

TURNERSCHAFT E.V. 1922 OTTERSWEIER



Willkommen auf der Seite der TSO-Abteilung
Breitensport

Mit Hilfe unserer Sportangebote wollen wir
Ihre Freude an der Bewegung wecken und
Ihnen den Start in einen aktiveren Lebensstil
vereinfachen.

Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen und
Übungsleiter bieten Ihnen ausgewogenen
Gesundheitssport für jedes Lebensalter.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unseren
aktuellen Übungsplan.

Seniorenportgruppe

Bei der Seniorenportgruppe wird Frauen und Männern, die nach Angeboten für Fitness und Gesundheit suchen, eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, Spiel, Vitalgymnastik, Muskeltraining mit Rückenschule und Entspannung geboten.

Das Programm findet ganzjährig statt, wobei nicht nur Aktivitäten wie Sport und Spiel, Gymnastik, Radfahren, Wandern oder Kegeln auf der Tagesordnung stehen, sondern auch geselliges Beisammensein, Gedächtnis-Schulung, Ausflüge, Tagesfahrten usw.

Zielgruppe: Frauen und Männer zwischen 60 und 80 Jahre
Trainingstag: Montag
Uhrzeit: 15.15 bis 16.45 Uhr
Ort: Sporthalle Ottersweier, Halle 3
Übungsleiter: Reinhard Seiler, Übungsleiter P-Lizenz
Kontakt: Telefon (0 72 23) 2 68 99

Gymnastik und Spiele für Seniorinnen

Altersgerechte Gymnastik und Spiele für Seniorinnen ab etwa 60 Jahre. Die Gruppe besteht aus etwa zehn Teilnehmerinnen, die besonders gerne gemeinsam Faustball spielen.

Zielgruppe: Frauen ab 70 Jahre
Trainingstag: Freitag
Uhrzeit: 15 bis 16 Uhr
Ort: Neue Sporthalle Ottersweier
Übungsleiterin: Gisela Schrempp
Kontakt: Telefon (0 72 23) 2 29 08

Fitness- und Gymnastikgruppe

Die Gruppe besteht aus etwa 20 bis 25 Frauen, die ihren Fitnesslevel in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit steigern oder erhalten wollen. Die Ausdauer wird überwiegend mit Step-Aerobic trainiert. Danach folgt ein effizientes Muskelaufbauprogramm für Bauch, Beine, Po und Rücken. Der Stundenabschluss dient der Beweglichkeit und dem Stretching der gekräftigten Muskelpartien. Die Stunden werden von moderner Musik begleitet.

Zielgruppe: Frauen zwischen 20 und 60 Jahre
Trainingstag: Montag
Uhrzeit: 20 bis 21.30 Uhr
Ort: Neue Sporthalle Ottersweier
Übungsleiterin: Rita Metzinger, Übungsleiterin P-Lizenz, Pilates-Trainerin
Kontakt: Telefon (0 72 23) 94 20 81

Freizeitgruppe Männer

Gymnastik und Spiele sind fester Bestandteil der Übungsstunden. Weitere Aktivitäten der Gruppe sind Wandern und Radfahren, um die Schulferienzeit, in der die Halle geschlossen ist, zu überbrücken.

Zielgruppe: Männer zwischen 40 und 80 Jahre
Trainingstag: Freitag
Uhrzeit: 19.30 bis 21 Uhr
Ort: Sporthalle Ottersweier, Halle 3
Übungsleiter: Reinhard Seiler, Übungsleiter P-Lizenz
Kontakt: Telefon (0 72 23) 2 68 99

Vormittags-Kurse „Funktionelle Gymnastik Bauch, Beine, Po“

Das vielseitige Trainingsprogramm zu Musik beansprucht den ganzen Körper. Schwerpunkt des Beweglichkeitstrainings durch funktionelle Gymnastik sind gezielte Übungen, bei denen alle Muskelgruppen – speziell Bauch, Beine und Po – gestärkt werden. Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden ganz nebenbei geschult. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Ganze ab.

Für Vereinsmitglieder werden reduzierte Kursgebühren angeboten. Seit Herbst 2008 sind die Kurse mit dem Gütesiegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ und „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet und können von den Krankenkassen anerkannt werden. Weitere Informationen sind im Internet unter www.pluspunkt-gesundheit.de nachzulesen.

Dienstagsgruppe:
Zielgruppe: Frauen und Männer aller Altersklassen
Trainingstag: Dienstag
Uhrzeit: 8.30 bis 9.30 Uhr
Ort: Sporthalle Ottersweier, Halle 3



Donnerstagsgruppen:
Zielgruppe: Gruppe 1, Frauen zwischen 30 und 50 Jahre
Gruppe 2, Frauen und Männer aller Altersklassen
Trainingstag: Donnerstag
Uhrzeit: Gruppe 1 von 8.30 bis 9.30 Uhr
Gruppe 2 von 9.30 bis 10.30 Uhr
Ort: neue Sporthalle Ottersweier
Übungsleiterin: Ursel Seifried, Übungsleiterin P-Lizenz, DTB-Osteoporose-Trainerin
Kontakt: Telefon (0 72 23) 2 75 25

Kurse „Fitnessstraining für Frauen“

Fitnessstraining für Frauen zum Haltungsaufbau und zur Schulung von Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Ziele sind ganzheitliche Fitness und körperliches Wohlbefinden. Schwerpunkte ergeben sich aus den Bereichen Funktionsgymnastik, Rückenschule, Krafttraining, Aerobic und Stretching.

