

## Verschiedenes

### Tennis

Fünf herrlich gelegene Freiplätze laden zum Tennisspielen und Verweilen in der Tennishütte ein. Freizeitspieler wie Spieler, die sich in Punktspielen beweisen möchten, sind herzlich willkommen.

Ein lizenzierter Tennistrainer begleitet und fördert Neueinsteiger bei ihren ersten Schritten und Schlägen auf dem Platz.

**Ab 6 Personen bieten wir einen Schnupperkurs zu Sonderkonditionen an.**

Weitere Informationen erteilt:

1. Vorsitzender: Herbert Heiyen

Tel. 0491-9791180

Sportwart: Maik Gerlach

### Chormusik

Im gemischten Chor werden Volkslieder und Lieder zur Jahreszeit gesungen. Auch Instrumente sind in dieser Gruppe willkommen.

Mittwoch 16:00 bis 18:00 Uhr  
Begegnungsstätte, Logaer Weg 157

Chorleiterin: Käthe Schulz

Auskunft bei: Martha Schüür

Tel: 0491/9711690



**NEU**

### Karate und Selbstverteidigung

für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Montag: 19:00 bis 20:30 Uhr, Kleine BBS Halle

Freitag: 18:30 bis 21:00 Uhr, Gutenberghalle

ÜL: Alexander Deussen (7.DAN)

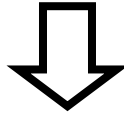
Tel: 01520-3081518

Info bei: Annette Mennenga

Tel.04954-942443



Informationen,  
Sportberatung und  
Anmeldungen bei:



### Annette Mennenga

Sport- und Gymnastiklehrerin

Hemme Janssen Str. 39

26802 Moormerland

Tel. 04954 / 942443

Fax 04954 / 939231

[annette.mennenga@ewetel.net](mailto:annette.mennenga@ewetel.net)

### Frank Schüür / Martha Schüür

Abteilungsleiter Gesundheitssport

Leegkamp 7

26789 Leer

Tel. 0491 / 9711690

Fax 0491 / 9711691

[frank.schueuer@t-online.de](mailto:frank.schueuer@t-online.de)

**Wir suchen:  
Interessierte  
ÜbungsleiterInnen und Helfer  
Rufen Sie uns an !**



[www.frisialoga.de](http://www.frisialoga.de)

**Anmeldeformular gibt's im  
Internet oder bei den  
ÜbungsleiterInnen**



Stand: November 2018

## Sport – Angebote



### GESUNDHEITSSPORT

#### Gesundheitsgymnastik auf dem Hocker 60+

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, dennoch ihre Beweglichkeit, das Gleichgewicht, aber auch das Gedächtnis mit Spaß und Freude trainieren wollen.

Montag: 15:00 bis 16:00 Uhr Daalerhalle

#### Rollatoren- und Hockergymnastik

Mittwoch: 10:00 bis 11:00 Uhr ProSenis

ÜL: Martha Schüür Tel.: 0491-9711690

#### Faszientraining

Mit gezieltem Druck, Massagebewegungen und Dehnungen wird das verhärtete Bindegewebe weich gemacht, die Beweglichkeit gefördert, die Muskelregeneration beschleunigt, Schmerzen gelindert und Muskelkater vorgebeugt.

Muskelmüdigkeit wird reduziert und die

Leistungsfähigkeit der Muskeln wird verbessert.

Dienstag: 16:30 bis 17:30 Uhr Pestalozzihalle

ÜL: Jacky Weppler

Dienstag: 18:30 bis 19:30 Uhr Pestalozzihalle

ÜL: Ruth Weinbecker

Info bei: Annette Mennenga Tel.04954-942443

**Wirbelsäulengymnastik** ist der beste Weg, um einen dauerhaft gesunden Rücken zu erhalten. Mit unterschiedlichen Handgeräten und Musikunterstützung wird hier die gesamte Muskulatur trainiert. Die Stunde klingt mit Lockerungs- und Dehnübungen aus.

Info bei: Annette Mennenga Tel.04954-942443

#### WS Gruppe 1

Montag: 16:30 bis 17:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

#### WS Gruppe 2

Montag: 17:30 bis 18:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

#### WS Gruppe 3

Montag: 18:00 bis 19:00 Uhr Pestalozzihalle

ÜL: Martha Schüür Tel.: 0491-9711690

#### WS Gruppe 4

Dienstag: 17:30 bis 18:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Martha Schüür Tel.: 0491-9711690

#### WS Gruppe 5

Mittwoch: 19:00 bis 20:00 Uhr Pestalozzihalle

ÜL: Heika Lenz Tel: 04924-1297

#### WS Gruppe 6

Donnerstag: 16:30 bis 17:30 Uhr Daalerhalle

ÜL: Martha Schüür Tel.: 0491-9711690

#### Warm - Wassergymnastik (Kurs)

(Bewegungsbad im Schwimmbad Plytje - Leer)  
Herz - Kreislauf Aktivierung, gezielte Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und Entspannung

Donnerstag: 1. Gruppe: 16:00 bis 17:00 Uhr

2. Gruppe: 17:00 bis 18:00 Uhr

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

**Anmeldung** bei:

Annette Mennenga Tel. 04954-942443

#### REHASPORT (nur mit Verordnung)

#### Orthopädie

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die bereits an einer Erkrankung der Wirbelsäule und / oder Gelenke leiden.

