

### Spiele für Viele

Das Angebot richtet sich an Groß und Klein. Gerne dürfen Eltern und Geschwister mitkommen und neue Spiele kennenlernen. Spiele von A wie Abklatschen bis Z wie Zombie stehen auf dem Programm. Langeweile hat da keine Chance. (Kinder ab 5 Jahre)

### Budo für Teens – Kampfsportarten stellen sich vor

Im TV Verl gibt es drei Kampfsportarten: Iaido beschäftigt sich mit dem Schwert, Aikido hat sich der Abwehr von Angriffen verschrieben und die Judoka brauchen den Körperkontakt, um Techniken umzusetzen. Trainer aller drei Sportarten zeigen erste Techniken und möchten mit viel Spaß auf den Geschmack für mehr bringen.

### Nordic Walking mit Stationen

Beim Nordic Walking mit einem flotten Schritt durch die Natur wandern. Dies ist insbesondere in einer Gruppe motivierend und macht Spaß. Damit aber neben dem Herzkreislauf-System die Muskulatur gekräftigt wird, wird an verschiedenen Stationen Halt gemacht. Hier werden gymnastische Übungen eingestreut.

**Mitbringen:** Nordic Walking Stöcke, falls vorhanden

### Iaido - japanischer Schwertkampfkunst

Diese Sportart wurde in Japan entwickelt und beschäftigt sich mit dem Schwert. Es kommt auf Konzentration und Körperbeherrschung an, wenn angestrebt wird, die festgelegten Bewegungsabläufe umzusetzen. Häufig sieht es ganz leicht aus, aber es kommt auf das Detail an.

### Völkerball für Groß und Klein

Wer kennt Völkerball nicht aus der Schule, aber dass dieses alte Spiel auch eine richtige Sportart, mit Mannschaften und einem Ligabetrieb ist, weiß kaum jemand. Mit der ganzen Familie eine Runde Völkerball mit anderen spielen, bringt bestimmt viel Spaß und Aktion.

### **Die Angebote auf einen Blick:**

|  |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| <b>Fitdankbaby</b><br>Mo 16.00 bis 17.00 Uhr           | 14.06.21,<br>21.06.21,<br>28.06.21,<br>05.07.21 | Park<br>Am Bühlbusch     |
| <b>Fit mit Irina</b><br>Mo 17.00 bis 18.00 Uhr         | 14.06.21,<br>21.06.21,<br>28.06.21,<br>05.07.21 | Schulhof<br>Realschule   |
| <b>Walking mit Stationen</b><br>Mo 18.00 bis 19.00 Uhr | 05.07.21  | Treffpunkt am<br>Rathaus |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Tanztreff ab 55</b><br>Di 17.00 bis 18.00 Uhr                        | 15.06.21,<br>22.06.21,<br>29.06.21              | Unter dem<br>Dach Schulhof<br>Gesamtschule |
| <b>Strong Nation</b><br>Di 18.00 bis 18.30 Uhr                          | 15.06.21,<br>22.06.21,<br>29.06.21              | Schulhof<br>Realschule                     |
| <b>Aikido – Kampfkunst</b><br>Di 20.00 bis 22.00 Uhr                    | 15.06.21,<br>22.06.21,<br>29.06.21,<br>06.07.21 | Dach Eingang<br>Bühlbusch                  |
| <b>Spiele für Viele</b><br>Mi 16.00 bis 17.00 Uhr                       | 16.06.21,<br>23.06.21,<br>30.06.21,<br>07.07.21 | Park Am<br>Bühlbusch                       |
| <b>Wiesengymnastik mit Maria</b><br>Mi 17.00 bis 17.45 Uhr              | 16.06.21,<br>23.06.21,<br>30.06.21,<br>07.07.21 | Park Am<br>Bühlbusch                       |
| <b>Haltung Bewahren</b><br>Mi 18.00 bis 18.45 Uhr                       | 16.06.21,<br>23.06.21,<br>30.06.21,             | Wiese neben<br>Gym. Hopeweg                |
| <b>Yoga</b><br>Do 17.00 bis 18.00 Uhr                                   | 17.06.21,<br>24.06.21,<br>01.07.21,<br>08.07.21 | Bühlbusch<br>Sportplatz                    |
| <b>Iaido – Schwertkampf</b><br>Do 18.30 bis 19.45 Uhr                   | 17.06.21,<br>01.07.21                           | Bühlbusch Park                             |
| <b>Tischtennis – ein Familiendauerbrenner</b><br>Fr 16.00 bis 17.00 Uhr | 18.06.21,<br>25.06.21                           | Unter dem<br>Dach Schulhof<br>Gesamtschule |
| <b>Mit Pilates in den Tag</b><br>Sa 10.00 bis 11.00 Uhr                 | 19.06.21,<br>26.06.21,<br>03.07.21,<br>10.07.21 | Sportplatz<br>Bühlbusch                    |
| <b>Völkerball für Groß + Klein</b><br>Sa 16.00 bis 17.00 Uhr            | 19.06.21,<br>26.06.21                           | Sportplatz<br>Bühlbusch                    |
| <b>Family Team Frisbee</b><br>Sa 15.00 bis 16.00 Uhr                    | 26.06.21,<br>10.07.21                           | Sportplatz<br>Bühlbusch                    |
| <b>Budo für Teens</b><br>Sa 15.00 bis 16.00 Uhr                         | 03.07.21  | Sportplatz<br>Bühlbusch                    |
| <b>Radeltreff</b><br>13.00 bis ca. 16.30 Uhr                            | 10.07.21  | Treffpunkt am<br>Rathaus                   |
| <b>Familienrauferei</b><br>Sa 14.00 bis 15.00 Uhr                       | 26.06.21,<br>03.07.21                           | Sportplatz<br>Bühlbusch                    |
| <b>Judo für Kids</b><br>So 16.00 bis 17.00 Uhr                          | 20.06.21,<br>27.06.21                           | Sportplatz<br>Bühlbusch                    |



