

# TC-Sport vom Grundschulkind bis zum Teenie

Liebe Kinder, liebe Eltern!

**Bewegung - in Form von Sport - gilt als die beste Gesunderhaltung von Körper Geist und Seele...**

Nach der Coronapause, steigen wir wieder ein, haben ein Hygienekonzept und würden uns freuen, wieder viele Kinder und Jugendliche in einer unserer Gruppen begrüßen zu dürfen.

Wir möchten mit **zehn Sportgruppen für Kinder im Grundschulalter** einen positiven gesellschaftlichen Beitrag leisten und laden dazu ein, **sich und uns** auszuprobieren.

Wer noch keiner unserer Gruppen angehört, hat die Möglichkeit, **vier Wochen lang kostenfrei als Gast** bei uns zu sein! Diese Information darf gern weiter erzählt werden.

Sollten Ihre Kinder **ausschließlich am Ganztagsprogramm** der Grundschule, unserem Kooperationspartner, teilnehmen und keine weiteren Angebote des Vereins nutzen, ist ein Beitritt zum Verein nicht zwingend erforderlich.

**S**port ruft Freude hervor

**P**räventiv steht Sport für Gesundheit

**O**b spaßorientiert oder leistungsbezogen ausgerichtet - egal

**R**ichtige Ausführung gilt als Philosophie unseres Vereins

**T**rendbezogen bilden wir ÜbungsleiterInnen aus und fort

Der **letzten Seite** dieses Informationsblattes können **alle Sportzeiten** unseres Vereins entnommen werden. Die **vierwöchige kostenfreie Sportzeit** gilt auch für **alle weiteren Interessierten**, gleich welchen Alters! Ergänzende Informationen sind auf [www.hehlen.de](http://www.hehlen.de) zu finden.

## Sporthits für Kid's für 1. – 4.-Klässler

In dieser Gruppe können sich **6 bis 10-jährige Kinder** entsprechend ihres Bewegungsdrangs austoben. Vielfältige Spielangebote, der Einsatz von **Klein- und Großgeräten** bestimmen den Stundenverlauf. Ihr könnt aber auch erfahren, wie es ist, sich durch Geschichten faszinieren zu lassen oder zu entspannen oder zu träumen.



<b>ÜbungsleiterInnen:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Hannah und Tristan Schubert Telefon: 05533/4785	montags von 15.30 – 16.45 Uhr Ort: Turnhalle



## Leichtathletik

Für **Jungen und Mädchen ab 6 Jahren** bis zum **Jugendalter** bieten wir die Möglichkeit, leichtathletisch im **Laufen, Springen** und **Werfen** aktiv zu werden. Zum Gruppenprogramm gehören aber auch **Fitness, Reaktions- und Technikschnulung**. Das Deutsche Sportabzeichen kann ebenfalls erworben werden.

<b>Übungsleiter:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Sebastian Rode Jeremy Sinke, Jonathan Häusler Telefon:05533/1590	montags von 18.00 – 19.00 Uhr Ort: Turnhalle Hehlen oder Sportplatz und Leichtathletikanlagen

## Cross-Sport

In dieser Gruppe könnt ihr euch auspowern und eure individuellen körperlichen Leistungen verbessern. **Workouts** bringen euch auf die **Überholspur**. Schaut bei uns hinein und überzeugt euch selbst... Ab **9 Jahren** könnt ihr dabei sein!

<b>Übungsleiter:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Daniel Jung Telefon: 017664416385	donnerstags von 19.00 – 20.15 Uhr Ort: Turnhalle Hehlen

## Games for fun

In dieser Gruppe geht es um **Sportspiele** aller Art. Wer neben einer leistungsorientierten Sportgruppe oder dem Schulstress einfach mal so richtig „**drauf los spielen**“ möchte, ist hier ganz richtig. Das Spielangebot wechselt! Es richtet sich nach dem Interesse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Vor allem steht in dieser Gruppe der Spaß und die Fairness im Vordergrund. **Mindestalter: 9 Jahre!**



<b>Übungsleiter:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Lennart Pehmöller Telefon: 01625925668	mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr Ort: Turnhalle Hehlen



## Trampolin für alle

Das **Trampolinturnen** steht für eine Sportart mit **höchster Faszination**. Auf den **großen Trampolinen** aber auch auf den **Minitrampolinen** und dem **Doppel-Minitrampolin** wird ein **abenteuerliches Programm** angeboten. Dabei kannst du deinen Mut testen und Kunststücke ausprobieren.

