



Spiel, Sport, Spaß, Bewegung, SV Betzenweiler Freizeitsport



Eltern – Kind – Turnen

Kinder im **Alter von 1 bis 3 Jahren** können zusammen mit ihren Mamas, Papas, Omas, Opas oder einer anderen Person ihre Motorik und Geschicklichkeit durch Turnen und Toben fördern.

Übungszeit ist immer **freitags von 15.30Uhr bis 16.30Uhr** in der **Mehrzweckhalle SV Betzenweiler**.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich bei Interesse um eine Nachricht unter 0176 81165618. Interessierte können aber jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen.

Ich freue mich auf euch.

Übungsleiterin: Nicole Porske



Kinderturnen Gruppe1 (3 bis 6 Jahre)

Erstmals erobern die Kinder die Turnhalle ohne Eltern. Spielerisch mit Musik, Kleingeräte, Alltagsmaterialien wird den Kinder verschiedene Bewegungen vermittelt. Koordination, Fein – Grobmotorik, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und vor allem das Miteinander stehen an erster Stelle.

Vorbeikommen, schnuppern, anmelden.....

Termin: **Mittwoch 16 bis 17:15 Uhr**

Übungsleiterin: Martina Eisele

Tel: 0172 72 91 303



Kinderturnen Gruppe2 (7 – 10 Jahre)

Schulkinder kommen hier auf ihre Kosten. Vom Auspowern bis zur Relax Stunde wird alles ausprobiert. Bei guten Wetter sind wir draußen!

Vom richtigen Ball werfen bis zur Schnelligkeit wird alles erprobt.

Körperspannung, Kraft, Ausdauer, Koordination, Differenzierung und Spaß alles dabei.

Vorbeikommen, schnuppern, anmelden.....

Termin: **Mittwoch 17:15 Uhr bis 18:30Uhr.**

Übungsleiterin: Martina Eisele

Tel: 0172 72 91 303



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 Spiel 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 und unverbindlich schnuppern!

Montags von 19.00 bis 21.30 Uhr

Tel: 0173 682 35 75



(die eigene Spielzeit ist individuell frei wählbar)

Leiter: Patricia Widmann, Claudia und Egon May

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 mal vorbeikommen zum Schnuppern.

Am besten wäre es, Ihr kommt zu zweit, geht auch alleine.

Kommen, schauen, spielen, Spaß haben.

Dienstags 18.30 Uhr in der Halle.

Leiter: Andreas Schröter Tel: 0162 96 87 098



Frauenturngruppe II



Unsere Turngruppe besteht aus Frauen Ü 45, 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.

Dienstags 20 bis 21:30 Uhr

Übungsleiterin: Rosa Schubert Tel: 01520 49 12 003

Stellvertreterin: Beate Schunger

Mein starker Rücken



Dies ist ein Gesundheitssportkurs zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Förderung der allgemeinen Beweglichkeit. Dieser Kurs findet im Frühjahr und Herbst in je acht Übungseinheiten in der MZH statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt. Er beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm an Übungen zur Kräftigung und Dehnung der für die Wirbelsäule wichtigen Muskelgruppen, zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die Lockerung und Entspannung der beanspruchten Muskulatur. Mit Entspannungsübungen wird Stress abgebaut und somit die Vitalität gesteigert.

8er Block für Nichtmitglieder 45€, für Mitglieder 25€ sowie Jährliche Mitgliedsbeitrag 25€

Mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Rosa Schubert Tel: 01520 49 12 003

Gesundheitssport Senioren

Für Senioren wo beim geselligen Beisammensein die Gelenke, Muskeln, Faszien sowie die Lachmuskeln in Schwung bringen wollen.

Gedächtnistraining, Koordination, Differenzierung, Spiele, Sturzprophylaxe, Bewegung der Wirbelsäule, uvm.

Voraussetzung, **gute Laune!**

Ab 65 Jahren nach oben keine Grenzen!

10er Block 50€ mit Anmeldung!

Übungsleiterin: Andrea Dangel

Tel: 07371 / 500164 bis 16 Uhr

Tel: 01577 29 22 180 ab 16 Uhr

Dienstags 16 Uhr (45 Min)



Freizeit Volleyball

Ob Anfänger oder fortgeschritten, jung oder Junggebliebene, ob weiblich oder männlich, wir alle wollen Spaß haben beim Volleyball, Mittwochabend von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Betzenweiler.

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.

„Bei uns steht der Spaß im Vordergrund“

Wer Lust hat mitzuspielen, ist jederzeit ganz herzlich Willkommen.

Einfach über Whats App melden: 0174 81 77 187

Kontakt: Karin Schönweiler

Termin: Mittwoch: 20.00 – 22.00 Uhr



WORLD JUMPING

Kommt vorbei und macht mit! Mit Koordination und Bewegung zum Rhythmus kann sich beim WORLD JUMPING jeder ausprobieren. Es werden gleichzeitig und gelenkschonend 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 Blöcke angeboten.

Hast du Interesse? Dann melde dich bitte davor bei uns, da die Plätze begrenzt sind.

Wir freuen uns auf euch!

Termin: **Montag 18-19 Uhr und Donnerstag 19-20 Uhr**

Leiterinnen: Patricia Widmann, Franziska Kesenheimer, Larissa Rudolph

Tel: 01523 3519271



Bei offenen Fragen stehen die Gruppen – oder der Bereichsleiter jederzeit gerne zur Verfügung.
Weitere Infos unter: www.svbetzenweiler.de

Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer in allen Gruppen und wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Spaß in den Gruppen beim Freizeitsport SV Betzenweiler.

Bereichsleitung Freizeitsport: Andrea Dangel Tel: 07371 / 92 99 748 ab 19Uhr
01577 / 29 22 180 ab 19Uhr
AndreaDangel@web.de