mit Einsatz von unterschiedlichsten **Kleingeräten** zu **motivierender Musik**.

Das Angebot verfolgt das Ziel, den Körper zu formen, zu kräftigen und zu stabilisieren.

## Volleyball für Erwachsene

**Ort:** Franz Josef Koch Schule, Arnsberg

**Zeit:** 20.00 - 22.00 Uhr

**ÜL:** Dominik Bette



In der **Mittwochsgruppe** trainieren meist die **jüngeren Mitspieler/-innen**, wohin gegen sich in der **Freitagsgruppe** ältere Mitspieler/innen fit halten.

**Spaß am Spiel** steht in beiden Gruppen im Vordergrund.

Neulinge und Wiedereinsteiger sind immer willkommen.

## Fit in den Tag

Ort: OaSE 1

Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr

Ül: Claudia Adam



Hier wird mit **Spaß** trainiert, etwas für die **Fitness** und die **Gesundheit** getan.

Das ausgewogene Bewegungsangebot fördert die allgemeine **Ausdauer** im Rahmen moderater Aerobic mit einfachen Schrittfolgen, die jeder mitmachen kann.

Ausgewählte Übungen bekämpfen anschließend die Problemzonen und **kräftigen den Halteapparat**. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte werden die **Stunden abwechslungsreich** gestaltet.

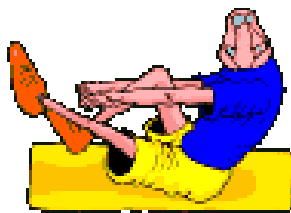
Einfache Dehn- und Entspannungsübungen bauen Muskelverspannungen und Stress ab und entlassen alle gestärkt in ihren Alltag.

## Fit und gesund bleiben

Ort: OaSE 1

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ül: Heinrich Goik



Dieses neue Sport- und Bewegungsangebot **für Menschen ab 50 Jahre** ist sowohl **für Einsteiger** als auch für **schon Aktive** geeignet.

**Ziel** ist, die **körperlich-sportliche Aktivität** und die konditionellen und koordinativen Beanspruchungen zu erweitern.

## Familienspaß mit Kindern von 2-6 Jahren

Ort: Sporthalle

Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr

ÜL: Tina Lieske



Eingeladen sind alle **Eltern** oder auch **Großeltern** mit ihren **Kindern** im Alter von **2 - 6 Jahren**, die Lust an einer **kunterbunten Stunde** in der Turnhalle haben.

Nach einigen **Aufwärmspielen** wird ein altersentsprechendes Programm angeboten. Durch den Umgang mit **Alltagsmaterialien** wie Zeitungen, Ballons, Tüchern usw. wird die **Wahrnehmung** geschult.

Zudem haben die Kinder **Zeit**, sich beim **freien Spiel an Turngeräten auszutoben**. Sie erobern die Geräte und deren Umgebung mit Geschichten, krabbeln, rollen, klettern, springen, balancieren, schwingen, hängen, hangeln.

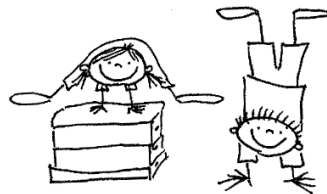
Durch die Altersmischung **üben alle Rücksichtnahme, stärken ihr Selbstvertrauen, haben einfach Spaß** beim Spielen, Raufen, Streiten, Lachen, Singen, Tanzen mit kleinen und großen Leuten.

## Abenteuer „Sport“

Ort: Sporthalle

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

ÜL: Melanie Metten



Bei diesem Angebot wird die **Turnhalle** für euch zu einer **spannenden Bewegungslandschaft**.

Es wird **geklettert, gesprungen, balanciert, geschwungen** und vieles mehr.

Ihr habt immer die Möglichkeit, **eigene Ideen und Wünsche** in die Stunde einzubringen und umzusetzen. So **erleben wir gemeinsam** jede Woche ein neues **sportliches Abenteuer**.

Es erwartet euch viel **Abwechslung** durch Bewegungsparcours und die unterschiedlichsten Spiele.

