

Step-Aerobic (Kurs)

Hier ist man richtig, wenn man etwas für den Herz-Kreislauf, die allgemeine Ausdauer, Kraftausdauer und die Koordinationsfähigkeit tun möchte. Das Auf- und Absteigen auf eine Plattform (ähnlich einer Treppenstufe) kann in verschiedenen Bewegungsabläufen trainiert werden. Dazu läuft anspornende Musik, damit der Spass nicht zu kurz kommt. Lachmuskeln werden auch gestärkt ! Steffi ist ausgebildete Step-Aerobic-Trainerin und gestaltet den meist 10-stündigen Kurs von leicht bis anspruchsvoll. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

ÜL: **Stefanie Wolf**, Tag: **Donnerstag**, Uhrzeit: **20.00 - 21.00 Uhr**

Kindertanz

Unsere Kindertanzgruppe ‚Balu‘ bietet „Tanzfrüherziehung“ für die Kleinsten von 3,5 bis 7 Jahren. Inhalt der 60min Stunde sind kindgerechte Sing-, Tanz- und Bewegungsspiele. Spielerisch sollen die Kinder Rhythmik, Konzentration und Koordination erlernen. Ob Jungs oder Mädchen - alle die Spass an Bewegung haben sind herzlich willkommen !

ÜL: **Katja Mannsfeld**,

Tag: **Mittwoch**, Uhrzeit: **15.30 - 16.30 Uhr**, **3,5-5 Jahre**

Tag: **Freitag**, Uhrzeit: **14.45 - 15.45 Uhr**, **5,5-7 Jahre**

Eltern & Kind Turnen

Für Kinder ab 12-36 Monate: hier steht die Freude am Erlernen und Bewegen im Vordergrund, sich frei bewegen lernen, klettern, schwingen und schaukeln, immer selbständiger und sicherer werden in den eigenen Bewegungen, auch Rücksichtnahme und Situationskenntnisse erwerben. Für die Eltern ist hier zu sagen, genießt diese Stunde mit Euren Kindern.

ÜL: **Ulrike Klein**, Tag: **Freitag**, Uhrzeit: **16.00 – 17.30 Uhr**

Wirbelsäulengymnastik (Kurs 2 x jährlich)

Die Wirbelsäulengymnastik zielt mit ihren speziellen Bewegungsformen auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen ab. Durch gezielte Bewegungen der Wirbelsäule soll vor allem die Muskulatur gekräftigt werden, um eine ausgewogene Stabilität und Muskelbalance zu erreichen. Stark beanspruchte Funktionselemente sollen entlastet / entspannt werden.

ÜL: **Anja Fritz**, Tag: **Freitag**, Uhrzeit: **17.30 - 18.30 Uhr**
Telf. 06128 75405

Showtanzformation: Tamirage

Die Showtanzformation arbeitet in erster Linie auf Turniere hin. Spaß, aber auch viel Disziplin stehen hier an erster Stelle. Die Choreographien basieren hier auf den Trends von HipHop, Modern Dance und Jazz. Einige Erfolge konnte die Crew schon erzielen, wie z.B. den 2. Platz auf dem Showtanzturnier in Holzhausen mit dem Tanzprojekt "Modern Orient" sowie in der selben Saison den 4. Platz auf dem Turnier der Gockel, auf dem LZ-Pressesfest 2006 und dem letzten Projekt "Soul Survivor" im Euro Palace Mainz-Kastel. Auch auf Abibällen und natürlich auf der Orler Kappensitzung sind sie zu finden. Auch diese Formation freut sich immer über Tanzbegeisterte ab 14 Jahren (auch Jungs sind herzlich willkommen).

ÜL: **Desiree Reintgen**, Tag: **Freitag**, Uhrzeit: **18.45 – 20.45 Uhr**

Kinder-Yoga (Kurs z. Zt. nach Ankündigung)

Auch unter der Leitung von Ulrike Klein, ganz neu im Programm, ab 5-8 Jahre als Extra-Kursangebot.

ÜL: **Ulrike Klein**, Tag: **Samstag**, Uhrzeit: **11.00 – 12.30 Uhr**

Tanzschulung

Unter Leitung einer renommierten Tanzlehrerin bietet die Turnabteilung der SGO für Paare, die Freude am Tanzen haben, vom Walzer bis zum Disko-Fox, Gesellschaftstänze an.