Zielgruppe: Frauen von 25 bis 60 Jahre
Trainingstag: Donnerstag
Uhrzeit: 20.30 bis 21.30 Uhr
Ort: Turnhalle der Lebenshilfe (Mooslandschule), Ottersweier
Übungsleiterin: Ursula Chapelain, Übungsleiterin P-Lizenz
Kontakt: direkt vor Ort oder unter Telefon (0033) 3 90 55 04 95

Yoga-Kurse

Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Gruppe besteht aus etwa 25 langjährigen Teilnehmern. Neuzugänge sind willkommen. Für Vereinsmitglieder gelten reduzierte Gebühren.

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Trainingstag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle der Lebenshilfe (Mooslandschule), Ottersweier
Yoga-Lehrerin: Inge Seifried
Kontakt: direkt vor Ort oder unter Telefon (0 72 23) 2 26 91

Pilates-Kurse

Etwa zweimal pro Jahr wird der Pilates-Kurs mit jeweils 10 Einheiten angeboten. Pilates ist kein gewöhnliches Powertraining und nicht vergleichbar mit üblicher Gymnastik. Es ist ein sanftes und äußerst wirkungsvolles Bodytraining, das nicht nur die Muskulatur – speziell in den Bereichen Rücken und Bauch – kräftigt und dehnt, sondern auch die Körperhaltung erheblich verbessert.

Für Vereinsmitglieder werden reduzierte Kursgebühren angeboten. Seit Herbst 2008 sind die Kurse mit dem Gütesiegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ und „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet und können von den Krankenkassen anerkannt werden. Weitere Informationen sind im Internet unter www.pluspunkt-gesundheit.de nachzulesen.

Zielgruppe: Frauen und Männer aller Altersklassen
Trainingstag: Dienstag
Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle der Lebenshilfe (Mooslandschule), Ottersweier
Übungsleiterin: Rita Metzinger, Pilates-Trainerin, Übungsleiterin P-Lizenz
Kontakt: Telefon (0 72 23) 94 20 81



Fitness Walking und Nordic Walking

Die Gruppe startet gemeinsam vom Edeka-Parkplatz meistens über den Lindenzfeldweg, Rittersbach und kehrt übers Lindenstadion zurück; Abweichungen von den Strecken werden natürlich ausprobiert und zur Abwechslung in den jeweiligen Gegenrichtungen gelaufen. Im Winter verläuft die Route durch die Unterführung bei der Krone in Richtung Hatzenweier und dann ins Stadion, um dort auf der Bahn bei guten Lichtverhältnissen noch weitere Runden zu walken.

Die Teilnehmer begrüßen besonders, dass das Treffen das ganze Jahr über stattfindet und keine Ferien den Rhythmus unterbrechen - nur schlechtes Wetter ist manchmal ein Hinderungsgrund. Für neue Interessenten werden Stöcke zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 35 bis etwa 65 Jahre
Trainingstag: Dienstag
Uhrzeit: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Edeka-Parkplatz Ottersweier
Übungsleiterin: Elfriede Allgeier
Kontakt: Telefon (0 72 23) 2 21 76

Rock 'n' Roll Kurse für Kinder und Jugendliche

Das Angebot ist bei den Schülerinnen und Schülern sehr beliebt und findet in der Maria-Victoria-Schule unter der Leitung von Günther Königer statt. Je nach Leistungsstand wird auch für das Tanzsportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold trainiert.

Die einzelnen Gruppen bereichern im Laufe des Jahres mit ihren Auftritten zahlreiche Veranstaltungen. Ein besonderer Höhepunkt ist jedes Jahr die Rock ,n' Roll-Schultanzbegegnung in Ottersweier.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler von zehn bis etwa 16 Jahre
Trainingstag: Freitag
Uhrzeit: 15.45 bis 16.45 Uhr
Ort: Maria-Victoria-Schule, Ottersweier
Trainer: Günther Königer
Kontakt: Telefon (0 72 23) 8 31 84

Für Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen sechs und neun Jahre gibt es zusätzlich Anfängerkurse. Infos beim Trainer unter oben angegebener Rufnummer.

Deutsches Sportabzeichen

Während der Sommermonate bietet das Sportabzeichen-Team der TSO Termine zum Training und zur Abnahme von Leichtathletik-Disziplinen an mehreren Freitagen im Hägenichstadion Ottersweier an. Die Abnahme der Radfahr-Disziplinen ist ebenfalls ab Hägenichstadion möglich. Abnahme von Schwimmdisziplinen finden im Schwarzwaldbad Bühl statt. Individuelle Termine – auch für Inline-Skating, Walking und Nordic Walking und Gerätturnen - werden nach Bedarf vereinbart, um allen Interessenten die Gelegenheit zu geben, ihre Leistungen bescheinigen zu lassen.



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Die Termine werden jeweils ab Anfang Juni im Gemeindemitteilungsblatt Ottersweier veröffentlicht. (Info auch im Vereinsschaukasten, Laufer Straße, neben Gasthaus Hirsch.)

Termine:	Von Juni bis Oktober, freitags an mehreren Terminen
Zielgruppe:	ab 6 Jahre, Alter nach oben offen
Übungsleiter:	Sportabzeichen-Team der TSO
Kontakt:	Andrea Schrempp, Sportabzeichen-Beauftragte, Telefon (0 72 23) 2 64 76 Christel Meisch, Abteilungs-Leiterin Breitensport, Telefon (0 72 23) 8 37 02

Die Sportabzeichenverleihung findet jedes Jahr Mitte November im Gemeindezentrum Ottersweier statt. Der Termin wird in der Presse veröffentlicht. Auskunft bei den oben genannten Kontaktpersonen.

Weitere Infos zum Deutschen Sportabzeichen, zu Disziplinen und erforderlichen Leistungen sind auch im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de zu finden.