



Grundschule Hehlen



Drei Einrichtungen – eine Kooperation

Sportevent im Trend

Angebote zum Mitmachen und Zusehen

Wettkämpfe und Wettbewerbe

Workshops und Musikalisches

>Wir sind für jung und alt bereit<

Freitag, 19.06. + Samstag, 20.06.2020

Entdecke dich und was mit dir geht...
oder feiere mit...

Willkommen sind Aktive und Passive
aus Nah und Fern.

Wir bieten ein attraktives Programm für alle, die es
mögen bei uns zu sein...

Programmablauf:

Freitag, 19. Juni 2020

17.00 Uhr - Gerätturnwettkämpfe (Einturnen, Wettkampf, Siegerehrung)

17.00 Uhr - Öffnung Sportbasar

20.00 Uhr - Partyzeit und Geselligkeit



Grundschule Hehlen



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TURNKREIS HOLZMINDEN



Drei Einrichtungen – eine Kooperation

Sportevent im Trend

Samstag, 20. Juni 2020

- 10.00 Uhr - Öffnung Sportbasar
- 10.00 Uhr - christliche Andacht und Eröffnung des zweiten Wettkampftages
- 10.15 Uhr - Leichtathletikmehrkämpfe für alle
- 10.30 Uhr - Sporttrends zum Erproben für Jugendliche, Erwachsene, Ältere
- 11.00 Uhr - Alltags-Fitness-Test ab 60+
- 13.30 Uhr - Siegerehrungen der Grundschul Kinder
- 15.00 Uhr - Siegerehrung der übrigen Wettkämpfe
- 12.00 Uhr - Trampolinwettkämpfe (Einturnen, Wettkampf, Siegerehrung)
- 12.00 Uhr - Sportplatz-Erlebniswelt
- 15.00 Uhr - Sportplatz-Mitmachwelt
- 15.00 Uhr - Turnen, wie es den Kleinsten gefällt
- 16.00 Uhr - Feuerwehrmusikzug zum Ausklang
- anschließend - gemütliches Beisammensein

Zum **47. Mal** laden wir ein, um mit euch **A K T I V** zu werden. Im neuen Jahrzehnt erscheinen wir mit neuem Namen und etlichen neuen Angeboten, wie unseren Sporttrends zum Erproben für Jugendliche, Erwachsene und Ältere, einem Alltags-Fitness-Test für Senioren, einer Sportplatz-Erlebniswelt für Kinder und Co, Turnen für die Kleinsten und und und...

Mit „**Sportevent im Trend**“ wollen wir noch mehr als bisher **Spaß und Freude an Bewegung** inszenieren und Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersgruppen einen **Erlebnissporttag** (oder Tage) ermöglichen.

Und darüber hinaus sind alle Willkommen, die gern dabei sein möchten. Innerhalb der Gemeinde Hehlen werden besonders die zugewanderten Menschen eingeladen, bei uns dabei zu sein – **Integration durch Sport – nicht ohne uns!**

Sporttrends zum Erproben

Durchgang	Workshop/Thema	Zielsetzung	Ort
Zeit I 10.30 bis 11.30 Uhr	1 Bewegter Rücken NTB-Referentin: Monika Cammerer	Zusammenspiel zwischen Spannung und Entspannung, Kraft, Elastizität und Gelöstheit mit dem Ziel der Beschwerdefreiheit für Lebensqualität im Alltag.	Grundschule Aula
	2 Easy Step NTB-Referentin: Petra Heck	Viel Schwitzen, wenig denken und ´ne Menge Abwechslung vom Alltagsgeschehen! Beim Easy Step kann jeder einsteigen, haben aber auch Fortgeschrittene etwas vom Stundenverlauf...	Grundschule Mensa
	3 Kräftigung mit Hanteln NTB-Referentin: Daniela Kluge	Ganzkörpertraining, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit stehen hier an erster Stelle. Bringe deinen Körper mit abwechslungsreichen Übungen und Bewegungsvariationen auf Trab. Das Rubberband und die Kurzhantelstange sind dabei tapfere Helfer.	Grundschule gelber Salon
Zeit II 11.45 bis 12.45 Uhr	4 Stuhl/Hockergymnastik NTB-Referentin: Monika Cammerer	Vielfältige Bewegung auf dem Stuhl stärkt den Körper und den Geist. Unter Zuhilfenahme unterschiedlicher Kleinmaterialien werden die Übungen noch wirksamer.	Grundschule Aula
	5 Step Highlights NTB-Referentin: Petra Heck	Einfache aber intensive Aerobic-Schritte kombiniert mit funktionellen Kräftigungsübungen werden dich zum Schwitzen bringen. Bei diesem intensiven Cardio-Training kann man sich richtig auspowern.	Grundschule Mensa
	6 Dance-Aerobic NTB-Referentin: Daniela Kluge	Herz-Kreislauf-Training mit Musik und Spaß. Kleine kurze Bewegungsverbindungen fordern und fördern die Konzentration und die Koordination. Jeder kann entsprechend seiner Leistungsfähigkeit dabei sein.	Grundschule gelber Salon
Zeit III 13.15 bis 14.15 Uhr	7 Fitball-Trommeln NTB-Referentin: Monika Cammerer	Steig ein in die Fitness-Welt mit Ball und Drum. Fühle die pulsierenden Rhythmen, die fließenden Bewegungen und die kraftvollen Schläge der Trommeln am eigenen Leib.	Grundschule Aula
	8 Ganzkörper-Intervalltraining NTB-Referentin: Petra Heck	Das Herz-Kreislauf-System ist unser Motor. Verbessere deine Funktion kräftige, koordiniere, verbrenne Fett und Kalorien. Ein Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene – die Intervalle bringen es.	Grundschule Mensa
	9 Funktionelles Ganzkörpertraining TB-Referentin: Daniela Kluge	Die konditionellen und koordinativen Eigenschaften werden in diesem Workshop mit Hilfe von alltagsnahen Übungen gezielt trainiert und verbessert. Fitness für alle, die fit sind und es bleiben wollen.	Grundschule gelber Salon

Sportplatz-Erlebniswelt

Samstag, 20.06.2020 → Sportplatz

Ab 12.00 Uhr erwartet euch auf dem Sportplatz eine Erlebniswelt zum Ausprobieren, Lachen, Spaß haben, Anstrengung erleben usw.

