

Unser Sportangebot im Überblick

Turnen für die Kleinsten

Von Bewegungsangeboten für Babys über Mutter-Kind-Turnen bis zum Kinderturnen mit Turndrache Lotti reicht das Angebot für die Aller kleinsten. Erstes gemeinsames Turnen, Tanzen, Singen und Spielen in der Gruppe. Bewegungslandschaften mit vielen Geräteaufbauten.

- **BiB Babys in Bewegung (Babys 3-12 Monate)**
- **Windelflitzer (Mädchen und Jungen 1-3 Jahre)**
- **Turnwichtel (Mädchen und Jungen 3-6 Jahre)**

Tanzen und Turnen für Mädchen

In verschiedenen Gruppen üben die Mädchen Tänze für Auftritte beim Karneval oder Sportveranstaltungen ein, spielen Spiele und trainieren Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer.

- **Mach dich fit (6-9 Jahre)**
- **Diversity (9-14 Jahre)**

Fitness und Spiele für Jungen

Bei den Speedboyz stehen Spiele rund um den Ball im Mittelpunkt.

- **Wienser Speedboyz (ab 7 Jahre)**

Einrad

Von den Grundlagen des Einradfahrens bis hin zum sicheren Fahren in Einzel- und Gruppenkuren mit Tricks und Skills.

- **Mädchen und Jungen (ab 7 Jahre)**

Kindergeburtstage

mit themenorientierten Bewegungsangeboten unter der Leitung von Isabel Kirchhoff.

Gesundheitssport für Erwachsene

- **Bewegen statt schonen** Mobilisation und Ganzkörperkräftigung. Gezieltes, funktionelles Muskeltraining. Trägt das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“.
- **Yoga** Einheit von Körper, Geist und Seele erfahren und zurückfinden von der Hektik zur inneren Ruhe und Kraft. Kurse unter Anleitung einer erfahrenen Yogalehrerin.

Gymnastik und Fitness

Fünf Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, stets unterstützt von motivierender Musik.

- **Allround Fitness** Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer zur Kräftigung der gesamten Muskulatur.
- **Bauch-Beine-Po** Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt BBP sowie Kräftigung des Rückens.
- **Power Dance** Tänzerisches Ausdauertraining zu vorwiegend lateinamerikanischen Rhythmen.
- **Step Aerobic** Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining auf dem Stepper.
- **Senioren 70+** Fitness für Körper und Geist in geselliger Runde.

Faustball

Die Faustballe, Männer zwischen 18 und 80, treffen sich einmal wöchentlich im DGH zum offenen Training.

Handball

Vom Mini-Handball bis hin zu Damen- und Herrenmannschaften ist der TSV Wiensen in der Spielgemeinschaft HSG Schoningen/Uslar/Wiensen aktiv. Infos erteilt Handballwart Wolfgang Scharberth, Tel.: 05571 / 23 78.

Tischtennis

Der TSV Wiensen nimmt mit mehreren Mannschaften am Punktspielbetrieb teil. Infos zu den Trainingszeiten bei Horst Gattermann.

Tennis

In der Sommersaison wird auf dem Tennisplatz in Wiensen gespielt. Infos zur Nutzung der Tennisplätze, Mannschaften und Trainingszeiten gibt es bei Christopher Böhm, Tel.: 0176 /82 002 435.

Wandern

Am letzten Sonntag im Monat trifft sich die Wandergruppe am Parkplatz hinter dem DGH und startet von dort in Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung. Unterwegs oder im Anschluss gibt es meistens ein gemeinsames Kaffeetrinken.

Ein Verein...



...viele
Möglichkeiten!