ÜL: **Felicita Weber / Fritzsche**, Tag: **Sonntag**,
Uhrzeit: **18.30 - 20.00 Uhr**

weitere Angebote

Männertanzgruppe THE YOUNG GUNS

Tina Baum - montags - 19.00-21.00 Uhr

Ansprechpartner

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche ? Bitte richten Sie diese an:

Ursel Fritzsche - Telefon: 06128 - 71 113

E-Mail: ursel.fritzsche@sg-orlen.de

Ulrike Klein - Telefon: 06128 – 24 68 80

E-Mail: ulrike.klein@sg-orlen.de

Allgemeine Anfragen können auch über kontakt@sg-orlen.de an uns gerichtet werden.



Trainingsangebote

Turnen, Gymnastik,
Kurse + Tanz
der

Turnabteilung

Die Turnabteilung der Sportgemeinschaft Orlen möchte Ihnen auf den folgenden Seiten ihr umfangreiches Angebot an Kursen und Sportangeboten vorstellen.

Weiterführende Informationen, Anmeldung und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Internetseite: **www.sg-orlen.de** und unseren Ansprechpartnern am Ende der Broschüre. Viel Spaß !

Krabbelgruppe (Beginn: 09.11.09)

Für die Kleinsten, ab 6 Monate; hier wird gesungen, Fingerspiele gemacht und gemeinsam gespielt. Die Mütter / Väter können quatschen und gemeinsame Erfahrungen austauschen während der Nachwuchs über Hindernisse klettert und seinen Körper kennen lernt.

ÜL: Ulrike Klein, Tag: Montag, Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Schwangers.- & Beckenbodengymnastik

Die Stärke der Beckenbodenmuskulatur ist mitverantwortlich für ein positives Körpergefühl und eine aufrechte Haltung. Ein gezieltes Training kann in diesem Körperbereich Kraft entwickeln. Ziel des Beckenboden - Kurses soll das Erspüren und Erlernen des An- und Entspannens der drei Beckenbodenmuskeln sein. **(Kurs findet je nach Ankündigung statt).**

ÜL: Astrid Klinger, Tag: Montag, Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Choreographie & Tanz: Kassjopaya

Wir erarbeiten mit viel Spaß und Begeisterung choreografierte Tänze und vor allem jedes Jahr die Garde für die alljährliche Kappensitzung. Ansonsten basieren die Tanzprojekte in erster Linie auf den Trends von HipHop und Modern Dance. Natürlich gehören Auftritte sowie das ein oder andere Turnier in den Rahmenplan von Kassjopaya. Die Mädels sind zwischen 9-14 Jahren alt und würden sich über Verstärkung für ihr Team freuen.

ÜL: Desiree Reintgen, Tag: Montag, Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Nordic-Walking

Eine lizenzierte Nordic-Walking-Trainerin leitet die Gruppe durch die Natur. Stöcke werden gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Diese Sparte möchte besonders diejenigen ansprechen, die mit Gleichgesinnten etwas für ihr Herz-Kreislauf-System, die gesamte Muskulatur, den Stoffwechsel und vor allem auch zur Schulung der Koordination tun möchten.

ÜL: Anita Rücker, Tag: Montag, Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Männergymnastik & -turnen

Für Männer mit körperlichem Bewegungsbedarf, ist vielseitige Gymnastik (incl. musikal. Begleitung) zur Erlangung von Ausdauer und Kraft, Turnen auch evtl. an und mit Geräten, Laufen, Jocken und Prellballspielen das wechselnde Programm; auch andere Ballspielarten sind möglich. Gesellschaftliche Stärkung ist nach den Trainingseinheiten fast Gebot.

ÜL: Hans-J. Fritzsche, Tag: Montag, Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Showtanz Phenomenia

Die Showtanzgruppe besteht aus 12-15 Mädels im Alter von 21 bis 35 Jahren. Wir tanzen just for fun, nehmen aber auch an mehreren Wettkämpfen im Jahr teil. Ansonsten tanzen wir bei diversen Veranstaltungen wie Geburtstags- und Firmenfeiern, Hochzeiten, Kappensitzungen, Modenschauen etc. Tanzbegeisterte Mädels ab 21 Jahre sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auch über Buchungen für Auftritte!

ÜL: Tina Baum, Tag: Montag, Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr

Fit bis ins hohe Alter

Hier werden Mobilität, geistige Frische und Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter weitergegeben. Die Stunde ist variabel gestaltet mit allgemeiner und spez. Gymnastik, Stärkung, Förderung von Körpererfahrung und Koordination. Gesellschaftlich sind gemeinsame Feiern, Wandern, Walking und Ausflüge angesagt.