Ob im Bubble-Ball-Soccer, Kegelbahn, Glücksrad, Kinderschminken, Sport-Stacking, Hüpfburg usw. - Hier können alle eine Menge Spaß erleben.

Sportplatz-Mitmachwelt

Samstag, 20.06.2020 → Sportplatz

Von 15.00 – 15.45 Uhr laden euch die NTB-Referenten der Workshops vom Vormittag zu einem Freiluft-Workout ein. Hier dürfen alle aktiv dabei sein, zusehen oder nach Herzenslust einsteigen, wann immer sie wollen.

Turnen, wie es den Kleinsten gefällt

Samstag, 20.06.2020 → Turnhalle

In der Zeit von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr haben Kinder bis zu 6 Jahren die Möglichkeit, die Turnhalle zusammen mit ihren Eltern zu erobern. Eine Geräteparcours und kleine Wettbewerbe werden die Wünsche unserer Kleinsten berücksichtigen.

Partyzeit – Teil I

Freitag, 19.06.2020 → Wiese vor der Turnhalle

ab 20.00 Uhr gibt es Live-Musik von regionalen Musikbands, die nach sportlich getaner Arbeit für Stimmung sorgen werden...

Partyzeit – Teil II

Samstag, 20.06.2020 → Wiese vor der Turnhalle

ab 16.00 Uhr spielt der Feuerwehrmusikzug uns sorgt für gute Laune.

Sportbasar

Freitag, 19.06.2020 → Klassenraum der Grundschule ab 17.00 Uhr

Samstag, 20.06.2020 → Klassenraum der Grundschule ab 10.00 Uhr

Jeder von uns ist im Besitz von Sportkleidung oder verfügt über nicht mehr benötigte Sportaccessoires. Ob T-Shirts, Trainingsanzug, Reckleder, Spikes etc. – Bei uns könnt Ihr Gebrauchtes verkaufen und erwerben.

Wenn ihr selbst etwas zum Verkauf anbieten möchtet, wendet euch bitte bis zum 01.06.2020 an Danny Beckmann (Telefon: 05533/979388).

Speisen und Getränke:

Der Festausschuss des TC Jahn Hehlen bietet ein reichhaltiges Verpflegungs- und Getränkeangebot sowohl zu den Wettkampfzeiten als auch danach an. Alle sind herzlich willkommen!



Drei Einrichtungen – eine Kooperation



Drei Einrichtungen – eine Kooperation

Anmeldung zur Veranstaltung Sportevent im Trend am 19./20.06.2020

Rückmeldungen/Anmeldungen bitte bis zum 10.06.2020

Name:	Vorname:	Jahrgang:	Geschlecht:

An folgenden Aktivitäten möchte ich mich beteiligen: (Bitte ankreuzen!)

Gerätturnwettkämpfe	<input type="checkbox"/>	Trampolinwettkämpfe	<input type="checkbox"/>
Leichtathletikmehrkämpfe	<input type="checkbox"/>	Basar	<input type="checkbox"/>
Sporttrends zum Erproben - Workshops: (bitte ankreuzen)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9		<input type="checkbox"/>
Turnen, wie es den Kleinsten gefällt	<input type="checkbox"/>	Alltags-Fitness-Test ab 60+	<input type="checkbox"/>
Sportplatz-Mitmachwelt	<input type="checkbox"/>	Sportplatz-Erlebniswelt	<input type="checkbox"/>

Gern dürfen sich auch HelferInnen anmelden...

Ich bin als Helferli dabei:	<input type="checkbox"/>	Ich bin als Helferli nicht dabei:	<input type="checkbox"/>
Wenn dabei, dann als/im...			
am Freitag von 16.00 – 19.00 Uhr Verpflegung	<input type="checkbox"/>	am Freitag von 19.00 – 22.00 Uhr Sportbereich	<input type="checkbox"/>
am Samstag von 9.00 – 12.00 Uhr Verpflegung	<input type="checkbox"/>	am Samstag von 9.00 – 12.00 Uhr Sportbereich	<input type="checkbox"/>
am Samstag von 12.00 – 15.00 Uhr Verpflegung	<input type="checkbox"/>	am Samstag von 12.00 – 15.00 Uhr Sportbereich	<input type="checkbox"/>
am Samstag von 15.00 – 18.00 Uhr Verpflegung	<input type="checkbox"/>	am Samstag von 15.00 – 18.00 Uhr Sportbereich	<input type="checkbox"/>
am Samstag von 18.00 – 21.00 Uhr Verpflegung	<input type="checkbox"/>	am Samstag von 21.00 – 24.00 Uhr Sportbereich	<input type="checkbox"/>
Ich unterstütze die Veranstaltung mit			
einem Kuchen am Freitag	<input type="checkbox"/>	einem Kuchen am Samstag	<input type="checkbox"/>
einem Salat am Freitag	<input type="checkbox"/>	einem Salat am Samstag	<input type="checkbox"/>

Unterschrift des Teilnehmers oder bei Minderjährigen eines Elternteils:
