



Sport- und Bewegungsangebote des TSV Lutter

Alle Angebote finden in der Sporthalle der Kurt Klay Schule statt

ELTERN KIND TURNEN - MONTAG: 15:30-16:45 UHR



Mit den richtigen Spielen und Übungen macht selbst den bewegungsfaulen Kindern Turnen Spaß. Durch eine fantasiereiche Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit, die Körperwahrnehmung sowie Konzentration und Ausdauer. Kreative und vielseitige Gestaltung der Turnübungen regt die Kinder an, sich spielerisch zu bewegen.

Übungsleiterin: Manuela Fochler, Tel. 1489

RÜCKEN-FIT(NESS) - MONTAG: 19:00-20:00 UHR

Rückenfitness ist ein ganzheitliches aktives Rückenprogramm mit dem Ziel, die „Rückengesundheit“ der Kursteilnehmer zu fördern.

Inhalt: ☑ Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

☑☑ Stabilisation der Wirbelsäule

☑☑ Haltungsschulung

☑☑ Schulung des Körperbewußtseins

Integriert werden auch Yogaübungen zur Mobilisation, Wahrnehmung, Dehnung und Kräftigung.

Übungsleiterin: Susanne Klapproth Tel. 1866



GESUNDHEITSSPORT - MONTAG: 20:00-21:00 UHR

Zu Beginn wird nach flotter Musik der Kreislauf in Schwung gebracht.

Trainingsinhalte der Stunde sind vorrangig: Körperwahrnehmung, Mobilisation der Gelenke, Stabilisation des Körpers, Kräftigung der Muskulatur und Beweglichkeitstraining.

Übungsleiterin: Birgit Klay Tel. 907084



TISCHTENNIS FÜR KINDER - DIENSTAG: 18:00-19:30 UHR

Tischtennis ist ein Sportangebot, das im Trend unserer Freizeitgesellschaft liegt: unverbindlich, überschaubarer Zeitaufwand, enormer FUN Faktor und moderne Methodik. Schnuppert mal wieder rein!

Übungsleiter: Luc Gerlach Tel. 1860



FUNKTIONSGYMNASTIK - MITTWOCH: 19:00-20:00 UHR

Der gesamte Körper wird mobilisiert und gekräftigt. Körperwahrnehmung, Stabilisation und Entspannung stehen im Vordergrund.

Übungsleiterin: Birgit Klay Tel. 907084



HOCKERGYMNASTIK - DONNERSTAG: 9:00-10:00 Uhr

Mit gezielter Gymnastik auf dem Hocker wird die Mobilität noch lange erhalten bleiben. Durch Schulung des Zusammenspiels von Kopf und Körper wird ein besseres Wohlbefinden erlangt.

Übungsleiterin: Susanne Klapproth Tel. 1866



KONDITIONSGYMNASTIK-

BEST AGER FITNESS—FÜR SPORTYS AB 50 - FREITAG: 17:00-18:30 UHR

In dieser Trainingseinheit stehen Fußball, Fußballtennis, Volleyball und Basketball halten im Fokus. Bitte vorab anmelden.

Ansprechpartner: Jürgen Meyer Tel. 1977



HERRENGYMNASTIK - FREITAG: 19:30-20:45 UHR

Von Gymnastik bis hin zu Ballspielen—es wird alles ausprobiert. In den Sommermonaten wird ab 18:30 Uhr auf dem Sportplatz für das Sportabzeichen trainiert.

Ansprechpartner: Wolfgang Hermann Tel. 718

Wir sind immer auf der Suche nach engagierten Eltern für den Bereich Kinderturnen. Aber auch im Erwachsenensport benötigen wir Übungsleiter/-innen oder interessierte Damen und Herren, die Lust haben eine Gruppe anzuleiten.

Wir unterstützen unsere Übungsleiter bei der Aus- und Fortbildung und zahlen eine ansprechende Übungsleiterentschädigung.

Informationen des TSV Lutter findet Ihr auf der Homepage www.tsv-lutter-am-bbge.de

**Der TSV Lutter veranstaltet eine
Wanderung zur Kästeklippe und lädt Euch
herzlich dazu ein.**



Sonntag, 23. April 2023	TSV-Wanderung 'Durch das Okertal zu den Kästeklippen'
Treffen/Dauer	Treffen: 10:00 Uhr Marktplatz in Lutter / Fahrgemeinschaften oder 10:30 Uhr Waldhaus Oker Dauer: ca. 5 Stunden
Route:	Waldhaus Oker-Kästeklippe-Romkerhalle- Verlobungsinsel-Waldhaus Oker
Wegedaten:	Länge ca. 10,1 km Anstieg: 380 m Abstieg: 380 m
Wegbeschaffenheit:	Forst,- und Waldwege
Schwierigkeit :	Mittelschwere Wanderung, 380 m Steigung
Leistungsfähigkeit:	Trittsicherheit, Kondition
Ausrüstung:	Festes Schuhwerk, Regenjacke
Verpflegung:	Rucksackverpflegung
Anmeldung:	Bitte bis zum Vortag bei Susanne Klapproth, Tel. 015154717137

**Eine wetterbedingte Änderung ist möglich.
Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Gefahr an dieser Veranstaltung teil.**