



Spiel, Sport, Spaß, Bewegung, SV Betzenweiler

Freizeitsport beginnt die neue Saison

2022 – 2023



Kinderturnen Gruppe1 (3 bis 6 Jahre)

Erstmals erobern die Kinder die Turnhalle ohne Eltern. Spielerisch mit Musik, Kleingeräte, Alltagsmaterialien wird den Kinder verschiedene Bewegungen vermittelt. Koordination, Fein – Grobmotorik, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und vor allem das Miteinander stehen an erster Stelle.

Vorbeikommen, schnuppern, anmelden.....

Termin: Mittwoch 16 bis 17Uhr15

Übungsleiter: Andrea Dangel, Martina Eisele



Kinderturnen Gruppe2 (7 – 14 Jahre)

Schulkinder kommen hier auf ihre Kosten. Vom Auspowern bis zur Relax Stunde wird alles ausprobiert. Bei guten Wetter sind wir draußen!

Vom richtigen Ball werfen bis zur Schnelligkeit wird alles erprobt.

Körperspannung, Kraft, Ausdauer, Koordination, Differenzierung und Spaß alles dabei.

Vorbeikommen, schnuppern, anmelden.....

Termin: Mittwoch 17Uhr15 bis 18Uhr30.

Übungsleiter: Andrea Dangel, Martina Eisele



Badminton (ab 13 Jahren)

Unabhängig von Geschlecht und Alter haben wir viel Spaß an unserer tollen Sportart. Neben den sportlichen Aspekten pflegen wir ein angenehmes Miteinander in einer lockeren Atmosphäre. Badminton ist eine wirkungsvolle Trainingsform für das Herzkreislaufsystem und steigert das Fitnessniveau. Das Spiel verlangt ein hohes Maß an Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen. Badminton ist außerdem sehr bewegungsintensiv und erfordert für ein gutes Spiel Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick. In unseren Übungsabenden trainieren und steigern wir die körperliche Fitness sowie die Spieltechnik. Gestärkt werden in besonderer Weise die Arm – und Beinmuskulatur sowie Gesäß, der Rumpf und die Bauchmuskulatur. Trotz der hohen Anforderungen ist Badminton leicht zu erlernen, was generell zu schnellen Fortschritten führt.

Interessiert? Einfach nach einer kurzen Info an die Übungsleiter, in die Halle kommen unverbindlich schnuppern!

Termin: Montag von 19.00 bis 21.30 Uhr

(die eigene Spielzeit ist individuell frei wählbar)

Leiter: Anton Ebe, Roland Buck



Tischtennis spielen macht Spaß!

Habt Ihr auch Lust und Spaß am Tischtennis? Dann könnt Ihr euch uns gerne anschließen! Wir sind eine kleine Gruppe von 3-5 Spieler die früher einmal im Verein oder als Hobby gespielt haben. Wir sind ambitioniert möchten aber nicht in einer Liga oder Turniere spielen.

Hobby, Spaß, Bewegung und Ausgleich stehen im Vordergrund.

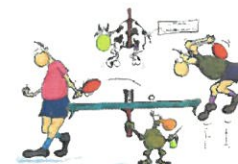
Wer Lust hat kann gerne mal vorbeikommen zum Schnuppern.

Am besten wäre es, Ihr kommt zu zweit, geht auch alleine.

Kommen, schauen, spielen, Spaß haben.

Immer Dienstag 18.30 Uhr in der Halle.

Leiter: Andreas Schröter



Frauenturngruppe II

Unsere Turngruppe besteht aus Frauen Ü 45 und wir treffen uns dienstags von 20 bis 21.30 Uhr. Wir wollen unsere körperliche Fitness erhalten und unsere Muskulatur stärken. Lockere Aufwärmübungen mit Musik stimmen auf die Turnstunde ein. Im Hauptteil steht ein abwechslungsreiches, effektives Ganzkörper – Workout – Training. Für das körperliche Wohlbefinden runden wir unser Programm mit einem Dehnungsteil ab. Damit wir das ganze Jahr über Spaß haben, dürfen Aktivitäten, wie z. B. eine Nachtwanderung mit gemütlicher Einkehr, das Kegeln und eine Wanderung in den Herbst nicht fehlen. Neue Mitglieder sind herzlich Willkommen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich.
Übungsleiter: Rosa Schubert; Stellvertreter: Beate Schunger



Mein starker Rücken

Dies ist ein Gesundheitssportkurs zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Förderung der allgemeinen Beweglichkeit. Dieser Kurs findet im Frühjahr und Herbst in je acht Übungseinheiten in der MZH statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt. Er beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm an Übungen zur Kräftigung und Dehnung der für die Wirbelsäule wichtigen Muskelgruppen, zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die Lockerung und Entspannung der beanspruchten Muskulatur. Mit Entspannungsübungen wird Stress abgebaut und somit die Vitalität gesteigert.
Übungsleiterin: Rosa Schubert



Freizeit Volleyball

Ob Anfänger oder fortgeschritten, jung oder Junggebliebene, ob weiblich oder männlich, wir alle wollen Spaß haben beim Volleyball, Mittwochabend von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Betzenweiler. Ein bisschen aufwärmen, dehnen und einspielen zu zweit oder in der Gruppe. Danach wird gepritscht, gebaggert, geschmettert und dem Ball hinterhergejagt. Auch sporadische Freundschaftsspiele in der Umgebung bringen viel Spaß und auch praktische Erfahrungen. „Bei uns steht der Spaß im Vordergrund“
Wer Lust hat mitzuspielen, ist jederzeit ganz herzlich Willkommen.
Einfach über Whats App melden: 0174 81 77 187
Kontakt: Karin Schönweiler
Termin: Mittwoch: 20.00 – 22.00 Uhr



World Jumping

Kommt vorbei und macht mit! Mit Koordination und Bewegung zum Rhythmus kann sich beim World Jumping jeder auspowern. Es werden gleichzeitig und gelenkschonend 400 Muskeln trainiert. Mittels unterschiedlichen Schritten auf dem Trampolin und anschließenden Krafttraining (Bauch ,Beine , Po) ist dieser Sport ein Ganzkörper Workouttraining wobei der Spaß und das Miteinander nicht zu kurz kommt. Wir freuen uns auf euch!
Termin: Montag 18-19 Uhr und Donnerstag 19-20 Uhr
Leiterinnen: Patricia Widmann, Franziska Kesenheimer, Larissa Rudolph
Tel: 01523 3519271



Freizeitkicker

Wer Lust hat bei den Freizeitkickern aktiv Spaß zu haben.
Es findet jeden Freitag um 20.00 Uhr Training in der Mehrzweckhalle statt.
Wir freuen uns auf euch.
Leiter: Reinhard Pritzl



Offenen Fragen stehen die Gruppen – oder der Bereichsleiter jederzeit gerne zur Verfügung.
Weitere Infos unter: www.svbetzenweiler.de

Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer in allen Gruppen und wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß in den Gruppen beim Freizeitsport SV Betzenweiler.

Bereichsleitung Freizeitsport: Andrea Dangel

Telefon (jeweils ab 19 Uhr): 07371 / 9567100 bzw. 01577 29 22 180; Email: AndreaDangel@web.de