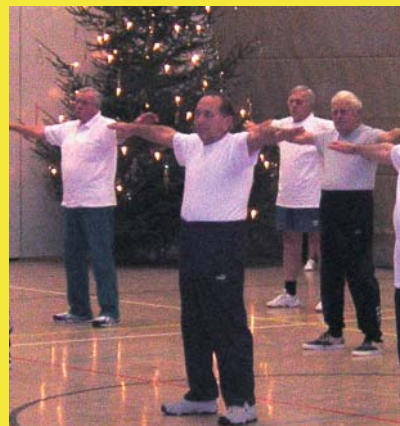


HALT DICH FIT
- MACH MIT
!!!



TVG Hattorf



Der Turnverein Germania Hattorf besteht seit 104 Jahren. Der Verein bietet seinen über 1200 Mitgliedern ein breit gefächertes Angebot. Vom Einjährigen bis zum Neunzigjährigen findet man Aktive im TVG. Der Turnverein ist neben den Kinder- und Jugendsportgruppen besonders im Volleyball, Judo und Handball sehr erfolgreich. Aber auch im Gesundheitssport, Gymnastik- und Fitnessbereich ist der TVG einer der herausragenden Vereine im Landkreis Osterode. Informieren Sie sich doch auch mal unter www.TVG-Hattorf.de oder schauen Sie einfach mal bei uns rein.



Funktionsgymnastik:

Rückenfitness und Entspannung pur. Übungen zur Stabilisierung der Haltung und Entgegenwirkung von Rückenproblemen und allgemeiner Fitness. entspannen, dehnen und genießen!

Nordic Walking:

Nach neuesten Studien wirkt sich Nordic Walking sich positiv auf den gesamten Körper aus: Muskelverspannungen werden gelöst, Ausdauer wird gestärkt, Wirbelsäule und Gelenke werden geschont ...wir walken bei jedem Wetter.

Wandern:

Wer es wie wir liebt, gemeinsam an der frischen Luft unterwegs zu sein, der ist herzlich eingeladen, uns auf unseren von Mai bis Oktober stattfindenden Wanderungen zu begleiten.

Stepaerobics

Stepaerobic ist ein intensives Muskeltraining unter gesundheitsförderndem Aspekt. Dabei ist Aufwärmen, eine korrekte Körperhaltung, richtig ausgeführte Bewegungsabläufe, Cool Down und Stretching sind ebenso sehr wichtig.

Senioren sport:

Wir sind eine Mischung von langjährigen Sportlern der Sparten Geräteturnen, Handball, Judo, Jedermann und Leichtathletik. Unsere ältesten Teilnehmer gehören bereits über 60 Jahre dem TVG an. Wir freuen uns aber auch über jeden Neuen.

HAFT DICH FIT - MACH MIT *TVG Hattorf*

| Gruppe | Leiter/in | Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------|-------------------|
| Damengymnastik | Angela Reineking | Di | 19:00-20:00 | HRS-Halle |
| Funktionsgymnastik | Birgit Göhmann-R. | Mo | 20:05-21:05 | HRS-Gymnastikr. |
| Funktionsgymnastik | Agnetha Köhler | Mo | 19:00-20:00 | HRS-Gymnastikr. |
| Fitness | Birgit Beyer | Di+Do | 18:00-19:00 | HRS-Gymnastikr. |
| Geselliger Tanz | Katharina Reineking | Mi | 9:30-10:30 | DGH |
| Lauffreff | Hartmut Böttcher | Tel 1587 anrufen | | Parkplatz Odersee |
| Power Workout | Birgit Göhmann-R. | Mi | 20:00-21:00 | HRS-Halle |
| Powerman - Fit ab 30 | Gerhard Barke | Fr | 19:15-20:30 | DGH |
| Prellball u. Senioren | Willi Kirchhoff | Mo | 20:00-22:00 | DGH |
| Senioren sport | Klaus Bertram | Mi | 8:55-9:55 | DGH |
| Step für Anfänger | Sylvia Brakel | Di | 19:00-20:30 | HRS-Gymnastikr. |
| Stepaerobic | Birgit Göhmann-R. | Mo | 19:00-20:00 | HRS-Halle |
| Walking | Brigitte Kühne | Mi+Sa | 17:00+15:30 | Bachstraße 31a |
| Wandern | J. Schirmer/R. Schüßler | wird in der Zeitung angekündigt | | |

Power Workout:

Vielseitiges Herz-Kreislauftraining. Neben einer allgem. Körperkräftigung und Haltungsschulung wird vor allem die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.

Geselliger Tanz:

Das Programm enthält Tänze aus der internationalen Folklore in vereinfachter Tanzform und Reihenfolge, wobei auf Hüpfen und schnelle Drehungen verzichtet wird. Niemand braucht einen festen Partner, der Partnerwechsel ist Bestandteil der meisten Tänze.

Lauffreff:

Laufen macht Spaß und in der Gemeinschaft noch mehr. Ob langsam oder schnell, kurze oder lange Strecken, jeder kann sich seiner Leistung entsprechend in der Laufgruppe körperlich fit halten. Neuer Kurs ab März 2007.

Prellball + Senioren:

Eine fröhliche, kameradschaftliche Gruppe! Die sportlichen Aktivitäten gliedern sich folgendermaßen auf: je etwa 10 Minuten Lauftraining, 30 Min. Gymnastik und 50 Min. Prellball oder Fitnessraum.

Powerman - Fitab 30:

Jeweils von Oktober bis März! Für alle Männer, die auch mal was für ihre Figur machen wollen.

Fitness:

Flacher Bauch! Straffe Beine! Fester Po! Das vielfältige Körpertraining nach aktueller Musik macht es möglich. Durch teilweisen Einsatz von Zusatzgeräten, wie z. B. Hanteln, Steppbrett, Flexiband wird die Muskulatur optimal gefordert.

Damengymnastik:

Die gymnastischen Übungen orientieren sich an Bewegungen aus der funktionellen Gymnastik. Die Übungen werden im Gehen, Stand und auf dem Boden sitzend oder liegend durchgeführt. Eingesetzte Übungsgeräte sind einfach zu handhaben und nicht schwer.