



# Sportprogramm 2009/2010

SV 1965 Nordheim e.V.



Der SV Nordheim erhielt in diesem Jahr die Auszeichnungen „Pluspunkt Gesundheit“ des DTB und „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des Deutschen Sportbund.

## Eltern-Kind-Turnen

Die Kleinkinder werden von Mutter und/oder Vater begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen und Kinderlieder und -reime in zunächst ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von Neuem.

Dienstag von 9 – 10 Uhr oder 10 – 11 Uhr

## Kleinkinderturnen

### Fit mit drei

In der Turnstunde Fit mit drei sind die Eltern nicht mehr anwesend. Die 2 bis 3 jährigen Kinder lernen hier die ersten Strukturen und Regeln im Umgang mit anderen, gleichaltrigen Kindern gerade im Zusammenspiel mit Sport und Spiel kennen.

In der Stunde werden die motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder gefördert. Die Turnstunde wird auf die motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder abgestimmt. Dadurch steigt der motorische und koordinative Anspruch langsam aber stetig an.

Donnerstag von 16-17 Uhr

## Kindergartenturnen

Kinder im Kindergartenalter werden ohne ihre Eltern in ihrer Beweglichkeit gefördert und erweitern ihren Aktionsradius. Die Koordination wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Kindergartenturnen ist ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Bunte, abwechslungsreiche Angebote lassen die Turnstunden zu erlebnisreichen Aben-

teuern werden, bei denen die Kinder sich kreativ und phantasievoll mit ihrer Umwelt auseinandersetzen können.

Donnerstag von 14.30 –15.45 Uhr

## Ab Grundschulalter

### Wilde Turner

Ab dem Grundschulalter können die Kinder hier an attraktiven Gerätelandschaften ihr Können erweitern und ausbauen. Mit verschiedenen Handgeräten und Spielen werden auch die elementare Grundkenntnisse vermittelt und verfeinert. Bei den Wilden Turnern soll die Freude an der Bewegung vermittelt werden.

Dienstag von 15.45 – 17.15 Uhr

## Sport für Kinder

In dieser Turnstunde soll den Kinder die Freude und der Spass an der Bewegung vermittelt werden. Mit Hilfe von großen und kleinen Spielen, Ballspielen, Ausdauertraining und und und wird hier eine attraktive Sportstunde gestaltet.

Donnerstag von 17 – 18.30 Uhr

## Kinderturnen

In dieser Turnstunde geht es um das Erlernen der turnerischen Grundelemente an den Geräten wie z.B. Boden, Reck und Sprung.

Als Abschluss werden verschiedene Spiele erlernt und ausgebaut.

Freitag von 14.15 –16 Uhr

## Sport für Jugendliche

In dieser gemischten Gruppe bestimmen die Jugendlichen, was gemacht wird. Es richtet sich nach dem Interesse und den Fähigkeiten der Einzelnen. Die Angebotspalette reicht Unihockey, über Drums Alive, verschiedene Ball- und Ausdauerspiele, Walking usw.

Dienstag von 17.15 –18.15 Uhr

## Leistungsturnen

Gezielt werden die Fähigkeiten wie: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kondition geschult.

Die Turnstunde bietet ein zielgerichtetes Turnen an, sprich das Ziel ist es an den ausgeschriebenen Wettkämpfen des Turngau Oberdonau teilzunehmen.

Montag von 16 – 17.45 Uhr

Mittwoch von 16 – 18 Uhr

## Ausgleichssport für Männer

Dieser Kurs umfasst Aufwärmen - Übungen für Kondition, Koordination, Kraft, Beweglichkeit - ein kleines Spiel - abwärmen.

Donnerstag von 19.30 – 21.30 Uhr

## Frauensport (Rundum fit)

Dieses Präventionssportangebot richtet sich an alle Frauen, die gerne das ganze Angebotsspektrum das die Turnhalle anbietet ausnutzen wollen. Jede Sportstunde behandelt ein anderes Thema. Die Angebotspalette reicht von Walking, über BBP, Gymnastik, StepAerobic, Rückenschule, Zirkeltraining, Ausdauererschulung, Hockey, Spiele, Ringtennis, und und und.