Wer mag, kann aber auch für Wettkämpfe trainieren. Wir informieren euch, sobald es weitergeht...

<b>Übungsleiterinnen:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
z.Zt. nicht nominiert	donnerstags von 16.30 – 18.00 Uhr Ort: Turnhalle Hehlen



## Sport-Stacking

Beim **Sport Stacking** geht es darum, Becher auf geschickte Weise zu stapeln, auf- und abzubauen. Wer mehr wissen möchte, schaut einfach mal vorbei und probiert sich aus. Ab **6 Jahren** seid ihr Willkommen... Auch Kinder und Erwachsene dürfen dabei sein!

<b>Übungsleiterin:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Danny Beckmann Telefon: 05533/979388	donnerstags von 15.30 – 16.30 Uhr Ort: Aula der Grundschule Hehlen

## Kindertanzen in der Gruppe: „Bailando“

Einmal wöchentlich tanzen hier Mädchen ab **6 Jahren** und lernen einfache Bewegungsabläufe kennen. Diese werden dann zu einer **Choreografie** verbunden. Die Inhalte orientieren sich vorrangig am **Jazz- und Modern-Dance**.

Es gibt keine Leistungsvoraussetzungen und der Einstieg in die Gruppe ist ebenfalls jederzeit möglich. Gern tanzen die Mädchen bei Auftritten innerhalb des Vereins oder im Dorf vor!

Der Einstieg ist einfach, traut euch nur. Bei und fühlt ihr euch bestimmt sehr wohl.



<b>Übungsleiterinnen:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Kim Willsch Danny Beckmann Telefon: 05533/979388	dienstags von 17.45 – 18.45 Uhr Ort: Gymnastikhalle Hehlen



## Badminton

**Badminton** für Kids versteht sich als **Sportangebot** zur Verbesserung der Rückschlaggeschicklichkeit. Wie gelingt es, meinem Partner den Federball zuzuspielen? Wie gelingt es, genau das Gegenteil hinzubekommen, um einen Punkt zu holen? Ab 6 Jahren seid ihr hier Willkommen!

<b>Übungsleiterin:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Danny Beckmann Telefon: 05533/979388	mittwochs von 15.30 – 16.30 Uhr Ort: Turnhalle Hehlen

## Ringtennis

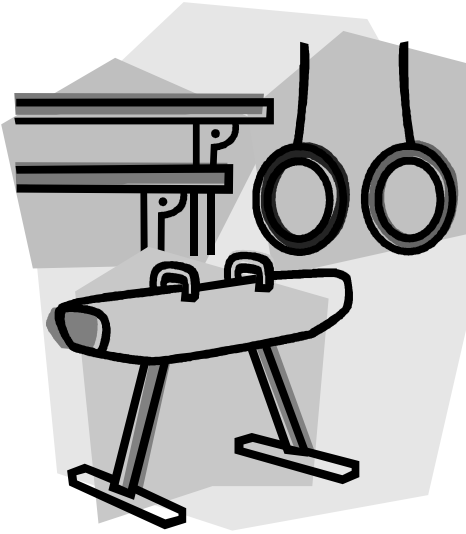
**Ringtennis** wendet sich an Kids ab 9 Jahren, die Spaß haben, den Ring geschickt über das Netz zu werfen, um dabei ihre sportliche Fitness zu fördern! Wer dabei sein möchte, sollte mindestens 9 Jahre alt sein...



