



<https://biz.li/4z23>

# TSG SUCHT AKTIVE FREIZEITSPORTLER

Veröffentlicht am 26.01.2020 um 12:16 von Redaktion AltkreisBlitz

Gute Vorsätze allein, sich wieder einmal sportlich zu

betätigen, nützen nichts. Da helfen die Freizeitsportangebote der TSG. In der Abteilung "Freizeitsport Männer" stehen die gemeinsame Gymnastik und das Spiel im Mittelpunkt. Das Angebot richtet sich an Männer jenseits des 40. Lebensjahres. Die Übungsstunden beginnen stets mit Gymnastik, bei der im Sinne eines Ganzkörpertrainings möglichst viele Muskelgruppen gedehnt, belastet und wieder entspannt werden. Herz und Kreislauf, die Förderung von Schnellkraft, Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit stehen im Vordergrund. Der Hauptteil der Trainingsabende gehört dem Spiel mit dem Ball. So wird für kurze Zeit in der Halle Fußball gespielt, danach folgen einige Sätze Volleyball. In der warmen Jahreszeit werden die Hallen gegen das Beachvolleyball-Feld der Sportanlage "Auf der Ramhorst" getauscht. Beim Freizeitsport geht es nicht um Wettkampf- und Leistungsstärke, sondern jeder Teilnehmer bringt sich mit seinen Fähigkeiten in der Gymnastik und beim Spiel ein. Neben dem Sport werden auch gemeinsame Freizeitaktivitäten unternommen. Die Freizeitsportler freuen sich über weitere Männer, die Spaß und Freude an Spiel und Bewegung haben. Neue Freizeitsportler sind jederzeit willkommen, einmal reinzuschauen und mitzumachen. Die Freizeitsportler treffen sich immer am Mittwoch um 19:45 Uhr in der Mehrzweckhalle der Grundschule Großburgwedel. Ansprechpartner ist Klaus Schubert als Abteilungsleiter unter Telefon 05139/896013.