

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

donnerstags 20.00 Uhr – 21.30 Uhr,
Bewegungsraum in der Surheider Schule

Leitung: Maja Steller

Yoga ist nicht Sport oder Gymnastik im eigentlichen Sinne. Es führt Männer und Frauen zurück zur inneren Balance, löst Verspannungen, macht den Kopf frei, baut die Muskulatur auf und stärkt das Gefühl, mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen.

Fitness und Aerobic

montags und donnerstags,
18.30 Uhr – 19.45 Uhr in der Sporthalle
der Surheider Schule

Leitung: Yvonna Schmull

Die Übungsstunden bieten ein effektives Ganzkörpertraining. Das Angebot ist so aufgebaut, dass er einerseits für Geübte ein anspruchsvolles Training bietet, andererseits Anfängern einen schnellen Einstieg ermöglicht.

 **FAHRSCHULE
H.-J. LANGER**
Bremerhaven
Wilhelmshavener Str. 5a
27570 Bremerhaven

Tel. 0471-2 70 86 • Privat: Tel./Fax 0471-29 14 57

Ansprechpartner:

Maja Steller	0471/290269
Yvonna Schmull	0471/29856
Thomas Zielinski	0174/190 90 30
Bernd Muzynski	04706/ 677
Torben Görlitz	0176/62214999
Renate Kettler	0471/291678
Nils Mehrtens	0471/4186437
Ute Behlmer	0471/290570
Ruth Rywak	0471/87644

Verantwortlich:

TuSpo Surheide v. 1952 e.V.
Wulsbergen 14
27574 Bremerhaven



Layout
und Druck:  **Weser
Druckerei**
Grassé GmbH

Brommystraße 25
27570 Bremerhaven
Tel. 0471 - 92 11 16

NORD-POKAL

Pokale • Medaillen • Schilder & Gravuren

*und das zu
günstigen Preisen!*

An der Mühle 17
27570 Bremerhaven

Telefon: 0471 / 54225
Telefax: 0471 / 55423
Internet: www.nord-pokal.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 9.00 - 17.30 Uhr

SPORTPROGRAMM
für Jugendliche und junge Erwachsene



**YOUNG
PEOPLE**



SPORTPROGRAMM

für Jugendliche und junge Erwachsene

Sie wollen Sport treiben und sich fit fühlen, dabei aber auch jede Menge Spaß haben? Das Bewegungsbedürfnis ist bis zum 25. Lebensjahr am stärksten ausgeprägt, doch aufgrund vielfältiger Verpflichtungen ist es gerade für junge Erwachsene schwierig, ein Fitnessprogramm aufrecht zu halten. Weiterführende Schulen, Ausbildung und erste Berufsjahre nehmen den größten Teil der Freizeit in Anspruch, dabei ist es besonders wichtig einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Wir bieten daher jedem Neueinsteiger und Fortgeschrittenen ein umfangreiches Trainingsprogramm an sechs Tagen in der Woche.

**Hier finden Sie
Auszüge aus unserem Programm.**

Fußball Jugendmannschaften

Ansprechpartner: Thomas Zielinski

Auf einem hochwertigen Kunstrasenplatz der neuesten Generation, dem Rasenplatz und auf einem Kunstrasen-Kleinfeld findet das traditionelle Fußballtraining für alle Altersklassen statt.

Informationen bekommen alle Jugendlichen natürlich auch im Geschäftszimmer des TuSpo-Surheide. Montags ab 18.30 Uhr ist die Fußballjugend auch telefonisch unter 0471/2909804 zu erreichen.

Fitness, Tanz und Aerobic

donnerstags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
in der Pausenhalle der Surheider Schule

Leitung: Yvonna Schull

Tanzen zu Hip-Hop Beats und Black Music im Stil des Videoclip-Dancing – die moderne Art zu Tanzen für Mädchen ab 14 Jahren. Mit viel Rhythmusgefühl trainiert man die Koordination des Körpers und die Interpretation von trendiger Hip-Hop und R&B Musik. Das Angebot ist so aufgebaut, dass auch Anfängern ein schneller Einstieg ermöglicht wird.

Trampolin für Jugendliche

freitags 17.00 Uhr – 20.00 Uhr,
Sporthalle der Surheider Schule

Leitung: Renate Kettler

Das Trampolin schult die Beweglichkeit, stärkt Herz und Kreislauf, fördert das Selbstbewusstsein, erhöht die soziale Kompetenz und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit. Mit ein wenig Übung könnten Jugendliche auf dem Trampolin schnell Fortschritte machen.

Handball für Herren

freitags 20.00 Uhr – 22.00 Uhr,
Oscar-Drees-Halle

Ansprechpartner: Torben Görlitz

Handball für Damen

mittwochs 19.30 Uhr – 21.30 Uhr,
Halle am Schulzentrum Bürgerpark
Ansprechpartner: Bernd Muzynski

Handball für Jugendliche

Ansprechpartnerin für Jugendmannschaften:
Ute Behlmer

Tischtennistraining für Jugendliche

freitags 16.00 Uhr – 18.00 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Ansprechpartner: Nils Mehrrens

Beim Tischtennis werden Beweglichkeit, Schnelligkeit und die Koordination trainiert. Tischtennis ist für Neueinsteiger und Fortgeschrittene ein idealer Sport für Kondition und Geschicklichkeit.

Youth-Tennis (Kursangebot)



samstags 11.00 Uhr – 12.00 Uhr
in der Sporthalle der Surheider Schule

Ansprechpartner: Ruth Rywak
(Vor Anmeldung erwünscht)

Leitung: Tennistrainer Kai Kampen

Youth-Tennis ist ein Fitness-Tennis-Training in der Gruppe auf dem Tennisplatz oder in der Sporthalle. Jeder Spieler erhält unabhängig von seinem Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training.