

TSG

Meine Stadt. Mein Sport.

Ballsport. Freizeitsport. Fitness.
Gesundheitssport. Laufsport. Kampfsport.
Tanz & Choreografie. Turnen.



MEINE TSG IST FÜR MICH DA!

TURNERSCHAFT GROSSBURGWEDEL E.V.

GESCHÄFTSSTELLE

Hannoversche Str. 51
30938 Burgwedel
Telefon 05139 - 34 90 - Telefax 05139 - 60 36
mail@tsg-info.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mittwoch 10:00 - 13:00 Uhr
16:00 - 19:00 Uhr



TSG AKTIVCENTER

Hannoversche Straße 51
30938 Burgwedel
Telefon 05139 - 40 97 01 - Telefax 05139 - 60 36
aktivcenter@tsg-info.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Mittwoch, Freitag 07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 09:00 - 22:00 Uhr
Samstag 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag 10:00 - 16:00 Uhr

www.tsg-info.de

KAMPFSPORT

BOXEN — FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE — FÜR FRAUEN UND MÄNNER!

Das Boxen bei der TSG ist weit mehr als den Gegner K.O. zu schlagen.



Das Fitnesstraining erinnert ein wenig an die Zeit der Rocky-Filme der 80er Jahre und ist anspruchsvoll und vielseitig. Zweimal pro Woche verbessern die Teilnehmer Ausdauer, Kondition, Willenskraft, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen.

JUDO — „DER SANFTE WEG“

Judo ist eine Kampfsportart, bei der es vor allem um Koordination, Beweglichkeit und Siegen mit Köpfchen geht. Mädchen und Jungs können ihre körperlichen Grenzen ausloten und deshalb bietet sich Judo für Kinder ab sechs Jahren an.



Neben dem Erlernen der Techniken zum Ablegen der Gürtelprüfungen werden altersentsprechend ausreichend Spiele durchgeführt.

JU-JUTSU — SPORT UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JEDERMANN



Ju-Jitsu ist die moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis, die Jugendliche ab zwölf Jahren erlernen können. Neben der obligatorischen Fallschule werden je nach angestrebter Gürtelfarbe die Abwehr von Waffen wie Stock, Messer, Pistole oder Kette sowie die Abwehr von mehreren, gleichzeitig angreifenden Gegnern erlernt.

LAUFSPORT

LEICHTATHLETIK — MEHR ALS HÖHER, SCHNELLER, WEITER!

Das Training der 6 bis 20-Jährigen vermittelt ganzjährig die Basisdisziplinen Sprint, Weitsprung und Schlagballwurf unter fachkundiger Anleitung - im Winter in der Halle und im Sommer im Stadion.



Eine Vertiefung in Form von Hürdenlauf, Langlauf, Hochsprung, Kugelstoßen und Speerwurf erfolgt ebenso wie die Vorbereitung und Teilnahme an Hallen- und Freiluftwettkämpfen.

SKILAUF — SKIGYMNASTIK, SKIFREIZEIT UND MEHR

Die ganzjährig angebotene Ski- und Fitnessgymnastik trainiert die allgemeine Kraft, Ausdauer und Koordination bei flotter Musik. Um gute Wintersportbedingungen vorzufinden, führt die einwöchige Skifreizeit jährlich in höherliegende Gletschergebiete.



Neben Trainingsstunden und Skifreizeit erfreuen sich die regelmäßigen Wanderungen der Abteilung in der Region Hannover großer Beliebtheit.

WALKING — SCHWUNGVOLLE BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Sowohl in der Sommer- als auch in der Wintersaison werden jeweils vier Termine pro Woche zum gemeinsamen Training im Stadion oder im Freigelände angeboten.



Jedes Jahr im Frühjahr und Herbst führt die Abteilung Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene unter fachlicher Anleitung durch, bei der die Technik erlernt und Kenntnisse vertieft werden.

TANZ & CHOREOGRAPHIE

BALLETT — ELEGANZ UND HARMONIE

Kinder, die Spaß am Tanzen haben und ihre Koordination, Haltung, Balance und ihr Rhythmusgefühl verbessern möchten, können dies beim Ballettunterricht. Unter fachlicher Anleitung üben Kinder ab vier Jahren zu moderner und klassischer Musik.



CHEERLEADING — TANZ, TURNEN, AKROBATIK



Cheerleading ist die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl. Die Teams „Junior Dance“ ab fünf Jahren und „Dancing Stars“ ab zehn Jahren feilen einmal wöchentlich an ihren akrobatischen und tänzerischen Fähigkeiten.

HIPHOP AND DANCE — SINGEN, TANZEN & SCHWITZEN!

