

Kinderturnen



Gleichgewicht, Koordination und Schnelligkeit - das alles sind wichtige Eigenschaften rund um die Motorik. Der Grundstein hierfür wird im Kindesalter gelegt!



Beim Turnen erlernen die Kinder motorische Fähigkeiten, die im Erwachsenenalter von großer Bedeutung sind. Zudem stärkt Turnen die Muskulatur und die Knochen und hat einen großen Effekt auf das Immun- und das Herz-Kreislaufsystem.

Neben all diesen Vorteilen hat der Sport aber für unsere Kinder noch einen ganz anderen Nutzen: Sie verbringen Zeit mit Freunden, lernen das Miteinander und die gegenseitige Akzeptanz, überwinden Vorurteile und erlernen auch das Einhalten von Regeln. Außerdem erhöht Sport die kognitive Leistungsfähigkeit und die Flexibilität des Gehirns. Da die Übungen so spielerisch verpackt sind, werden Ihre Kinder immer Spaß daran haben! Kommt vorbei und macht mit!

Wo findet Kinderturnen statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
kinderturnen@tsv-mollhagen.de

Eltern-Kind-Turnen



Unabhängig von Wind und Wetter gemeinsam in der Sporthalle der Grundschule Mollhagen mit den Kleinsten toben, über kleine Gegenstände krabbeln oder im Bällebad spielen!

Das Turnen für unsere Kleinsten bieten wir ab dem Krabbelalter bis etwa zum 4. Lebensjahr an. Unter der Leitung engagierter Eltern schaffen wir beim TSV die Möglichkeit zum spielerisch, sportlichen Betätigen schon für unsere Jüngsten. Beim Eltern-Kind-Turnen können Eltern gemeinsam mit Ihren Kindern klettern, balancieren, hüpfen, laufen und krabbeln.



Die Kinder können sich in ihrem persönlichen Tempo an unterschiedlich schwierigen Bewegungslandschaften ausprobieren, wobei der Spaß am gemeinsamen Erkunden und an der Bewegung im Vordergrund steht. Kommt gerne vorbei! Wir freuen uns auf Euch!

Wo findet Eltern-Kind-Turnen statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
eltern-kind-turnen@tsv-mollhagen.de

TSV Mollhagen

Unser Sportangebot in deiner Nachbarschaft



Fit in jedem Alter



www.tsv-mollhagen.de

TSV Mollhagen von 1927 e.V. - info@tsv-mollhagen.de
Eichedeer Straße 16, 22964 Steinburg

Yoga



Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Er hilft uns zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind und zeigt uns, wie wir wieder in die eigene Mitte kommen können.

Beim Hatha Yoga werden die einzelnen Körperpositionen langsam oder sogar statisch ausgeführt. Sie sollen zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit sich selbst führen, vor allem durch das Hineinspüren in langsame Dehnungen. Ziel ist nicht nur die tiefe Entspannung, sondern auch die Aktivierung aller Energiezentren. Hatha Yoga bedeutet Atem-Bewusstsein entwickeln, den eigenen Rhythmus finden, durch harmonische Bewegungsabläufe Verspannungen lösen, Haltungsfehler erkennen und beheben,



Beweglichkeit entfalten, Konzentration und Willenskraft stärken, Stille erleben und den natürlichen Zusammenhang von Körper, Geist und Seele zu empfinden. Jeder kann ohne Vorkenntnisse mit dem Üben beginnen. Kommt doch einfach vorbei und macht mit!

Wo findet Yoga statt?

Im Vereinsraum im Obergeschoss der Grundschule Mollhagen.
achtsamkeit-yoga@tsv-mollhagen.de

Judo



Ju-Do (übersetzt: sanfter Weg) ist eine japanische Kampfsportart, die auf dem Prinzip des Siegens durch Nachgeben basiert und die Charakter- und Persönlichkeitsbildung fördern soll. Interesse? Dann komm doch vorbei!



Judo ist eine Sportart, die wirklich jeder erlernen und ausüben kann und auch Du bist bei uns willkommen! Wir trainieren gemeinsam in einer Gruppe mit Kindern und Jugendlichen, Anfängern und Fortgeschrittenen.

Dabei achten wir besonders auf die Einhaltung der 10 Judowerte, die Jeder beim Judotraining und im täglichen Leben beherzigen sollte: Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit, Mut, Respekt, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit, Selbstbeherrschung und Freundschaft. Das Training hat spielerischen Charakter, sodass die Einsatzfreude immer groß bleibt und der gemeinsame Spaß am Sport im Vordergrund steht. Wir freuen uns auf Dich!

Wo findet Judo statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
judo@tsv-mollhagen.de

Sportabzeichen



Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird für überdurchschnittliche und vielseitige Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplinengruppen muss mindestens eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.



Wir freuen uns, wenn auch Ihr mitmacht! Jeder kann daran teilnehmen, sofern er in dem Kalenderjahr das 6. Lebensjahr vollendet! Dies gilt für Alt und Jung! Wir trainieren regelmäßig ab Mai bis September gemeinsam auf dem Sportplatz Mollhagen hinter der Grundschule. Es macht Spaß, gemeinsam zu trainieren!

Wo wird trainiert?

Trainiert wir in den Monaten Mai, Juni, August und September auf dem Sportplatz. sportabzeichen@tsv-mollhagen.de