Montag: 18:30 bis 19:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Astrid Broß Tel.: 04959-789

Info bei: Annette Mennenga Tel.04954-942443

#### LeLü – Leeraner Lüttjes / Kinder Reha - Sport

Bewegungsprogramm in kleinen Gruppen für Kinder im Grundschulalter mit motorischen oder orthopädischen Einschränkungen, Bewegungsmangel oder Übergewicht.

Mittwoch: 15:30 bis 16:30 Uhr Daalerhalle

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

Anmeldung bei: Annette Mennenga Tel.04954-942443

#### Herzsport

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an Personen nach Herzinfarkt oder ByPass Operationen mit dem Ziel, durch sporttherapeutische Maßnahmen die körperliche Belastbarkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Übungsgruppe:

Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr Mörkenhalle

Trainingsgruppe:

Mittwoch 20:00 bis 21:00 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

**Anmeldung und Beratung** bei:

Annette Mennenga Tel. 04954-942443

## BODY-FITNESS

### **Easy Workout**

Beweglichkeit, Entspannung sowie Gesundheit und körperliches Wohlbefinden sind hier Ziel im Stundenprofil.

Dienstag: 17:30 bis 18:30 Uhr Pestalozzihalle

ÜL: Jacky Weppler

Info bei: Annette Mennenga Tel.04954-942443

### **Walking / Nordic Walking**

Gelenkschonendes Gehen, Aktivierung des Herz-/ Kreislaufsystems,

ideal für Neueinsteiger

Mittwochs 09:30 bis 10:30 Uhr

Treffpunkt: Am Tor zum Evenburg Park

ÜL: Brigitte Penning Tel: 0491 / 9711819

### **Tanzen für Frauen und Männer 60 +**

(mit kleinen Aufführungen)

Donnerstag: 15:30 bis 16:30 Uhr Daalerhalle

ÜL: Martha Schüür Tel.: 0491-9711690

### **Fit & stabil 40 +**

Mit gezielten gymnastischen Übungen und verschiedenen Handgeräten wird in dieser Stunde die Ausdauer, Kraft und Stabilität trainiert.

Dienstag: 18:00 bis 19:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

### **Fit werden – und gesund bleiben**

In diesem Fitness und Entspannungsprogramm werden Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult.

Dienstag 19:00 bis 20:00 Uhr Hoheellernhalle

ÜL: Brunhilde Wittenborn Tel. 0491/71361

### **Z U M B A**

Lästige Pfunde einfach wegtanzen....

Bei diesem Fitness Programm stehen der Spaß an der Bewegung zu mitreißender südamerikanischen Musik im Vordergrund. Dabei wird die Fettverbrennung maximal angekurbelt und die Muskulatur gekräftigt. Das Intervalltraining macht aus der Zumba Stunde eine echte Powernummer. Anmelden, mitmachen, Spaß haben. **EINSTEIGER sind willkommen!!**

Dienstag: 18:30 bis 19:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Julia Suur

Info bei: Annette Mennenga Tel.04954-942443

### **Fit – Mix ...**

ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauer im Mittelpunkt steht.

Fitnesskomponenten, wie Kraft, Flexibilität und Koordination in Verbindung mit fetziger Musik werden in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt.

Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr Daalerhalle

ÜL: Karola Voskuhl Tel: 04952 / 896197

### **Allround Fitness 50+**

Fit bleiben und sich dabei wohl fühlen, den Körper in allen Bereichen beweglich machen und mit leichten Dehn-, und Entspannungsübungen die Stunde ausklingen lassen, das ist das Ziel dieser Sportstunde.

Mittwoch: 16:30 bis 17:30 Uhr Daalerhalle

ÜL: Andreas Kuppe Tel.: 01520-9871295

### **Power - Fitness mit und ohne FLEXI-BAR**

Power mit FLEXI-BAR, Hanteln, Theraband, Therapiekreisel oder mit dem eigenen Körpergewicht. Stimulierung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung des Stoffwechsels, der Kraftausdauer, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts

Mittwoch: 20:00 bis 21:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Ruth Weinbecker Tel: 0491-9769385

### **Walken mit XCO - Hanteln**

(ideales Fatburner Training )

Power und Walken mit XCO - Hanteln trainiert effektiv den ganzen Körper

Mittwoch: 19:00 bis 20:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Ruth Weinbecker Tel: 0491-9769385

