

Leichtathletik

Was: Sport für Jedermann – Training und Abnahmeprüfung der Leistungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Wann: Donnerstags, 18 bis 19 Uhr

Wo: Sportplatz oder große Halle TSV Sülfeld

Wer: Eberhard Heinzel, Tel. 05362 61128

Fußball

Was: Wettbewerbsmäßiger Jugend- und Herrenfußball

Wann: Siehe Homepage, www.tsvsulfeld.de

Wo: Siehe Homepage, www.tsvsulfeld.de

Wer: Reinhard Fries (Jugendfußball), Tel. 05362 52965
Günter Schuster (Herrenfußball), Tel. 05362 63492

Volleyball

Was: Eine Herrenmannschaft in der Landesliga

Wann: Donnerstags, 20 bis 22 Uhr

Wo: Große Halle TSV Sülfeld

Wer: Bernd Adolph, Tel. 05361 63331

Tanzen

Was: Standard- sowie Lateinamerikanische Tänze (nicht wettbewerbsorientiert)

Wann: Freitags, 18:30 bis 20 Uhr

Wo: Große Halle TSV Sülfeld

Wer: Erwin Könemann, Tel. 05362 62556

Tischtennis

Was: Tischtennis für Jugendliche und Erwachsene

Wann: Dienstags,
17:30 bis 19 Uhr (Jugendliche)
18:30 bis 22 Uhr (Erwachsene)

Wo: Große Halle TSV Sülfeld

Wer: Jürgen Brunner, Tel. 05362 51970



Der TSV bewegt

TSV Sülfeld

Die Abteilungsleiter

Fußball Herren	Günter Schuster	053 62 634 92
Fußball Jugend	Reinhard Fries	053 62 529 65
Volleyball	Bernd Adolph	053 61 633 31
Tischtennis	Jürgen Brunner	053 62 519 70
Damen- und Wirbel- säulengymnastik	Jürgen Lünzmann	053 62 41 81
Kinderturnen	Christine Hennies	053 62 33 63
Fitness	Gisela Dettmann	053 62 24 77
Leichtathletik	Eberhard Heinzel	053 62 611 28
Tanzen	Erwin Könemann	053 62 625 56



Sportangebot 2016



Geschäftsstelle

Dorfstraße 10
38442 Wolfsburg

Tel.: +49 53 62 93818 - 71 oder
+49 53 62 93818 - 72

Fax: +49 53 62 93818 - 73

Öffnungszeiten:
Dienstags von 17 bis 18 Uhr

TSV-Suefeld-Geschaeftsstelle@t-online.de
www.tsvsulfeld.de



Liebe Sülfelderinnen und Sülfelder,

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“ oder: „in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört Bewegung. Hierbei möchte Sie der TSV Sülfeld unterstützen: Gemeinsame Bewegung und gegenseitiger Kontakt steigern das Wohlbefinden.

Unser Motto ist: „Der TSV bewegt“
Dieser Flyer soll Ihnen einen kurzen Überblick über unser aktuelles Sportangebot geben. Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Sportangeboten erhalten Sie auf unserer Homepage www.tsvsulfeld.de oder in unserer Geschäftsstelle (Bürozeiten: Dienstags, 17 bis 18 Uhr, 1. OG seitlicher Hallenanbau).

Oder noch besser: Schauen Sie einfach bei einer Übungsstunde vorbei und machen Sie gleich mit. Wir würden uns freuen, Sie demnächst in unserer sportlichen Gemeinschaft begrüßen zu dürfen, und heißen Sie jederzeit herzlich willkommen. Auch für Kritik und Anregungen, insbesondere hinsichtlich neuen Sportangeboten sind wir jederzeit dankbar und möchten Sie hiermit ermutigen, Ihre Ideen mit uns zu teilen.

**Es grüßt Sie herzlich,
der TSV Sülfeld, April 2016**

Der TSV bewegt

Yoga neu

Was: Yoga hat viele Facetten. Man kann es ruhig und statisch üben oder auch dynamisch und kraftvoll. Letzteres soll in den Übungseinheiten in Form von „bewegter Meditation“ geschehen. Nach der Tradition des Ashtanga Yoga wird dynamisch hintereinander weg geübt. Dabei werden am Anfang als Warmup die Sonnengröße ausgeführt und danach Stand- und Sitzpositionen eingebaut.

Wann: Montags, 09:30 bis 11 Uhr

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Nancy Friedrichsen, Tel. 0176 24128484

Hot Iron

Was: Übungen mit der Langhantel zur Straffung der Muskulatur, Kräftigung des Rückens, Körperfettreduktion und Erhöhung der Alltags-Lebensqualität.

Wann: Dienstags, 19:45 bis 20:45 Uhr

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Angelika Bedewitz, Tel. 0172 3939741

Power & Balance (ab 07. April)

Was: Mischung aus Step-Aerobic, Fitness-Gymnastik, Pilates und Entspannung.

Wann: Donnerstags, 18 bis 19 Uhr

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Laura Grothe, Tel. 0176 21050198

Zumba

Was: Kombination von Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzelementen. Im Vordergrund stehen neben dem Zugewinn an Fitness, die Freude an Musik und Choreografie.

Wann: Montags, 17 bis 18 Uhr

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Tatiana Bastos-Rodenberg, Tel. 0176 55942763

PowerFitness

Was: Kraft- und Ausdauerprogramm zur gezielten Körperttransformation (Fettab-, Muskelaufbau).

Wann: Montags ab 20 Uhr, Mittwochs ab 21 Uhr

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Roman Dettmann, Tel. 0170 9074779

YoungDancing (5–9 Jahre)

Was: Musikalische und tänzerische Früherziehung für Kinder (durch Bewegung zur Musik wird Gefühl für musikalischen Takt geübt, durch Spiel und Tanz werden Rhythmus und Bewusstsein für den eigenen Körper geschult).

Wann: Donnerstags, 16:30 bis 17:30 Uhr

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Lieselotte Grothe, Tel. 05362 64047

Eltern-Kind-Turnen

Was: Aktivierung und Förderung der motorischen Fähigkeiten durch Spiel, Spaß und Bewegung.

Wann: Dienstags, 16:30 bis 17:30 Uhr

Wo: Große Halle TSV Sülfeld

Wer: Lieselotte Grothe, Tel. 05362 64047

Die Abteilung Kinderturnen und insbesondere Eltern-/Kindturnen boomt. Wir freuen uns über viele neue Kinder und planen, zusätzlich eine neue Übungsgruppe an zu bieten (4–8 Jahre). Dafür suchen wir eine neue Übungsleiterin. Informationen finden Sie unter www.tsvsulfeld.de

Gymnastik

Was: Muskeltraining für den ganzen Körper, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, Übungsfolgen nach Pilates, Übungsfolgen mit dem Redondo-Ball, Abschlussentspannung, Entspannung mit Igelbällen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Wann: Mittwochs, 9:30 bis 10:15 Uhr (Gymnastik für Seniorinnen)

Mittwochse, 10:30 bis 11:15 Uhr (Gymnastik für Damen)

Donnerstags, 9:30 bis 10:15 Uhr (Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren – Altsenioren)

Donnerstags, 10:30 bis 11:15 Uhr (Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren)

Donnerstags, 20 bis 21:30 Uhr (Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik für Damen)

Wo: Gymnastikhalle TSV Sülfeld (Neubau-OG)

Wer: Evi Lünzmann, Tel. 05362 4181