Bewegungstänze für die Kleinsten, HipHop für Nachwuchstänzer und ein Power Workout für Jugendliche und Erwachsene.



Die Abteilung bietet eine Vielfalt an kreativen und fitnessorientierten Übungsangeboten.

ROPE SKIPPING — SEILSPRINGEN IST OUT – ROPE SKIPPING IST IN!



Musik, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Kreativität und Kooperation – die „neue Sportart“ Rope Skipping ist extrem vielseitig. Kinder ab acht Jahren trainieren bei den „Mad Jumpers“ und Jugendliche ab zwölf Jahren bei den „Burning Ropes“.

TANZSPORT — VON KLASSISCH BIS MODERN

Die Abteilung Tanzsport bietet ein vielseitiges Spektrum an „klassischen“ Tänzen wie Samba, Rumba, Jive, Walzer und Tango sowie Modetänzen wie Salsa, Mambo und Disco Fox.



TURNEN

ELTERN-KIND UND KLEINKINDTURNEN — HÜPFEN, KLETTERN, RUTSCHEN, BALANCIEREN, ...

Kinder ab 18 Monaten haben die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang auszuleben und neue Körpererfahrungen zu machen. Mit viel Spaß turnen und spielen sie an Geräten, bewegen sich zur Musik und probieren verschiedene Alltagsmaterialien aus. Kinder ab drei Jahren turnen bereits ohne Begleitung eines Erwachsenen.



KINDER- UND JUGENDTURNEN — KINDERTURNEN: DIE WIEGE DER TSG!



Die Übungsangebote aus den Bereichen Mädchen- und Jungenturnen, Kinderturnen gemischt und Trampolinturnen werden fortlaufend von neuen Teilnehmern aufgesucht, die unkompliziert in die Gruppen integriert werden. Der Fokus liegt auf einer gesunden motorischen Grundausbildung und altersgerechter Entwicklung der Fähigkeiten.

TURNEN ERWACHSENE Ü18 — TRAINING AN GERÄTEN UND AUF DER BODENFLÄCHE

Erwachsene ohne Wettkampfabitionen, die ihre Fitness regelmäßig an Geräten oder auf der Bodenfläche trainieren wollen, haben einmal wöchentlich die Gelegenheit dazu.



Von Einsteigern bis hin zu ehemaligen Wettkampfturner/innen hat die Gruppe ein breites Leistungsniveau und ist somit für einen großen Personenkreis interessant.

WETTKAMPFTURNEN JUGEND — SPORTHALLE WIRD ZUR TURN-ARENA

Die Geräteturnerinnen ab fünf Jahren sind regelmäßig auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene erfolgreich. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind Voraussetzungen für die Übungen an Sprung, Stufenbarren, Balken und Boden.



MEINE STADT. MEIN SPORT. MEINE TSG.

Attraktive Sport- und Bewegungsangebote stehen heute für eine hohe Lebensqualität. Sie sind damit zu einem wichtigen Standortfaktor geworden.

Die TSG bietet den Bewohnern Burgwedels altersunabhängig vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Betätigung und der damit einhergehenden Gesundheitsförderung.



Die TSG repräsentiert ein Drittel aller Sportlerinnen und Sportler, die sich in den 37 Vereinen Burgwedels organisieren.

Rund 2.900 Mitglieder nutzen die über 170 wöchentlichen Sportangebote der 28 Abteilungen der TSG. Über das Vereinssportangebot hinaus engagiert sich die TSG seit vielen Jahren als verlässlicher Partner in der kommunalen Sportlandschaft.

In der Betreuung von sportlichen Ganztagsangeboten für die Schulen Burgwedels, in vereinsübergreifenden Veranstaltungen wie dem Kinderzeltlager, dem jährlichen Abhalten des Deutschen Sportabzeichens und vielen weiteren wiederkehrenden Veranstaltungen ist die TSG aktiv.



VIELFALT UND QUALITÄT



Die TSG bietet auf hohem fachlichen Niveau ein vielfältiges Sportangebot an, das die Teilnehmer sowohl in Gemeinschaft als auch ganz individuell ausüben können.

DIE TSG STEHT FÜR EIN VIELFÄLTIGES SPORTANGEBOT

Die Vielseitigkeit ist geprägt durch eine Vielzahl an Sportarten, die den Bereichen Ballsport, Fitness, Freizeitsport, Gesundheitssport, Kampfsport, Laufsport und Turnen entstammen und bei Bedarf aktuellen Trends angepasst werden.

