

Angebote/Sportarten	TSV Bülstedt-V.	TSV Timke	TuS Tarmstedt	MTV Wilstedt	SV Eint. Hepstedt-B.	FC Ummel
Aerobic/Stepaerobic			✓	✓		
Badminton	✓	✓	✓	✓	✓	
Ballspiele (ab 8 J.)	✓	✓				
Bauch-Beine-Po			✓	✓		
Drums Fitness					✓	
Eltern-Kind-Turnen	✓	✓	✓	✓	✓	
Fahrradfreizeitgruppe			✓			
Fitnessstraining/Kraftraum		✓	✓			
Frauengymnastik		✓	✓	✓	✓	
Freizeitgruppe gemischt					✓	
Freizeitgruppe Männer					✓	
Fußball	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gesundheitssport Prävention			✓	✓		
Handball			✓			
Judo			✓			
Karate					✓	
Kegeln	✓					
Kinderturnen Grundschule	✓	✓	✓	✓	✓	
Kinderturnen Vorschule	✓	✓	✓	✓	✓	
Lauftreff/Laufen		✓	✓	✓	✓	
Line Dance			✓			
Männerturnen			✓	✓		
Nordic Walking/Walking		✓		✓	✓	
Prellball				✓		
Rückenschule			✓		✓	
Schach				✓		
Seniorenturnen (Damen)		✓	✓	✓	✓	
Sportabzeichen			✓	✓		
Taekwondo			✓			
Tanzen (Kinder ab 9 J.)	✓	✓				
Tanzen (Jugendliche)		✓	✓			
Tischtennis			✓	✓	✓	
Triathlon					✓	
Turn-Oldies		✓	✓			
Volleyball			✓	✓	✓	
Yoga					✓	
ZUMBA		✓	✓		✓	

Stand: 18.06.2018

# Gemeinsam sind wir fit!

Die sechs aufgeführten Vereine der Samtgemeinde Tarmstedt haben eine Kooperation geschlossen. Hierdurch ergibt sich ein Angebot von über 30 Sportarten, aus denen die Mitglieder wählen können.

Bietet der Heimatverein die gewünschte Sportart nicht an, kann das Angebot der anderen Vereine genutzt werden, ohne dass eine neue Mitgliedschaft erforderlich wird. Im Punktspielbetrieb gelten gesonderte Regelungen. Die Innenseite dieses Flyers bietet interessante und vielfältige Angebote zum Ausprobieren.

Vereinsangebote & Kontakte gibt es bei:

[www.tsv-buelstedt-vorwerk.de](http://www.tsv-buelstedt-vorwerk.de)

[www.sv-eintracht-hepstedt-breddorf.de](http://www.sv-eintracht-hepstedt-breddorf.de)

[www.fc-ummel.de](http://www.fc-ummel.de)

[www.tustarmstedt.de](http://www.tustarmstedt.de)

[www.tsv-timke.de](http://www.tsv-timke.de)

[www.mtv-wilstedt.de](http://www.mtv-wilstedt.de)

# Gemeinsam sind wir fit!



.... die Sportvereine der  
Samtgemeinde Tarmstedt  
in Kooperation

Design und Druck: www.4-elements.biz - Tarmstedt

## Altherrensport

Volleyball für Männer ab 50 Jahren aufwärts. 30 minütige Aufwärmphase mit abwechslungsreichen Übungen an- schl. lockeres Volleyballspielen. Volleyballkenntnisse sind keine Voraussetzung. Im Vordergrund steht das gemein- same Erlebnis im Team, Freude am Spiel und Bewegung. Kein Punktspielbetrieb. Auch neben dem Sport wird eini- ges an Aktivitäten für die Gruppe angeboten.

Ort: Sporthalle KGS Tarmstedt, Kleine Trift  
Zeit: freitags 20:00 bis 22:00 Uhr  
Kontakt: TuS Tarmstedt, Henry Graske

## Badminton

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, die Bad- minton spielen möchten, ohne am Punktspielbetrieb teil- zunehmen.

Ort: Sporthalle KGS Tarmstedt, Kleine Trift  
Zeit: freitags 20:00 bis 22:00 Uhr  
Kontakt: TSV Timke, Helga Lischinski

## Ballspiele (Ballkids ab 8 Jahre)

Kinder, die mit 8 Jahren aus dem Turnen herausgewach- sen sind lernen verschiedene Ballsportarten kennen ohne den strengen Wettkampfcharakter. Wurftechniken werden geübt.