## Aktiv im Alter – mit Hockergymnastik

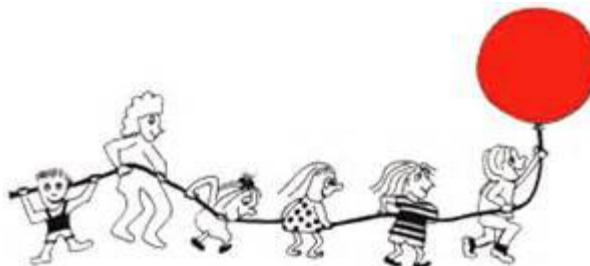
Ort: OaSE 1  
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr  
ÜL: Claudia Adam



Ein Angebot, welches sich an **Senioren** richtet, die beweglich bleiben wollen. In gelöster Atmosphäre wird der **Kreislauf mobilisiert**, die **Muskeln gestärkt** und die **Koordination gefördert**. Die **Übungen** werden vornehmlich **im Sitzen** ausgeführt.

## Krabbelturngruppe

Ort: Sporthalle  
Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr  
ÜL: Tina Lieske



**Bewegung** ist ein **notwendiger**, nicht austauschbarer und nicht nachholbarer **Entwicklungsfaktor** im Kindesalter. Sie **unterstützt** und **fördert** die **geistige, körperliche und soziale Entwicklung**.

Deshalb bietet der TUS Oeventrop schon seit vielen Jahren eine Krabbelturngruppe für Eltern mit Kindern ab **1 Jahr** an.

Die Kinder können hier in für sie neuer Umgebung – großer Raum mit ungewohnter Akustik – **erste Bewegungserfahrungen** mit Klein- und an Großgeräten machen.

Außerdem wird durch den Umgang mit Alltagsmaterialien, wie Zeitungen, Luftballons, Eierkartons usw. die Wahrnehmung geschult.

Die Kleinen entdecken **verschiedenste Bewegungs- und Spielräume**.

Die Stunden werden mit **Fingerspielen und Liedern** abgerundet.

## Round about Fitness

Ort: OaSE 1

Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr

ÜL: Claudia Adam



**Fitness** hat viele Aspekte, an erster Stelle sollte der **Spaß an der Bewegung** stehen und den werden wir in diesem Kurs auf jeden Fall haben.

Ziel unseres Trainings ist die **Kräftigung der gesamten Muskulatur** durch Nutzung unterschiedlicher Kleingeräte wie Tubes, Flexibar, Hanteln usw., oder auch nur durch das **Training mit dem eigenen Körpergewicht**. Auch das Cardiotraining kommt nicht zu kurz, in Form von Aerobic-Elementen, Dance und Intervalleinheiten.

Jede Stunde bietet neue Aspekte und Inhalte, wir arbeiten uns Round about Fitness.

## Tanz- und Spiel

Ort: OaSE 2

ÜL: Marie Röttger

Zeit: Freitag 15.45 Uhr - 16.45 Uhr 4- 8 Jahre



Ort: OaSE 1

ÜL: Katrin Binnebösel

Zeit: Freitag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr 3.- 4. Schuljahr

Freitag 17.00 Uhr - 18.00 Uhr ab. 5. Schuljahr



Kinder entwickeln schon sehr früh ein natürliches Gefühl für **Musik, Rhythmus und Bewegung**. In den Tanz- und Spielstunden wird diese unbewusste **Kreativität** unterstützt und die eigene **Wahrnehmung** und **Gruppenempfinden gefördert**.

Dabei stehen neben klassischen Ball- und Fangspielen tänzerische Spiele und altersentsprechende Choreographien auf dem Plan.

So üben die Kinder und Jugendlichen durch erste Bewegungsfolgen bis zu längeren Schrittkombinationen **Koordinationsvermögen, Haltung und Raumorientierung**.

Besonders motivierend sind gelegentliche Auftritte.



## Badminton Erwachsene

Ort: Sporthalle

Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr

Ül: Uli Rumpf



In dieser Gruppe wird nicht leistungsorientiert, sondern frei nach dem Motto: **"Dabei sein ist alles!"** trainiert.

Alle, auch Neueinsteiger, sind bei uns herzlich willkommen.

## Volleyball

Ort: Franz Josef Koch Schule, Arnsberg

Zeit: 20.00 - 22.00 Uhr

Ül: Dominik Bette



In der Mittwochsgruppe trainieren meist die jüngeren Mitspieler/-innen, wohin gegen sich in der **Freitagsgruppe ältere Mitspieler/innen** fit halten.

**Spaß am Spiel** steht in beiden Gruppen im Vordergrund.

Neulinge und Wiedereinsteiger sind immer willkommen.