Vielfältig sind auch Herkunft, Beweggründe und Zugang der Mitglieder, die ihren Sport in der TSG treiben. Die Motive reichen von Gesundheits-, Fitness-, Wettkampfsport bis zum Spaß haben an der Bewegung. Die Altersspanne der Teilnehmer reicht von 95 Jahren bis zu jungen Mitglieder ab 18 Monaten. Zudem nutzen Mitglieder mit Migrationshintergrund (Integration) das Sportangebot der TGS ebenso wie Mitglieder mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung (Inklusion).

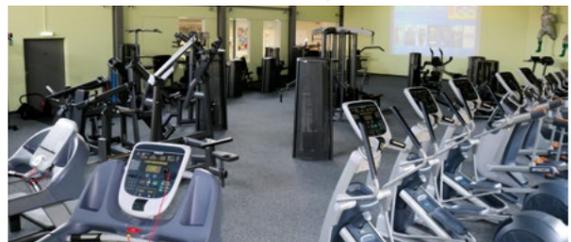
Die Mitglieder können ihren Sport sowohl in Gemeinschaft mit anderen (Mannschaftssport, Kursformate) als auch ganz individuell (aktivCenter) ausüben.

ANGEBOTE ZEICHNEN SICH DURCH HOHE QUALITÄT AUS

Die Betreuung der Mitglieder erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Trainer und Übungsleiter. Um diesen Qualitätsanspruch zu betonen, ist er sogar in der Vereinssatzung ausdrücklich verankert.

Das Heranführen junger Menschen in verantwortungsvolle betreuerische Tätigkeiten erfolgt bei der TSG bereits mit der Sportassistentenausbildung ab 12 Jahren. Für das Konzept „Vom Turnkind zum Trainer“, das die konsequente Förderung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu Persönlichkeiten im Sport beschreibt und belegt, wurde die TSG beim Wettbewerb „Sterne des Sports“ im Jahr 2018 auf Landesebene mit dem Silbernen Stern ausgezeichnet.

Das anspruchsvolle Ambiente der vereinseigenen Sportstätten wie auch die Ausstattung der kommunalen Sportstätten sind Grundlage für das Sporttreiben in angenehmer Atmosphäre. Eine hauptamtlich und professionell arbeitende Geschäftsstelle rundet das Qualitätsprofil der TSG ab.



BADMINTON — SCHLAGEN, LAUFEN, SPIELEN!

Rund 60 Mitglieder, im Alter von 7 bis 65 Jahren, gehen der Rückschlagsportart vorwiegend aus Spaß an der Bewegung nach. Beim organisierten Trainingsbetrieb werden die richtige Schlägerhaltung, Schlag- und Lauftechnik sowie taktische Grundlagen unter fachlicher Anleitung vermittelt.



BASKETBALL — MIT TEAMGEFÜHL AUF KÖRBEJAGD!



Dem Basketballsport haben sich viele junge Mitglieder und neben Jungs auch zahlreiche Mädchen ab 8 Jahren angeschlossen.

Während die männliche U16 erfolgreich am Punktspiel in der Bezirksoberliga teilnimmt, „zockt“ eine gemischte Freizeitgruppe im Alter zwischen 18-60 Jahren einmal pro Woche aus Spaß an der Bewegung.

HANDBALL — SPANNUNG, EMOTION & LEIDENSCHAFT!

Das Angebot richtet sich an alle ballsportbegeisterten Kinder (ab 6 Jahren), Jugendlichen und Erwachsenen. 150 Aktive, die sich auf rund zehn Jugend- und ein Herrenteam verteilen, nehmen am Punktspielbetrieb teil.



Dass Handball keine Männerdomäne ist, beweist die weibliche C-Jugend der 12- bis 14-jährigen Mädchen.

VOLLEYBALL — PRITSCHEN UND BAGGERN!

Die Volleyballabteilung besteht aus sieben Trainingsgruppen, in denen Jugendliche ab 10 Jahren sowie Frauen und Männer trainieren und spielen. Am Punktspielbetrieb nehmen vier Mixed-Mannschaften teil.



Sobald die Temperaturen die 20 Grad Marke überschreiten, wechseln viele Mitglieder vom Hallen- zum Beachvolleyball.

AEROBIC — DER FITNESS-KLASSIKER!

Die Altersspanne der zumeist weiblichen Teilnehmer in den Gruppen Step-Aerobic, Bodystyling und Fitness-Mix ist breit gefächert.



Das musikalisch untermalte Training mit dem eigenen Körpergewicht dient neben der Verbesserung von Ausdauer, Körperhaltung und Muskelaufbau auch der Verletzungsprophylaxe.

GYMNASTIK — FITNESSANGEBOTE FÜR JEDES ALTER!

