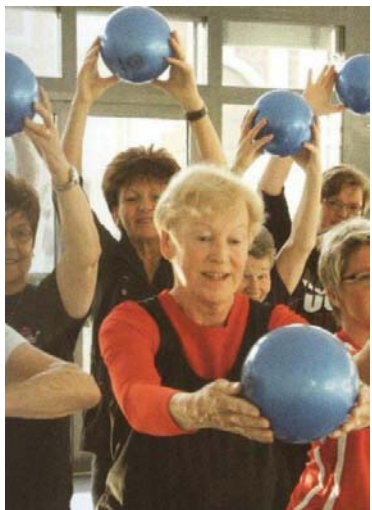


Das Angebot Gesundheitssport richtet sich an alle die durch Bewegung ihre Lebensqualität steigern möchten. Die Gladbecker Sportgemeinschaft bietet unterschiedliche Kurse an, die sich nach den individuellen Möglichkeiten der Sportler richtet.



Sport als Hilfe zur Selbsthilfe

© WTB | Foto: Kirsten Beßmann-Wernke

Älter werden, beweglich bleiben

wird für die Zielgruppe angeboten, die Sport im Sitzen, Gehen und Stehen durchführen möchte. Der Stuhl wird auch als Sportgerät verstanden, das Sicherheit bietet. Der Gemeinschaftssinn und die Freude an der Bewegung werden durch Spiel und Spaß mit Musik unterstützt.

Ziele:

- Mobilisierung der Gelenke
- Kräftigung der Muskulatur
- Trittsicherheit erhöhen
- Steigerung der Merkfähigkeit

Power-Gymnastik ist ein anspruchsvoller Sportkurs. Die Übungsleiterin begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv und individuell durch das Programm.

Zielsetzung:

- Muskelaufbau (Arme, Bauch, Beine, Rücken, Po)
- Steigerung der Fitness
- Bodyforming
- Körperliches Wohlbefinden



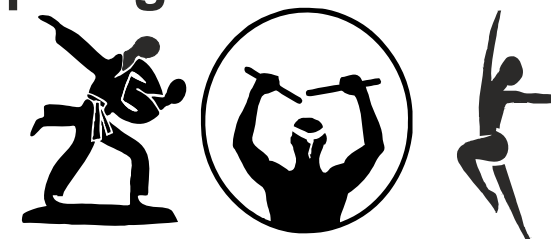
© WTB | Foto: Kirsten Beßmann-Wernke

Ein unverbindliches „Reinschnuppern“ in die Kurse ist ausdrücklich erwünscht!

Ansprechpartner: Ute Weishaupt
Telefon: 02043 / 319 918
E-Mail: Ute.Weishaupt@gmx.de



Gladbecker Sportgemeinschaft e.v.



Unser Verein gliedert sich in drei Sparten:

- Judo
- Taiko
- Gesundheitssport



Telefon
E-Mail
URL

02043 / 319918
G-SG@gmx.de
www.g-sg.de

Judo

Kinder ab 6 Jahren werden auf die Kampfsportart Judo vorbereitet und werden nach dem Programm des Deutschen Judo Bundes (DJB) "Judo spielend lernen" trainiert.



Die Judokas werden in ihren koordinativen und konditionellen Fähigkeiten gefördert. Durch Routine in den Techniken wenden sie diese zur eigenen Sicherheit in Ausnahmesituationen des Alltags an (z.B. Abrollen bei Stürzen zur Vermeidung von Verletzungen).

Das Selbstwertgefühl wird durch das Judotraining und daraus hervorgehende Erfolge gestärkt, z.B. bei jährlichen Prüfungen für den höheren Gürtel.

Sie erlernen den sorgsamen Umgang mit dem Trainingspartner, sowie das verantwortungsbewusste und respektvolle Verhalten gegenüber jedem Anderen.



Ansprechpartner: Bernd Schlonsack
Telefon: 0209 / 146 322
E-Mail: Schlonsack@web.de



Erwerb von motorischen, koordinativen Grundfertigkeiten (EmKG)



"Wolles Gruppe"

In dieser Gruppe sind Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren aktiv. Es werden Grundfertigkeiten der Koordination und Motorik geschult.

Kampf den Zivilisationskrankheiten!



Mediziner beklagen seit Jahren den Verlust motorischer Fähigkeiten bei Kindern der dahinführt, dass Krankheiten wie

Haltungsschäden, Herz- Kreislauf Problematiken und Übergewicht begünstigt werden.

Wir sagen diesen Zivilisationskrankheiten den Kampf an und nutzen den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, im Sinn der Fachärzte im Training.



Ein weiteres Ziel ist das Vermitteln von Sozialkompetenz. Die Kinder lernen sorgsam und rücksichtsvoll miteinander umzugehen.

Ansprechpartner: Nadja Antoszewski
Telefon: 02043 / 65910
Handy: 01578 / 8138683



Was ist Taiko-Trommeln?

Die ältesten Trommeln in der Bauweise der Taiko-Trommeln stammen aus China oder Korea. Die Samurai erkannten die Wirksamkeit der Taiko und ließen die Trommeln vor dem Angriff schlagen. Dies sollte einerseits den Gegner mental zermürben, andererseits die eigenen Kämpfer in Trance versetzen.

Taiko-Trommeln fördert:

- Motorische Fähigkeiten
- Koordination
- Rhythmusgefühl
- Aggressionsabbau
- Disziplin
- Positives Lebensgefühl



Ansprechpartner: Wolfgang Weishaupt
Telefon: 02043 / 319917
E-Mail: W.Weishaupt@gmx.de

