

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

Viva la Musica

Singen mit Freude (und Gemütlichkeit).

Jeder ist herzlich willkommen.

Mittwoch 15:00 bis 17:00 Uhr

Begegnungsstätte, Logaer Weg 157

Leitung: Wilma Rix

Tel: 0491/9769646



NEU



Inklusionssport

Sport und Spaß für Alle
für Menschen mit und ohne Behinderung

Dienstag: 18:30 bis 20:00 Uhr

TGG Halle

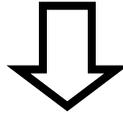
ÜL: Lena Heselmeyer Tel. 0152/26954399

L.heselmeyer@hof-schatteburg.de

Bei Bedarf kann über den Familienentlastenden Dienst (FED) der Caritas eine Assistenz organisiert werden
Infos: Melanie Nicolaysen (FED): 04961-925362



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

Clubheim „Auf den Truben“

0491-73483

**Wir suchen:
Interessierte**



**ÜbungsleiterInnen und Helfer
Rufen Sie uns an !**

www.frisialoga.de

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



Stand: April 2020

**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

Dienstag: 17:30 bis 18:30 Uhr Mörkenhalle

ÜL: Martha Schüür Tel.: 0491-9711690

WS Gruppe 4

Mittwoch: 19:00 bis 20:00 Uhr Pestalozzihalle

ÜL: Heika Lenz Tel: 04924-1297

WS Gruppe 5

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

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

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

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

NEU



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

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

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

Dieses Angebot findet zur Zeit wegen Hallenrenovierung nicht statt

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

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

Walken mit XCO Hanteln

Ideales Fatburner Training

Powern und Walken mit XCO Hanteln trainiert effektiv den ganzen Körper. So werden Arme, Bauch, Schultern und Rücken während des Laufens effektiv trainiert und der ohnehin positive Effekt der Laufeinheit dadurch verstärkt. Doch nicht nur als Unterstützung beim Lauftraining entfaltet die XCO-Hantel ihre Stärken. Es löst Verspannungen und kann auch unterstützend beim Fettabbau wirken. Hinzu kommt, dass diese Art des Trainings sowohl im Freien als auch im Inneren durchgeführt werden kann. Es ist individuell anwendbar und kann auch den Laufstil verbessern.

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. Fettsäure 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 5 Jahre

Montag: 15:45 bis 17:15 Uhr Daalerhalle

ÜL: Ruth Weinbecker Tel: 0491-9769385,

Tobias Weber (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 Tobias Weber (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

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

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

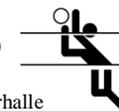


Volleyball –Hobbyliga (gemischt)

Voll B(l)ock Loga

Dienstag 20:30 bis 21:50 Uhr Daalerhalle

Ül: Jan Becker Tel: 0491-99757558



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

Sportlicher Leiter im JfV Leer:

Reiner Vosskamp Tel. 0162-1841600

reiner.vosskamp@t-online.de

