

WILLKOMMEN BEIM JU-JUTSU IN CADENBERGE



Ju-Jutsu, übersetzt etwa „der sanfte Weg, oder siegen durch nachgeben“ ist eine moderne Selbstverteidigung gegen Angriffe mit und ohne Körperkontakt sowie gegen Waffen aller Art!

Das Ju-Jutsu wird beim TSV Germania Cadenberge gelehrt und die Techniken den Sportlern auf lockerer Art und Weise beigebracht, denn auch der Spaß steht im Vordergrund! Die Ju Jutsu Abteilung bietet in unregelmäßigen Abständen Gewaltpräventions- und Frauenselbstverteidigungskurse an. Kursleiter ist Jörg Thonak, lizenziert Kursleiter für Gewaltprävention und Frauen SV.

Interessenten (auch Firmen) melden sich einfach bei



Jörg Thonak
Tel. 04751/6564
E-Mail. jj.toni@web.de



Gymnastik für Damen



Gymnastik für Damen. Jeder macht so viel er kann, Hauptsache man bewegt sich.

Trainingszeiten
montags 1830 - 1930 Uhr

Ansprechpartnerin
Bärbel König
TEL. 04777809495



WILLKOMMEN BEIM RADSPORT IN CADENBERGE



Jeder, der in der Gruppe auf dem Fahrrad regelmäßig etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist herzlich willkommen in einer der Fahrradgruppen des TSV Germania Cadenberge.

Trainingszeiten: Fitnessbike:

April - Oktober: sonntags 10:30 - ca. 12:00 Uhr
dienstags 18:00 - ca. 20:00 Uhr

Trainingszeiten: E-Bike:

01.04. - 31.08.: dienstags 17:30 - ca. 20:00 Uhr
01.09. - 31.10.: dienstags 16:30 - ca. 19:00 Uhr

Ansprechpartner:

Fitnessbike: Ute Schlichtmann Tel: 04777 / 8388
E-Bike: Horst Wellbrook Tel: 04777 / 1511



Power Workout



ist eine Kombination aus:

HIT (hochintensives Training), das aus kurzen intensiven Trainingseinheiten, mit dem eigenen Körpergewicht oder auch mit verschiedenen Übungsgeräten besteht sowie

TABATA

ein Intervaltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft und Ausdauer bildet. Eine Tabata Einheit besteht aus 8 Intervallen á 20 Sekunden Power und 10 Sekunden Pause. Kurz und Knackig!

Trainingszeit: Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Spiegelsaal / Sportplatz am Heideweg (je nach Wetterlage)

Ansprechpartnerin: Petra Schumacher Tel: 0171/ 650 75 95





Unsere Tennisabteilung des TSV Germania Cadenberge wurde 1959 gegründet. Die Anlage umfasst vier Sandplätze, davon zwei mit Flutlicht, eine Tennisübungswand und ein renoviertes Clubhaus. Sie liegt am Gutspark in der Schützenstraße. Unsere Abteilung zählt rund 100 Mitglieder im Alter von 8 bis 80 Jahren. Im Sommer bieten wir ausreichend Spielmöglichkeiten auf unseren eigenen Plätzen. Trainer und Übungsleiter stehen bereit, um Anfängern den Einstieg zu erleichtern und Fortgeschrittenen zu verbessern. Besonderes Augenmerk legen wir auf das Training für Kinder und Jugendliche. Im Winter besteht die Möglichkeit, die Tennishalle in der Wingst, nur vier Kilometer entfernt, zu nutzen.



Kontakt:

Sportwart-Tennis-Cadenberge@web.de

Willkommen bei Bauch-Beine-Po



Flotte Bewegung für den ganzen Körper.

Trainingszeiten:

Montags: 19:30-20:30 Uhr

Turnhalle Heideweg

Ansprechpartnerin:

Marita von Bargen



TEL. 04777/ 1278



Unsere Handballabteilung des TSV Germania Cadenberge hat sich 2018 mit dem TSV Otterndorf zusammengeschlossen. Als Handballspielgemeinschaft (HSG) stellen wir in allen Altersklassen Mannschaften. Bei uns sind Zusammenhalt, Fairness, Respekt, Spaß und Bewegung zentral. Kinder lernen bereits früh im "Minis"-Training den respektvollen Umgang miteinander. Die Junioren- und Seniorenteams trainieren Regeln, Taktik, Wurftechniken sowie Ausdauer und Körperfunktion. Von der Regionsliga bis zur Regionsoberliga sind wir vertreten. Neben dem Sport stärken außersportliche Aktivitäten den Teamgeist. Komm zum Training vorbei und probier es aus!

Sportliche Grüße
Dominik Schmarje



Tel. 04777 / 8084949



Willkommen beim Step Aerobic



Step Aerobic ist ein umfassendes Fitnesstraining, das Ausdauer und Herz-Kreislauf-System trainiert. Die koordinativen Fähigkeiten werden ebenfalls geschult. Wir treffen uns montags von 19-20 Uhr im Spiegelsaal der Turnhalle im Heideweg. Die Gruppe besteht aus ca. 20 Frauen im Alter von Ende 20 bis Anfang 70. Jedes Alter ist willkommen und jeder macht so gut mit, wie möglich. Neben dem Sport unternehmen wir gemeinsame Fahrradtouren und grillen gemütlich. Schnuppernde Interessierte sind herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin: Kyra Herchenhan



E-Mail :
kyra.herchenhan@gmx.de



WILLKOMMEN BEIM TISCHTENNIS IN CADENBERGE



Tischtennis ist ein Sport für jedermann und Jugendliche sowie Erwachsene mit Wettkampfambitionen oder auch einfach hobbymäßig die Möglichkeit, sich dem Tischtennissport zu widmen.

Mit dem QR-Code können ganz einfach die Ansprechpartner sowie die Trainingszeiten abgerufen werden.

Jeder ist herzlich zum Probetraining eingeladen.