### **Gesundheitsorientierte Step Aerobic** (auch für Anfänger geeignet)

In dieser Stunde wird, mittels einer höhenverstellbaren Stufe (Step), durch verschiedene Schrittkombinationen nicht nur die Ausdauer trainiert, sondern auch die gesamte Muskulatur gekräftigt. Fetziges Musik sorgt für Spaß und Motivation. Abgerundet wird das Training mit Dehnübungen. Durch den gesundheitsorientierten Stundenaufbau (low impact) ist diese Trainingseinheit auch für Menschen mit Gelenkerkrankungen sowie leichtes Übergewicht geeignet. Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Astrid Broß Tel: 04959 / 789

### **Bauch – Beine – Po** (für alle Altersgruppen)

Bei diesem Workout trainierst und kräftigst du deinen gesamten Körper. Die Übungen sorgen für einen straffen Körper und eine gute Körperhaltung. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnübungen.

Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Astrid Broß Tel: 04959 / 789

### **Ski- und Konditionssport**

Top in Form, nicht nur in der Skisaison, z.B. auch für Wanderer

Donnerstag 20:00 bis 21:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Annette Mennenga

### **Skireise in die Dolomiten im März mit Alpin – Skikurs**

Info und Anmeldung: Annette Mennenga (ausgebildete Ski Lehrerin)

Tel: 04954 / 942443

Flyer auch unter: [www.frisialoga.de](http://www.frisialoga.de)

### **Fit ab 40 für Männer**

Sport und Spiel macht mobil

Montag 19:30 bis 21:00 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Jens – Jürgen Bent Tel: 0491 / 61849

### **KINDER-UND JUGENDSPORT**

Förderung der motorischen Grundfertigkeiten, der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Soziale Erfahrungen machen wie miteinander kooperieren, sich an Regeln halten. Ziel ist, eine positive Einstellung zum Sport aufzubauen, die ein Leben lang anhält!

### **Turnen (auch an Geräten) für Kids ab 5 Jahre**

Montag: 15:45 bis 17:15 Uhr Daalerhalle

ÜL: Ruth Weinbecker Tel: 0491-9769385,

Andreas Kuppe und Nepomuk Vahlhaus (im freiwilligen sozialen Jahr)

### **Eltern-Kind Gruppe (3-5 Jahre)**

Dienstag: 15:30 bis 16:30 Uhr Daalerhalle

### **Pampers Liga ( 1-3 Jahre)**

Dienstag: 16:30 bis 17:30 Uhr Daalerhalle

ÜL: Andreas Kuppe und Nepomuk Vahlhaus (im freiwilligen sozialen Jahr)

Info bei: Annette Mennenga

Tel.: 04954-942443

### **Leistungsturnen an Geräten für Jungen / Mädchen (Jugendliche ab 10 J.) und Erwachsene**

Mittwoch: 17:30 bis 19:00 Uhr Daalerhalle

ÜL: Frank Schüür Tel: 0491-9711690

Dr. Thilo Grape, Andreas Kuppe und Mattias Boom



### **BALLSPIELE**

#### **Tischtennis in der Daalerhalle**

Jugend und Schüler: Montag 18:00 bis 19:00 Uhr

Erwachsene: Montag 19:00 bis 22:00 Uhr

Jugend: Freitag 17:00 bis 18:00 Uhr

Erwachsene: 18:00 bis 22:00 Uhr

Info bei: Karl Nehus Tel: 0491 / 9767901

ÜL: Jann Schmidt Tel: 0491-4544660



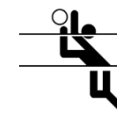
#### **Volleyball ( gemischt )**

Gruppe 1: Daalerhalle

Dienstag 20:30 bis 21:50 Uhr

ÜL: Jan Becker

Info bei: Heike Becker 0491-997300



#### **Handball ( Sportgemeinschaft)**

**BBS Halle**

Männliche Jugend A: Dienstag 20:00 bis 22:00 Uhr

Freitag 18:45 bis 20:30 Uhr

Frauen: Mittwoch 20:00 bis 22:00 Uhr

Männer: Donnerstag 20:00 bis 22:00 Uhr

**Halle Friesenschule**

Weibliche Jugend B: Mittwoch 17:00 bis 18:30 Uhr

**UEG Halle**

Männliche Jugend C: Freitag 16:30 bis 18:15 Uhr

Info bei: Ahlrich Otto Pohl Tel: 0491-63265

#### **Fussball Ansprechpartner**

**Jugend:**

Ralf Betz Tel. 0160-7220426

[rabet70@t-online.de](mailto:rabet70@t-online.de)

**Herren:**

Hermann Groeneveld Tel. 0176-57615103

[herm.groeni@web.de](mailto:herm.groeni@web.de)

**JfV:**

Reiner Vosskamp Tel. 0162-6850085

[reiner.vosskamp@t-online.de](mailto:reiner.vosskamp@t-online.de)

