

## Unsere Angebote im Breitensport

### Frauengymnastik

Die Übungsabende sind so konzipiert, dass zunächst durch Laufen mit Musik die Ausdauer geschult und die Muskulatur aufgewärmt wird, um das Verletzungsrisiko zu vermeiden. Es folgen dann Übungen zur Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen. Musik soll dabei anspornen.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Tanzen im TuS Sythen

Bei diesem Angebot soll ohne Zwang und Schrittvorgabe nach Musik getanzt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir wollen nur nach "Herzenslust" tanzen, hüpfen, wirbeln, "abzappeln". Alle, die Lust zum Tanzen haben, sind herzlich willkommen.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Handball „Alte Herren“

Bei uns "Alte Herren Handball" steht der Spaß am Sport im Vordergrund. Wir trainieren immer freitags von 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Sythen. In den ersten 45 Minuten spielen wir Handball und im Anschluss werden noch 45 Minuten Fußball gespielt. Neue und interessierte Handballfreunde sind immer herzlich willkommen.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre

Für Kinder im Alter zwischen 1 und 3 Jahren bieten wir Bewegungsspiele und Klettern an Geräten mit Eltern, Großeltern oder anderen Erwachsenen an. Neben dem Spaß an der Bewegung steht auch das soziale Miteinander im Fokus.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Kinderturnen 4-6 Jahre

Für Kinder von 4 – 6 Jahren, bieten wir Bewegungsspiele und Klettern an Geräten an. Die Kinder nehmen ohne Begleitung an der Stunde teil, in der zwei Übungsleiterinnen zur Verfügung stehen.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### „Kinderdisco“

Ab Januar 2023 bieten wir im Rahmen der tänzerischeren und musikalischen Früherziehung eine "Kinderdisco" für Kinder im Alter von 2-5 Jahren an. Die Kinder können so spielerisch verschiedene Bewegungsformen zu kindgerechter Musik erlernen. Ihr Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Hand-Fuß Koordination und die Bewegung allgemein sollen so geschult und ausgebaut werden.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Wirbelsäulengymnastik

Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen, Vermittlung von rückengerechtem Verhalten, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln.

Als Kursangebot (12 Stunden) mit Michaela Wessel und: neu als ständiges Angebot mit Betty Wellmann (Einstieg jederzeit möglich. Auch als Kursangebot).

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Yoga für Anfänger

Neu als ständiges Angebot mit Betty Wellmann (Einstieg jederzeit möglich. Auch als Kursangebot). Yoga ist der ganzheitliche Weg zur Gesundheit und umfasst die drei Säulen Fitness, Gelassenheit und Lebensqualität. Wir üben klassisches Yoga inklusive Atemübungen. Yoga hält fit von Kopf bis Fuss und hilft gegen viele Beschwerden.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)

### Indiaca

Der Übungsabend beginnt mit dem Laufen zur Erwärmung der Muskulatur. Dann folgt Gymnastik mit Musik oder Übungsformen mit Geräten. Als Krönung des Abends wird dann Indiaca gespielt.

Kontakt: [breitensport@tussythen.de](mailto:breitensport@tussythen.de)