<b>Übungsleiterin:</b>	<b>Trainingszeit/-ort:</b>
Lilly Wendenburg Telefon: 015231852456	montags von 19.00 – 20.00 Uhr Ort: Turnhalle Hehlen



## Gerättturnen



**Jungen und Mädchen** trainieren in unserem Verein beim **Gerättturnen** häufig zeitgleich. **Mädchen** als auch **Jungen** sollen die **individuelle Förderung** an den olympisch genormten Wettkampfgeräten erhalten. **Jungen** und **Mädchen** ab ca. **6 Jahren** sollen **neue Bewegungserfahrungen** an den Geräten kennenlernen. Vorrangig stehen **Grundtätigkeiten, Übungen zur Körperspannung** und **leichte Einstiegselemente** im Vordergrund. Außerdem besteht die Möglichkeit, erste **Wettkampferfahrungen** zu sammeln. Je nach **Leistungsvermögen** findet das **Training** in **mehreren Kleingruppen** bei **unterschiedlichem Niveau** statt...

In der Gruppe der fortgeschrittenen Turner sollen die Aktiven Erfahrungen über erweiterte **turnerische Grunderfahrungen aufweisen** und **anspruchsvolle Turnelemente** erlernen. Die Beteiligung an **Wettkämpfen** auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene steht beim Gerättturnen ganz klar **im Vordergrund**. Eine feste Alterszuordnung gibt es nicht.



<b>ÜbungsleiterInnen:</b>	<b>Sportzeiten:</b>
Dirk Lienig Melvin Henning Barbara von Brill Ramona Schelenz Till Krautzig Jasper Krautzig Telefon: 05533/3732	Gruppe 1 dienstags und freitags von 15.00 – 16.30 Uhr Gruppe 2 dienstags und freitags von 16.00 – 18.00 Uhr Gruppe 3 dienstags und freitags von 17.30 – 19.30 Uhr Ort: jeweils in der Turnhalle Hehlen Gruppe 4 sonntags von 18.00 – 19.30 Uhr Ort: Gymnastikhalle Hehlen

### Ansprechpartner:

Neben den Übungsleiterinnen und Übungsleitern gelten die nachfolgenden Personen als Ansprechpartner unseres Vereins für die unterschiedlichen Belange.

<b>Vorsitzender</b> Grundsätzliche Angelegenheiten Sportangelegenheiten	Dirk Lienig	Telefon: 3732 E-Mail: <a href="mailto:DirkLienig@t-online.de">DirkLienig@t-online.de</a>
<b>stellvertretende Vorsitzende</b> Mitgliederverwaltung Beiträge	Barbara von Brill	Telefon: 2615 E-Mail: <a href="mailto:bvonbr@gmail.com">bvonbr@gmail.com</a>
<b>Kassenwart</b> - Finanzen	Markus Gehrke	Telefon: 934209
<b>Schriftwart</b> - Unfallmeldungen	Helge Knopf	Telefon: 5363
<b>Jugendwart</b>	Tristan Schubert	Telefon: 4785