Unser aktuelles
Sportangebot

Gültig ab 1. September 2021

www.TSV-Wiensen.de

Unser aktuelles Sportprogramm (gültig ab 1. September 2021)

Wann?	Was?	Für wen?	Wo?*	Übungsleiter
Montag				
15.00-16.15 Uhr	Seniorentreff 70+	Senioren	DGH	A. Kirchhoff
19.00-20.00 Uhr	Step Aerobic	Jugendliche/Erwachsene	DGH	I. Kirchhoff
19.00-20.00 Uhr	Tischtennis	Schüler/ Jugendliche	ASS Uslar	H. Gattermann
20.00-21.30 Uhr	Tischtennis	Erwachsene	ASS Uslar	H. Gattermann
20.00-22.00 Uhr	Faustball	Männer	DGH	S. Sawatzki
Siehe Homepage	Yoga (Kursangebot)	Erwachsene	DGH	M. Claer
Dienstag				
18.00-19.00 Uhr	Diversity	Mädchen 9-14 Jahre	DGH	P. Teuteberg
19.00-20.00 Uhr	Power Dance	Jugendliche/Erwachsene	DGH	M. Henze
20.00-21.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	Erwachsene	DGH	C. Kohle
Siehe Homepage	Yoga (Kursangebot)	Erwachsene	Alte Schule	M. Claer
Mittwoch				
09.00-10.00 Uhr	Bewegen statt schonen	Erwachsene	DGH	B. Bauer
14.30-15.30 Uhr	Babys in Bewegung	Babys 3-12 Monate	DGH	I. Kirchhoff
15.45-16.45 Uhr	Windelflitzer	Kinder 1-3 Jahre in Begleitung eines Elternteils	DGH	I. Kirchhoff
16.45-17.45 Uhr	Turnwichtel	Kinder 3-6 Jahre	DGH	I. Kirchhoff
18.00-19.00 Uhr	Allround Fitness	Erwachsene	DGH	A. Olschewski
Donnerstag				
15.45-16.45 Uhr	Mach dich fit	Mädchen 6-9 Jahre	DGH	L. Berndt
17.00-18.00 Uhr	Wienser Speedboyz	Jungen ab 7 Jahre	DGH	T. Brenninger/ M. Kirchhoff
18.00-19.00 Uhr	Bewegen statt schonen	Erwachsene	DGH	B. Bauer
19.00-22.00 Uhr	Tischtennis	Erwachsene	DGH	H. Gattermann
Freitag				
15.00-16.00 Uhr	Einradfahren	Schüler/Jugendliche ab 7 Jahre	DGH	S. Berndt/ M. Teuteberg
Sonntag				
13.30 Uhr	Wandern	letzter Sonntag im Monat	DGH Parkplatz	F. Deutschler

* ASS = Turnhalle der Albert-Schweitzer- Schule Uslar *DGH = Dorfgemeinschaftshaus Wiensen * Alte Schule = Alte Schule in Wiensen * Parkplatz = hinter dem DGH

Neugierig geworden?

3x schnuppern ist kostenlos!

Bei Fragen helfen Euch unsere Ansprechpartner unter den angegebenen Rufnummern gerne weiter.

Allgemeine Informationen zum gesamten Sportangebot:

Berndt	Sylvia	05571/59 35
Kirchhoff	Isabel	0170/48 46 342
Übungsleiter:		
Bauer	Birgit	05573/16 17
Berndt	Lisa	05571/59 35
Brenninger	Tobias	0176/61 39 83 75
Claer	Mala	01573/70 17 645
Deutschler	Frank	0170/38 21 729
Gattermann	Horst	05571/91 90 829
Henze	Marisa	0151/61 46 29 59
Kirchhoff	Anja	01590/23 59 147
Kirchhoff	Maurice	0157/51 45 76 79
Kohle	Christa	05571/77 60
Olschewski	Annegret	01590/21 37 347
Sawatzki	Stefan	05571/91 21 08
Teuteberg	Maren	05571/80 08 08
Teuteberg	Paula	05571/80 08 08

Mitgliedsbeiträge pro Monat

Kinder / Jugendliche bis 18 Jahre	4,50 €
Ermäßigt (Schüler/Studenten etc. ab 18 Jahre)	5,50 €
Erwachsene	8,00 €
Ehepaare u. eheähnliche Gemeinschaften	14,00 €
Familien	18,00 €
Alleinerziehende mit Kindern	11,00 €
Senioren ab 65 Jahre	5,00 €
Kurskarten (10 Einheiten)	
Erwachsene	40,00 €
Kinder	20,00 €