Montag von 20 – 21.30 Uhr

## Frauengymnastik

Gleich zwei Frauengymnastikgruppen ....

Mittwoch von 19 – 20 Uhr

Mittwoch von 20 – 21.30 Uhr

## Sport für Ältere

Im Alter Spass und Freude an der Bewegung zu bewahren ist Ziel dieser Sportstunde. Die Übungsstunde beginnt mit leichten Kreislauftraining, es folgen Kräftigungs- und Dehungsübungen, Übungen zur Muskelkräftigung mittels Handgeräten und z.T. leichte tänzerische Bewegungen um die Körperhaltung, die Kraft und die Ausdauer zu verbessern.

Darüber hinaus bieten die Stunden auch

viel Spaß in der Gruppe.

Natürlich nicht alles in einer Stunde sondern wohl dosiert.

Donnerstag von 9.30 – 11 Uhr

## Step Aerobic

Step-Aerobic ist eine Form des Fitnesstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet. Im Hauptteil der Kurse werden am und auf dem Step Schrittkombinationen erlernt, die auch in Choreographien zusammengefügt werden. Die Intensität des Trainings wird durch die Höhe der verstellbaren Stufen bestimmt. Ein Stretch- und Kraftteil am Boden rundet das ausgeglichene Ganzkörpertraining ab. Sie fördern Ihr Herz-Kreislauf-System auf gesundheitsorientierte Weise und kräftigen Muskelgruppen, die häufig im Arbeitsalltag zu wenig genutzt werden.

Montag von 19 – 20 Uhr

## Sport Treff

In dieser Fitnessstunde bieten wir ein Kursprogramm über Step Aerobic, Aerobic, BBP, Walking und Gymnastik an. Im Vordergrund steht jede Art von Fitnessstraining um das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern.

Donnerstag von 8.15 – 9.15 Uhr

## Volleyball

Montag von 18 – 20 Uhr in der Neudegger Sporthalle – Halle 2

## Eisstocksport

Dienstag von 18 – 19.30 Uhr für Jugendliche

Freitag von 19 – 21 Uhr

## Kurse:

### Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Neuer Kurs am 4. + 5. und 6. Sept. 2009

### Tae Bo

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

In den Trainingsstunden werden acht einfache Techniken aus dem Kampfsport eingesetzt und mit Zusatztechniken und motivierender Musik kombiniert. Die Techniken werden gezielt und kraftvoll durchgeführt, so dass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird. Durch den sehr intensiven Workout sollen Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke und die Beweglichkeit verbessert werden.

10 x Freitag (ab 25.09.2009) von 16 – 17 Uhr für Anfänger und Jugendliche

10 x Freitag (ab 18.09.2009) von 17 – 18.30 Uhr Basic für Fortgeschrittene

### Qigong

Dies ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Die Übungen wirken ausgleichend, stär-

kend, regulierend, beruhigend, entspannend und erhöhen die körperliche und mentale Belastbarkeit, Gelassenheit und Flexibilität.

Gleichzeitig wirkt Qi Gong verjüngend (z.B. Verbesserung der Zellerneuerung) und harmonisierend auf den ganzen Körper und erhöht die Funktionalität der Organe. Qi Gong Übungen sind darüber hinaus geeignet um die persönliche Gesundheit zu erhalten und das allgemeine körperliche und mentale Wohlbefinden zu verbessern. Durch Stärkung des Immunsystems und Ausgleich von emotionalen Spannungen können Qi Gong Übungen z.B. helfen Krankheiten vorzubeugen oder Heilungsprozesse fördern.

10x Montag (ab 14.09.2009) von 17.45 – 18.45 Uhr

### Yoga

Yoga oder eingedeutscht Joga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und/oder Askese umfasst.

Asanas verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist, Seele und Atmung in Einklang bringt. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung innerer Gelassenheit.

Neuer Kurs laut Homepage.

Alle Kurse (außer Volleyball) finden in der Nordheimer Turnhalle statt.

Informationen und Anmeldungen bei Sigggi Schmidtkunz  
Tel. 0906/246614  
sieglinde.schmidtkunz@sportverein-nordheim.de