## Sportzeiten gültig vom 07.09.2020 – 04.04.2021

Tag/Zeit	Verein/Gruppe	ÜbungsleiterIn	Telefon	Halle
<b>Montags:</b>				
10.30-11.30 Uhr	TC-Kinder: Krabbeltreff	Sonja Schubert	4785	große Halle
14.30-15.30 Uhr	TC-Kinder: Vorschulturnen	Hannah/Tristan Schubert	4785	große Halle
15.30-16.45 Uhr	TC-Kinder: Sporthits für Kids (GT)	Hannah/Tristan Schubert	4785	große Halle
18.00-19.30 Uhr	TC-Tanzen: „las chicas I“ (Wettkampfgruppe)	Nicole Loges	01753600806	kleine Halle
18.00-19.00 Uhr	TC-Leichtathletik	Sebastian Rode	1590	große Halle
19.00-20.00 Uhr	TC-Jugend im Trend: Ringtennis	Lilly Wendenburg	015231852456	große Halle
19.30-21.00 Uhr	TC-Tanzen: „las chicas II“ (Wettkampfgruppe)	Nicole Loges	01753600806	kleine Halle
20.00-21.30 Uhr	TC-Erwachsene: Männersport	Willi Kreikenbohm	999898	große Halle
<b>Dienstags:</b>				
15.00-16.30 Uhr	TC-Gerätturnen: Jungen I und Mädchen (GT)	Dirk Lienig Melvin Henning, Barbara von Brill	3732	beide Hallen
16.00-18.00 Uhr	TC-Gerätturnen männlich II	Till Krautzig, Dirk Lienig	01606397320	beide Hallen
17.30-19.30 Uhr	TC-Gerätturnen männlich III	Jasper Krautzig, Dirk Lienig	017645904502	große Halle
17.45-18.45 Uhr	TC-Tanzen: Bailando	Danny Beckmann	979388	kleine Halle
19.00-20.00 Uhr	TC-Erwachsene: „TABATA/STEP“	Danny Beckmann	979388	kleine Halle
19.30-20.45 Uhr	TC-Erwachsene: „Fit über 40“	Rosemarie Mai	1847	große Halle
20.00-21.30 Uhr	TC-Tanzen: Dancing Fantasie	Anke Kleiner	6109	kleine Halle
<b>Mittwochs:</b>				
09.30-10.30 Uhr	TC-Erwachsene: „Fit in den Tag“	Danny Beckmann	979388	kleine Halle
15.00-16.00 Uhr	TC-Senioren: Frauen	Barbara von Brill	2615	kleine Halle
15.30-16.30 Uhr	TCKinder: „Badminton“ (GT)	Danny Beckmann	979388	große Halle
16.30-18.00 Uhr	TC-Krafttraining: Senioren	Hans-Adolf Lücke	2412	kleine Halle
18.00-19.30 Uhr	TC-Krafttraining: Jugend/Erwachsene	Nico Kleiner	01729711039	kleine Halle
18.30-20.00 Uhr	TC-Jugend im Trend: Games for fun	Lennart Pehmöller	01625925668	große Halle
19.30-20.30 Uhr	TC-Erwachsene: Tai Chi Chu'an	Evelyn Wengler	5294	kleine Halle
<b>Donnerstags:</b>				
15.30-16.30 Uhr	TC-Sportstacking (GT)	Danny Beckmann	979388	Aula - Schule
15.30-16.30 Uhr	TC-Kinder: Eltern-Kind-Turnen	Sonja Schubert	4785	große Halle
16.30-18.00 Uhr	TC-Trampolinturnen für alle	Jean Engelhardt u. Team	5940	große Halle
17.00-18.00 Uhr	TC-Tanzen: las chicas I (Wettkampfgruppe)	Nicole Loges	01753600806	SZ Bodenwerder
18.00-19.00 Uhr	TC-Tanzen: las chicas II (Wettkampfgruppe)	Nicole Loges	01753600806	SZ Bodenwerder
18.00-19.00 Uhr	TC-Zumba	Manuela Galle	01773192408	große Halle
19.00-20.15 Uhr	TC-Jugend im Trend: Cross fit	Daniel Jung	017664416385	große Halle
20.15-21.30 Uhr	TC-Erwachsene: Body Gym	Barbara von Brill	2615	große Halle
<b>Freitags:</b>				
15.00-16.30 Uhr	TC-Gerätturnen: Jungen I und Mädchen (GT)	Dirk Lienig Melvin Henning, Barbara von Brill	3732	beide Hallen
16.00-18.00 Uhr	TC-Gerätturnen männlich II	Jasper Krautzig, Dirk Lienig	017645904502	beide Hallen
17.30-19.30 Uhr	TC-Gerätturnen männlich III	Till Krautzig, Dirk Lienig	01606397320	große Halle
18.00-19.30 Uhr	TC-Krafttraining	Janes Arneke	017695859650	kleine Halle
<b>Samstags:</b>				
<b>Sonntags:</b>				
18.00-19.30 Uhr	TC-Krafttraining	Janes Arneke	017695859650	kleine Halle
18.00-19.30 Uhr	TC-Gerätturnen IV	Dirk Lienig	3732	kleine Halle
18.00-19.30 Uhr	TC-Tanzen: Paartanzen	Stefan Witte	407691	große Halle