



INFORMATIONEN ZU UNSEREN ANGEBOTEN

www.turnen-grasberg.de

zugleich mit Informationen über die Angebote
unserer Turnsparte insgesamt

www.tsg-wge.de

zugleich mit Informationen über die
Sportarten und Angebote
in unserem großen Verein insgesamt
und unter

Tel.: 04293-574

GYMWELT ist ein von den Turnerbünden entwickeltes
Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote
im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive
Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit
Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen
Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die
teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird
durch die Aus- und Fortbildung der über 12.000 qualifizierten
Übungsleiter in den über 2.800 niedersächsischen Turn- und
Sportvereinen sichergestellt.

Alle Kurse finden statt in der
Gymnastikhalle an der
Stirnseite der Sporthalle
Grundschule Grasberg, Findorffstraße
bzw. der Parkplatz davor ist Start und Ziel
des Nordic Walking



GYMWELT EINE WELT VOLLER BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität
hat viele positive Effekte:

- Höhere Leistungsfähigkeit im Alltag
- Verbesserte Lebensqualität
- Vorbeugung von Krankheiten
- Verbesserte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

In der TSG WGE finden Sie ein breit gefächertes
Angebot im Bereich Freizeit, Fitness und
Gesundheitssport – bei uns unter GYMWELT
zusammengefasst.

Die TSG bietet Ihnen:

- Fitness, Gesundheit und Spaß in der Gruppe
- Trends zum Schnuppern und Ausprobieren
- Angebote für alle Interessen, Altersgruppen und Bedürfnisse

GESUND BEWEGEN
IM

Kursprogramm

2020



Turnsparte

Turn- und Sportgemeinschaft
Wörpedorf – Grasberg – Eickedorf e.V.

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

UNSERE ANGEBOTE

IM BEREICH GYMNASTIK UND FITNESS

Kurs 1: Yoga

Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleitung: Viviana Trentin

Unser dauerhaftes Angebot.

Kurs 2: Drums Alive®

Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleitung: Elena Meyer

Drums Alive® verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® ist für jung und alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, unter anderem Förderung der Durchblutung und der Sensomotorik sowie Stress- und Aggressionsabbau.

Kurs 3: Energy Dance®

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

Kursleitung: Stephanie Böse

Energy Dance® ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher Musik und das ganz ohne Choreographie, frei nach dem Motto: Raus aus dem Kopf – rein in den Körper. Jeder kann mitmachen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewegungserfahrung und Kondition.

Kurs 4: Rückenschule KddR

Montags 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleitung: Ingrid Dietz

Neue Rückenschule nach KddR – Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur für Männer und Frauen. Vorbeugung von Haltungs- und Rückenproblemen sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag und Entspannung. Ziel des Kurses ist, den Rücken für den Alltag fit zu machen.

Kurs 5: Rückenschule KddR

Mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr

Kursleitung: Ingrid Dietz

Neue Rückenschule nach KddR – Herz-Kreislauftraining bzw. ein präventives Ausdauertraining für Frauen und Männer. Wenn Sie viel sitzen, selten zu Fuß gehen oder sich einfach nur bewegen wollen, sind Sie hier richtig.

Kurs 6: Bauch-Beine-Po

Dienstags 08:30 – 09:30 Uhr

Kursleitung: Waltraud Meyer

Bauch-Beine-Po ist ein Intensivtraining für Problemzonen. Zur besseren Muskeldefinition wird hier die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur gestärkt, aber auch die Muskulatur von Rücken und Armen werden mittrainiert. Gekoppelt mit einem beginnenden Ausdauerprogramm zur Aufwärmung ist es ein idealer Start in den Tag!

Kurs 7: Rückenschule 1

Montags 16:45 – 17:45 Uhr

Kursleitung: Waltraud Meyer

Verbesserung der Motorik und der Körperhaltung, Kräftigung der stabilisierenden Gelenkmuskulatur, Förderung der Dehnfähigkeit und Entspannung.

Kurs 8: Rückenschule 2

Montags 17:50 – 18:50 Uhr

Kursleitung: Waltraud Meyer

Kursinhalt siehe Kurs 7

Kurs 9: Rücken-Fit 1

Donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr

Kursleitung: Marie Luise Grimm

Rücken-Fit (präventive Wirbelsäulengymnastik)

Kurs 10: Rücken-Fit 2

Donnerstags 10:45 – 11:45 Uhr

Kursleitung: Marie Luise Grimm

Kursinhalt siehe Kurs 9

Kurs 11: movedo®

Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr

Kursleitung: Waltraud Meyer

movedo® „Das ganzheitliche Bewegungskonzept“
Bewegungskombinationen aus Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining und Meridiandehnung.

Kurs 12: Nordic Walking

Donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleitung: Agnes Ellmers

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