Rund 20 wöchentliche Sportangebote bieten eine altersdifferenzierte Auswahl zur Verbesserung der Fitness:



Balance Gymnastik, Yoga, Bauch Beine Po, Bodystyling, Rhythmische Damengymnastik sowie Hocker-, Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik.

Die jüngste Sportlerin ist 20- und die älteste Teilnehmerin 93 Jahre alt.

AKTIVCENTER — FITNESS, GESUNDHEIT UND WELLNESS!

Das vereinseigene Fitnessstudio bietet seinen Mitgliedern im Alter von 16 bis 90 Jahren die Möglichkeit, ihre Kondition an rund 30 Fitness- und Herz-Kreislaufgeräten mit individuellen Trainingsplänen unter fachlicher Anleitung zu verbessern.

In der Fitnesshalle mit gelenkschonendem Schwingboden sorgen wöchentlich rund 35 abwechslungsreiche Kurse aus den Bereichen Körper und Gesundheit, Kraft und Stärke sowie Ausdauer und Power für ein abwechslungsreiches Programm. Erholung bietet der Wellnessbereich mit einer finnischen und einer Biosauna.



Die Öffnungszeiten reichen unter der Woche von 7:00 bis 22:00 Uhr, sodass sich Frühaufsteher wie Nachtschwärmer gleichermaßen angesprochen fühlen.

HERZSPORT — ÜBER 30 JAHRE REHASPORT IN HERZSPORTGRUPPEN!

Die Abteilung hat rund 180 Mitglieder, von denen 150 Mitglieder aktiv sind. Fünf der insgesamt acht Übungsgruppen richtet sich an Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung, die von den Krankenkassen gefördert werden.



Die Übungsstunden werden von ausgebildeten Fachübungsleitern mit der Ausbildung für Innere Medizin in Anwesenheit eines Arztes geleitet.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG — BEWEGUNG UND SOZIALE KONTAKTE

Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung in anderen Sportgruppen nicht entsprechend gefördert werden können, finden in dieser Abteilung passende Sportmöglichkeiten.

Rund 90 Menschen mit einer geistigen Einschränkung haben sich den sechs Spiel- und Gymnastikgruppen angeschlossen, die von qualifizierten und lizenzierten Übungsleiter/innen geleitet werden.



PRÄVENTION UND REHABILITATION — SPORT UND GESUNDHEIT!

Gesundheitsförderung erhält beim Sporttreiben einen immer größeren Stellenwert. Die Teilnehmer am Lungensport, Rehasport und Funktionstraining haben in der Regel ärztliche Verordnungen und erhalten eine Förderung der Krankenkassen.

Das weitere Angebot ist breit gefächert: Qigong, Tai Chi, Herz-Kreislauf-Prävention, Fit und Vital ab 60+, Ganzkörperfitness, Vitalitätstraining sowie Sturzprophylaxe mit Gleichgewichtstraining.

FREIZEITSPORT ALLGEMEIN — EINE BUNTE TRUPPE

Die Teilnehmer beim Freizeitsport Allgemein sind eine vom Alter und Leistungsvermögen her äußerst heterogene Gruppe. Als Sport steht der Fußball im Vordergrund.



Zweimal wöchentlich wird dem Ball motiviert, aber ohne falschen Ehrgeiz, hinterher gejagt. Im Winter in der Halle und im Sommer unter freiem Himmel.

FREIZEITSPORT FRAUEN — Ü50 + FIT + FRÖHLICH!

Freude und Spaß an der Bewegung steht für die Gruppe, die sich einmal wöchentlich für eine abwechslungsreiche Übungsstunde trifft, im Vordergrund.



Für das gesundheitsorientierte und rückenfreundliche Training, das Ausdauer und Kondition verbessert, stehen ausreichend kleine und große Sportgeräte zur Verfügung.

FREIZEITSPORT JUGENDLICHE — TURNEN, PARCOURS, BALLSPORT UND MUSIK!

Das Interesse an individuellen Bewegungsmöglichkeiten steht beim Freizeitsport für Jugendliche im Vordergrund. Neben Geräteturnen sowie Elementen aus dem Parcours kommen auch immer wieder Ballsportarten zum Einsatz. Musik gehört ebenso zum Sport wie das Aufnehmen von Sport-Clips.

FREIZEITSPORT MÄNNER — GYMNASTIK, SPIEL UND AKTIVITÄTEN!

Zwei Gruppen mit ähnlicher Angebotsstruktur richten sich an Männer jenseits des 40. Lebensjahres. Nach ausführlicher Gymnastik wird Fußball und Volleyball gespielt.

In der warmen Jahreszeit spielen die Gruppen Beachvolleyball. Neben dem wöchentlichen Sportprogramm organisieren die Mitglieder gemeinsame Freizeitaktivitäten.

