



Stand: August 2017

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: Jutta Dasenbrook Tel.: 0491-9607042

WS Gruppe 2

Montag: 17:30 bis 18:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Astrid Broß Tel.: 04959-789

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

REHASPORT

Wirbelsäule (nur mit Verordnung)

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

Wassergymnastik

(im Schwimmbad der Lebenshilfe)

Die Herz - Kreislauf Aktivierung und gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur aber auch Entspannung stehen im Vordergrund dieses Trainingsprogramms. Diese Kurse werden z.T. durch die Krankenkassen gefördert. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch: 16:30 bis 17:15 Uhr und

17:30 bis 18:15 Uhr

ÜL: 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. In den Trainingsstunden werden neben gymnastischen u. spielerischen Elementen, Entspannungsübungen und Formen einer individuell dosierten Ausdauerbelastung angeboten.

Übungsgruppe:

Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr Mörkenhalle

Trainingsgruppe:

Mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr Mörkenhalle

ÜL: 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

Mittwoch 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: Jutta Dasenbrook Tel: 0491-9607042

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: Jutta Dasenbrook Tel: 0491-9607042

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



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 6 Jahre

Montag: 15:45 bis 17:15 Uhr Daalerhalle
ÜL: Ruth Weinbecker Tel: 0491-9769385,
Andreas Kuppe und Nico Tergast (im freiwilligem 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 NN

Andres Kuppe und Nico Tergast (im freiwilligem 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 und Andreas Kuppe



BALLSPIELE

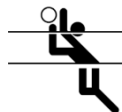
Tischtennis in der Daalerhalle

Jugend und Schüler: Montag 18:00 bis 19:00 Uhr
Erwachsene: Montag 19:00 bis 22:00 Uhr
Schüler: 10 bis 15 J.: Donnerstag 15:30 – 16:30 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: Heike Becker 0491-997300
Gruppe 2: Mörkenhalle
Dienstag 20:30 bis 21:50 Uhr
ÜL: Matthias Müller Tel: 0173-7538583



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



Herren:
Hermann Groeneveld Tel. 0176-57615103
herm.groeni@web.de

JfV:
Reiner Vosskamp Tel. 0162-6850085
reiner.vosskamp@t-online.de

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 lizenziertes 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



**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

Frank Schüür / Martha Schüür

Abteilungsleiter Gesundheitssport
Leegkamp 7
26789 Leer
Tel. 0491 / 9711690
Fax 0491 / 9711691
frank.schueuer@t-online.de

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



www.frisialoga.de

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

Demnächst **NEU** im Angebot !

Bauch – Beine - Po (BBP) am Vormittag

Training und Kräftigung für den gesamten Körper. Die Übungen sorgen für einen straffen Körper und eine gute Körperhaltung. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnübungen.
Uhrzeit und Tag werden noch festgelegt
ÜL: Natalia Filippova
Tel. 0157 - 35160358