Ort: Turnhalle Grundschule Bülstedt  
Zeit: mittwochs 17:30 bis 18:30 Uhr  
Kontakt: TSV Timke + TSV Bülstedt-Vorwerk  
Gunda Olschewski

## Ballspiele (Profis ab 11 Jahre)

Nach dem Aufwärmen, einem kurzem Krafttraining und dem Erlernen verschiedener Technikübungen wie bag- gern, pritschen und daddeln wird über das Netz gespielt. Spiel und Spaß stehen bei den gemischten Teams im Vor- dergrund, im Sommer auch draußen.

Ort: Turnhalle Grundschule Bülstedt  
Zeit: mittwochs 18:30 bis 19:45 Uhr  
Kontakt: TSV Timke + TSV Bülstedt-Vorwerk  
Gunda Olschewski + Wolfgang Modrack

## Bauch Beine Po

Das Angebot richtet sich an Frauen, die im Rahmen eines Fitnessstrainings gezielt die Bereiche Bauch, Beine und Po trainieren möchten.

Ort: Vereinsheim in Wilstedt (beim Sportplatz)  
Zeit: dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr  
Kontakt: MTV Wilstedt, Helma Barnett

Ort: Gymnastikhalle KGS Tarmstedt:  
Zeit: montags u. dienstags 20 bis 21 Uhr  
Kontakt: TuS Tarmstedt, Maike Schepelmann

## Karate (ab 7 Jahre Kinder + Jugendliche)

Karate ist Selbstverteidigung. Aber vielmehr ist Karate ein Gesundheitssport, bei dem durch das gezielte Aufwärmen und das Üben der sog. Grundschule (Kihon) die Muskula- tur (insbesondere Rückenmuskulatur) und die Beweglich- keit gestärkt wird.

Ort: Sportzentrum Breddorf  
Zeit: dienstags + freitags ab 17:30 bzw. 18:00 Uhr Kontakt:  
SV Eintr. Hepstedt-Breddorf, Marco Stelljes

## Krafttraining / Kraftraum

1. (Di) Nach Geräteeinweisung Training im Zirkel. Zusätz- lich werden Terra-Bänder, Faszienrollen, Smovey und Schwingstäbe eingesetzt. Zum Schluss gibt es eine Deh- nungs- und Entspannungsrunde. Ab 20:00 Uhr wird In- tervalltraining angeboten mit Stepaerobic und 3-4 Kraft- übungen.

Ort: Kraftraum OS Sporthalle, Tarmstedt  
Zeit: dienstags 18:00 bis 21:00 Uhr  
Kontakt: TSV Timke, Maren Grall

2. (Mo + Do) Fitnessübungen an Trainingsgeräten nach Einweisung des Trainers erlauben eine exakte Ausführung der Bewegungen, ideal für AnfängerInnen ab 16 Jahren. Die Muskeln werden gestärkt um das Skelett zu entlasten.

Ort: Kraftraum OS Sporthalle, Tarmstedt  
Zeit: montags + donnerstags ab 17:00 Uhr  
Kontakt: TuS Tarmstedt, Werner Hoops

## Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der ein- zeln Tänzer, ob jung oder alt, ob Männlein oder Weiblein, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze werden passend zu flotter Pop Musik, aber auch nach klassischer Countrymusik choreografiert.

Ort: Vereinsheim Wendohweg, Tarmstedt  
Zeit: montags ab 19:00 + donnerstags ab 10:30 Uhr  
Kontakt: TuS Tarmstedt, Bianca Pietzer

## Prellball

Das Angebot richtet sich an Herren von Jung bis Alt, die Prellball spielen möchten, ohne am Punktspielbetrieb teil- zunehmen.

Ort: Turnhalle Wilstedt (bei der Grundschule)  
Zeit: freitags 20:00 bis 22:00 Uhr  
Kontakt: MTV Wilstedt, Detlev Ohse

## Tanzen (Jugendliche)

Kinder und Jugendliche erlernen Choreographien in den Bereichen Modern Dance/HipHop. In den Aufwärmübun- gen und in der Choreographiearbeit werden Takt und Rhythmusgefühl sowie Körperspannung aus Ausdauer trainiert. Zu moderner Musik werden Tänze eingeübt, die bei Wettkämpfen und in der Öffentlichkeit präsentiert werden.

Ort: Turnhalle Grundschule Bülstedt  
Zeit: montags 18:30 Uhr, donnerstags 17:00 Uhr  
Kontakt: TSV Timke + TSV Bülstedt-Vorwerk  
Inga Husmann + Michaela Schumacher

## Turn-Oldies

Sport für Erwachsene ab 60 Jahren. Nach verschiedenen Aufwärmübungen werden Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit kleinen Sportgeräten angeboten. Zum Abschluss folgen Entspannungsübungen.

Ort: Turnhalle Grundschule Bülstedt  
Zeit: mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr  
Kontakt: TSV Timke + TSV Bülstedt-Vorwerk  
Herbert Schulz