Übungsleiter/in: Fritzsche / Baum / Wolf ...

Tag: Dienstag, Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr

Tai Chi (Dauerkurs)

Mit Tai-Chi findet sich die innere Ruhe wieder, es wird Stress abgebaut und man vermeidet ihn, man ist wieder ausgeglichener, beugt Krankheiten vor und bleibt bis ins hohe Alter fit. Dies vermittelt eine ausgebildete Tai-Chi-Lehrerin, die sich ihr Wissen und Können bei großen Meistern in China holte.

ÜL: Sabine Gubo, Tag: Dienstag, Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr

Kinderturnen

Dienstagsturnen für Kinder im Alter von 3-4 und Donnerstags für Kinder ab 5 Jahren. Hier üben wir die Grundfertigkeiten die zum Turnen benötigt werden, wir üben nicht nur Aufstellungen und Reihestehen sondern auch das umsichtige miteinander, Rücksichtnahme und Hilfe für die schwächeren bzw. kleineren Kinder, erkennen von Situationen und mit diesen umzugehen. Wir erlernen mit Spiel und Spaß uns zu Liedern entsprechend zu bewegen, Raumorientierung und Laufen, Springen, Klettern mit und ohne Hilfestellung!

ÜL: Ulrike Klein, Tag: Dienstag, Uhrzeit: 16.45 - 17.30 Uhr
Tag: Donnerstag, Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Sportabzeichen: Training & Abnahme

Auf Anfrage wird für das Sportabzeichen trainiert und die eine Abnahme durchgeführt. Nach telefonischer Vereinbarung wird auf dem Sportplatz am Zugmantel trainiert.

ÜL: Hans-Joachim. Fritzsche,
Tag: Dienstag, Uhrzeit: ab 16.00 Uhr

Damengymnastik / Funktionsgymnastik

Im flexiblen Trainingsprogramm der Frauen steht aufbauende Gymnastik zum Erhalt von Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer; dazu werden alle vorhandenen sportlichen Geräte wie Sitzball, Hanteln, Stepper, Sprossenwand, Ringe und Bälle genutzt. Gesellschaftliches Treffen und Freude an Gemeinsamkeiten wie Feiern, Wandern und Teilnahme an Veranstaltungen sind selbstverständlich.

ÜL: Fritzsche/Rücker/Lohs, Tag: Dienstag, Uhrzeit: 20 - 21 Uhr

Rock'n Roll

Nicht nur Mädchen - natürlich auch Jungs - können auf fetzige Musik Spaß am Tanzen haben! Hier erlebt man Takt & Rhythmus, Rock'n Roll Grundschrift, Koordination, Spaß am Bewegen und Tanzen, uvm.

ÜL: Wiebke Herzog, Tag: Mittwoch, Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Fitnessgymnastik

Bei uns könnt Ihr Euch durch Herz-Kreislauf-Training, Problemzonengymnastik und Fatburnertraining fit machen und halten. In dieser Stunde geht es ran an den Speck! Abwechslungsreiches Training mit intensiver Problemzonengymnastik, Fatburner-Aerobic, Step und vielem mehr! Tina, lizenzierte Aerobic-Trainerin bringt Euch zum Schwitzen. Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen!

ÜL: Tina Baum, Tag: Mittwoch, Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr

Gerätturnen

Direkt im Anschluss an das Kinderturnen oder auch als Neueinsteiger könnt ihr hier die Vielfalt des Gerätturnens kennen lernen. In verschiedenen Alters- und zum Teil Leistungsgruppen trainieren wir gemeinsam Körper und Geist in gemeinsamen Aufwärmtrainings und Erlernen die Grundfertigkeiten des Gerätturnens. Spiel, Spaß, Leistung und Körperbeherrschung stehen dabei im Mittelpunkt. Wer kann und möchte wird intensiver gefördert und wir nehmen ab und zu an Wettkämpfen teilnehmen.

ÜL: Felix Stöber, Tag: Montag, Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr
Tag: Donnerstag, Uhrzeit: 16.00 - 19.30 Uhr

Einradfahren

Wer zwischen 8 (oder jünger) und 35 ist, Einradfahren vorwärts (und rückwärts) beherrscht, ist mit seinem Rad bei uns richtig. Wir fahren nach dem nationalen Reglement Einradfahren des BDR und werden auch an Wettbewerben teilnehmen.

ÜL: S. Henneberg, Tag: Donnerstag, Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr