



Spiel, Sport, Spaß, Bewegung

SV Betzenweiler

Freizeitsport



Kinderturnen Gruppe 1 (3 bis 6 Jahre)

Erstmals erobern die Kinder die Turnhalle ohne Eltern. Spielerisch mit Musik, Kleingeräten und Alltagsmaterialien werden den Kindern verschiedene Bewegungen vermittelt. Koordination, Fein- und Grobmotorik, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und vor allem das Miteinander stehen an erster Stelle. Vorbeikommen, schnuppern und anmelden.

Termin: Mittwoch 16.00 – 17.15 Uhr
Gruppenleiter: Andrea Dangel / Martina Eisele
Tel.: 0157 72922180



Kinderturnen Gruppe 2 (7 – 14 Jahre)

Schulkinder kommen hier auf ihre Kosten. Vom Auspowern bis zur Relax-Stunde wird alles ausprobiert. Bei gutem Wetter sind wir draußen! Vom richtigen Ballwerfen bis zur Schnelligkeit wird alles erprobt. Körperspannung, Kraft, Ausdauer, Koordination, Differenzierung und Spaß – alles ist dabei. Vorbeikommen, schnuppern und anmelden.

Termin: Mittwoch 17.15 – 18.30 Uhr
Gruppenleiter: Andrea Dangel / Martina Eisele
Te.l: 0157 72922190



Badminton (ab 13 Jahren)



Unabhängig von Geschlecht und Alter haben wir viel Spaß an unserer tollen Sportart. Neben den sportlichen Aspekten pflegen wir ein angenehmes Miteinander in einer lockeren Atmosphäre. Badminton ist eine wirkungsvolle Trainingsform für das Herz-Kreislaufsystem und steigert das Fitnessniveau. Das Spiel verlangt ein hohes Maß an Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen. Badminton ist außerdem sehr bewegungsintensiv und erfordert für ein gutes Zusammenspiel von Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick. In unseren Übungsabenden trainieren und steigern wir die körperliche Fitness sowie die Spieltechnik. Gestärkt werden in besonderer Weise die Arm- und Beinmuskulatur sowie Gesäß, der Rumpf und die Bauchmuskulatur. Trotz der hohen Anforderungen ist Badminton leicht zu erlernen, was generell zu schnellen Fortschritten führt.

Interessiert? Einfach nach einer kurzen Info an die Übungsleiter, in die Halle kommen unverbindlich schnuppern!

Termin: Montag 19.00 – 21.30 Uhr (Spielzeit individuell wählbar)
Gruppenleiter: Claudia und Egon May / Patricia Widmann
Tel.: 0152 33519271



Tischtennis spielen macht Spaß!

Habt Ihr auch Lust und Spaß am Tischtennis? Dann könnt Ihr euch uns gerne anschließen! Wir sind eine kleine Gruppe von 3-5 Spielern, die früher einmal im Verein oder als Hobby gespielt haben. Wir sind ambitioniert, möchten aber nicht in einer Liga oder Turniere spielen. Hobby, Spaß, Bewegung und Ausgleich stehen im Vordergrund.

Wer Lust hat kann gerne vorbeikommen zum Schnuppern!

Termin: Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr
Gruppenleiter: Andreas Schröter



Frauenturngruppe II



Unsere Turngruppe besteht aus Frauen Ü 45 und wir treffen uns dienstags von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr. Wir wollen unsere körperliche Fitness erhalten und unsere Muskulatur stärken. Lockere Aufwärmübungen mit Musik stimmen auf die Turnstunde ein. Im Hauptteil steht ein abwechslungsreiches, effektives Ganzkörper-Workout-Training. Für das körperliche Wohlbefinden runden wir unser Programm mit einem Dehnungsteil ab. Damit wir das ganze Jahr über Spaß haben, dürfen Aktivitäten, wie z. B. eine Nachtwanderung mit gemütlicher Einkehr, das Kegeln und eine Wanderung in den Herbst nicht fehlen. Neue Mitglieder sind herzlich Willkommen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Termin: Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr
Gruppenleiter: Rosa Schubert / Beate Schunger

Mein starker Rücken



Dies ist ein Gesundheitssportkurs zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Förderung der allgemeinen Beweglichkeit. Er beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm an Übungen zur Kräftigung und Dehnung der für die Wirbelsäule wichtigen Muskelgruppen, zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie zur Lockerung und Entspannung der beanspruchten Muskulatur. Mit Entspannungsübungen wird Stress abgebaut und somit die Vitalität gefördert.

Der Kurs findet im Frühjahr und Herbst in je acht Übungseinheiten statt, die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

Termin: Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr
Gruppenleiter: Rosa Schubert

Freizeit Volleyball

Ob Anfänger oder fortgeschritten, jung oder Junggebliebene, ob weiblich oder männlich, wir alle wollen Spaß haben beim Volleyball. Ein bisschen aufwärmen, dehnen und einspielen zu zweit oder in der Gruppe. Danach wird gepritscht, gebaggert, geschmettert und dem Ball hinterhergejagt. Auch sporadische Freundschaftsspiele in der Umgebung bringen viel Spaß und auch praktische Erfahrungen. Es gilt das Motto: „Der Spaß steht im Vordergrund“.



Wer Lust hat mitzuspielen, ist jederzeit ganz herzlich willkommen.

Termin: Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr
Gruppenleiter: Karin Schönweiler
Tel.: 0174 8177187

WORLD JUMPING

Kommt vorbei und macht mit! Mit Koordination und Bewegung zum Rhythmus kann sich beim WORLD JUMPING jede/r auspowern. Es werden gleichzeitig und gelenkschonend bis zu 400 Muskeln trainiert. Mittels unterschiedlichen Schritten auf dem Trampolin und anschließendem Krafttraining (Bauch, Beine, Po) ist dieser Sport ein Ganzkörper-Workouttraining, wobei der Spaß und das Miteinander nicht zu kurz kommt.

Die Kurse werden in Blöcken angeboten.
Hast du Interesse? Dann melde dich bitte davor bei uns, da die Plätze begrenzt sind. Wir freuen uns auf euch!

Termin: Montag 18.00 – 19.00 Uhr / Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
Gruppenleiter: Franziska Kesenheimer / Larissa Rudolph / Patricia Widmann
Tel.: 0152 33519271



Freizeitsportkicker

Für Alle, die auch im fortgeschrittenen Alter noch gerne Fußball spielen. Der Spaß am Spiel steht hier im Vordergrund. Garantiert ist natürlich auch, dass die gemütliche Einkehr nicht zu kurz kommt.

Termin: Freitag 20.00 – 21.30 Uhr
Gruppenleiter: Reinhard Pritzl



Bei Fragen stehen die Gruppen- oder die Bereichsleiterin jederzeit gerne zur Verfügung.
Weitere Infos unter: www.svbetzenweiler.de

Wir freuen uns über neue Teilnehmer:innen in allen Gruppen und wünschen allen viel Spaß in den Freizeitsportgruppen des SV Betzenweiler.

Bereichsleitung Freizeitsport: Andrea Dangel

Tel: 07371 / 9567100 ab 19Uhr
01577 29 22 180 ab 19Uhr

Mail: AndreaDangel@web.de