## Aktionswochen

„Der TV Verl  
macht alle wieder fit!“

**14.Juni bis 10.Juli 2021**

**im Bühlbusch Park, auf dem  
Sportplatz, dem Schulhof der  
Gesamtschule und Realschule**

## Endlich ist Sport wieder möglich!

Nach der langen Zwangspause startet der TV Verl durch und möchte allen Verlern wieder den Sport näherbringen. Auf das Erlebnis sich in einer Gruppe zu treffen und beim gemeinsamen Sport ins Schwitzen zu kommen und Spaß zu haben, mussten wir alle lange verzichten. Jetzt ist es endlich wieder soweit und unter dem Motto: „Der TV Verl macht alle wieder fit!“ bietet der Verein vier Wochen lang Bewegung für Groß und Klein. Dieses bunte Programm macht wieder Lust auf Bewegung. Alle Angebote werden draußen auf der „Wiese“ durchgeführt und wirklich alle Verler sind herzlich eingeladen, kostenlos (!) teilzunehmen.

Aufgrund der Coronaregeln gibt es einiges Organisatorisches zu beachten:

- Es dürfen aktuell 25 Personen zusammen Sport treiben. Aus diesem Grund ist eine Anmeldung über die Internetseite [www.tv-verl.de](http://www.tv-verl.de) wünschenswert.
- Aufgrund der Inzidenzen kann es sein, dass im Laufe der Aktionswochen mehr Teilnehmer möglich sind. (Infos unter [www.tv-verl.de](http://www.tv-verl.de))
- Eine Nachverfolgbarkeit über Teilnehmerlisten ist für den Verein verpflichtend.
- Unangemeldete Kurzentschlossene sind immer willkommen, können aber bei einer zu großen Gruppe möglicherweise nicht mitmachen.
- Bei Regen fallen die Angebote aus.
- Bei Fragen steht die Geschäftsstelle des TV Verl unter 05246/ 3123 zur Verfügung.

### Wiesengymnastik mit Maria

Gymnastik ist zwar ein altmodisches Wort, aber trotzdem erhöht Gymnastik die Kraft, verbessert Dehnbarkeit und Beweglichkeit und sorgt für eine gute Körperhaltung. Die Wiesengymnastik mit Maria macht wieder beweglich und sorgt für gute Laune. Viele abwechslungsreiche Übungen lassen keine Langeweile aufkommen.

**Mitbringen:** großes Handtuch / Matte falls vorhanden

### Strong Nation

Ist ein echtes Powerworkout, bei dem Schwitzen garantiert ist. Mit der passenden Musik wird auch die letzte Wiederholung geschafft, obwohl man eigentlich meint: „Das schaffe ich nicht mehr!“ Also nicht lange warten und den Körper nach so langer Sportpause wieder in Form bringen. Muskelkater ist hier garantiert.

### Mit Pilates in den Tag

Wer schafft es schon, den Samstagmorgen entspannt zu

starten? Es muss doch immer so vieles noch erledigt werden. Hier ist die Chance, sich mal die Zeit zu nehmen und Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren.

**Mitbringen:** großes Handtuch / Matte falls vorhanden

### Fit mit Irina

Sich selber wieder ins Gleichgewicht bringen mit einem ganz einfachen Mittel: Gymnastik. Vernachlässigte Muskelgruppen werden gestärkt und entspannt. Dadurch wird Stress abgebaut und es kommt zu einem positiven Körperbewusstsein. Gymnastik macht und hält fit und hilft bei vielen körperlichen Problemen.

**Mitbringen:** großes Handtuch/ Matte, falls vorhanden

### Familienrauferei

Super! Mit Mama oder Papa mal wieder so richtig rumtoben. Bei der Familienrauferei werden kleine Spiele rund um das Raufen gemacht. Mit viel Spaß und Aktion wird spielerisch ausprobiert, wer stärker ist. Willkommen sind alle Familien mit Kindern. Mindestalter ist 3 bis 4 Jahre, nach oben gibt es keine Grenzen.

**Mitbringen:** großes Handtuch/ Matte, falls vorhanden

### Fitdankbaby

Wenn das erste Kind auf der Welt ist, bleibt häufig mal die Zeit für sich selber auf der Strecke. Für Sport ist da wenig Platz. Bei Fitdankbaby dürfen die Kleinen mitkommen und helfen den Müttern sogar, wieder fit zu werden. Für die Kleinen gibt es spielerische Übungen und für die Großen Fitnesstraining.

**Mitbringen:** großes Handtuch / Matte falls vorhanden

### Tanztreff ab 55

Nach dem Motto „Wir denken zu viel und tanzen zu wenig“ wird hier zu Gruppentänzen aus aller Welt eingeladen. Einfach mit oder auch ohne Partner mitmachen. Die Tänze sind einfach zu lernen. Also das Tanzen als Lebenselixier nutzen und mit viel Freude auch noch etwas für die Gesundheit tun.

### Family Team Frisbee

Eine Frisbee gibt es in nahezu jeder Familie. Sie ist als Freizeitspaß bekannt. Dass es eine eigenständige Sportart rund um die Scheibe gibt, die auch noch äußerst fair ist und ohne Schiedsrichter auskommt, weiß kaum jemand. Also die Familie zusammentrommeln und die Gelegenheit nutzen, zu lernen wie man richtig mit der Scheibe umgeht. (Familien mit Kindern ab 6 Jahre)

### Radeltreff

Gemeinsam und gemütlich mit dem Rad unterwegs sein und dabei „Ecken“ rund um Verl erkunden, die man zumindest so noch nicht kennt, ist Ziel des Radeltreffs. Gefahren wird eine moderate Geschwindigkeit um die 15 km/h. Insgesamt werden zwischen 40 und 60 km zurückgelegt.

**Mitbringen:** einen Fahrradhelm (wäre sinnvoll) und eine Kleinigkeit für eine kurze Pause

### Haltung bewahren

Haltung bewahren ist immer eine gute Idee, aber häufig nicht so einfach, wenn man zu wenig für den Körper tut. Bei jedem Termin wird ein anderer Teil des Körpers in den Mittelpunkt gestellt und „bearbeitet“, so dass das Haltung bewahren leichter fällt.

**Mitbringen:** großes Handtuch / Matte sowie Theraband, falls vorhanden

### Yoga

Yoga kennt keine Altersgrenze – ganz im Gegenteil. Schmerzende Gelenke werden mobilisiert und es wird so der Steifheit entgegengewirkt. Die Meditation und Atemübungen helfen zusätzlich, Körper und Geist in Einklang zu bringen und wieder zufrieden mit sich selbst zu sein.

**Mitbringen:** großes Handtuch / Matte, falls vorhanden

### Tischtennis – ein Familiendauerbrenner

Viele Familien haben eine Tischtennisplatte zu Hause stehen. Allerdings gerät sie häufig nach der ersten Begeisterung wieder in Vergessenheit. Es gibt so viele Möglichkeiten die Platte zu nutzen. Also einfach mal als Familie ausprobieren, mit welchen Ideen ein Tischtennistainer die Platte wieder interessant macht.

**Mitbringen:** Schläger falls vorhanden

### Judo für Kids

Hier können sich Kinder von 5 bis 12 Jahre richtig austoben und einen ersten Einblick in die Sportart erhalten. Erste Haltegriffe und Würfe werden gezeigt und alles mit vielen Spielen rund um das Kämpfen gespickt. Wer Spaß am „Käbbeln“ hat, ist hier richtig.

**Anziehen:** ältere Sachen (eventuell Grasflecken mögl.)

### Aikido – Eine Kampfkunst

Diese japanische Kampfkunst hat sich auf die reine Verteidigung spezialisiert. Angriffe werden mit runden Bewegungen und teilweise mit Waffen abgewehrt. Ein Test lohnt sich auf jeden Fall!