

**Angebote im  
Turn-und Sportverein 1889 Buir e.V.**



*Badminton • Ballsport für Kinder • Eltern • Kind Turnen •  
Frauengymnastik • Karate • Kinderturnen • Leichtathletik •  
Rückenschule • Selbstverteidigung für Frauen •  
60 Plus - Fit für den Alltag • Tischtennis • Yoga für Jedermann*

[www.tus-buir.de](http://www.tus-buir.de)

## **Badminton** (Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr)

Reaktionsschnell, ausdauernd und konzentriert – das sind die Voraussetzungen, die die Badmintonspieler und Spielerinnen am Mittwochabend benötigen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene treffen sich um im Einzel oder im Doppel die Federbälle zuzuspielen. Badminton ist eins der schnellsten Rückschlagspiele und für alle Altersklassen geeignet. Neben der Technik werden Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer und Taktik trainiert. Durch eine gute Mischung von den einzelnen Teilbereichen und „echten“ Spielen kann jeder sein Können verbessern und unter Beweis stellen.

## **Ballsport für Kinder** (6-10 Jahre / Montag, 15:30 – 16:30 Uhr)

Die Kinder werden mit viel Spaß die verschiedensten Ballsportarten kennenlernen. So kann ihr Kind herausfinden, welche Sportart ihm liegt oder es ein besonderes sportliches Talent besitzt und vielleicht längerfristig ausüben möchte. Gerne vermitteln wir dann auch zu einem geeigneten Sportverein.

## **Eltern-Kind-Turnen** (Dienstag oder Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr)

Bewegung, Spiel und Spaß für kleine Leute an einem Ort, an dem man ungehindert seine eigenen Bewegungserfahrungen machen kann – dies ist das Eltern-Kind-Turnen beim TuS Buir. Die Kleinsten erleben ein fröhliches, gesundes und an ihre Bedürfnisse angepasstes Bewegungsangebot. Gemeinsam werden sportartübergreifende Bewegungslandschaften aufgebaut bei denen die jüngsten Sportler ihre Motorik, das Gleichgewicht und die Konzentration mit viel Spaß schulen.

## **Frauengymnastik** (Montag, 20:00 – 21:00 Uhr)

Von der ausgebildeten Übungsleiterin wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten. In unseren Gymnastikstunden verbessern wir unsere allgemeine Kondition und Beweglichkeit, achten dabei aber besonders auf rückenfreundliche Übungen. Sei es für den Rücken oder die Problemzonen wie Bauch, Beine, Po. Durch ein ausgewogenes Training gelangen sie zu mehr körperlicher Fitness. In die Dehnübungen fließen Yoga- und Pilates-Elemente mit ein, entspannende Phasen der Ruhetönung und des "in-den-eigenen-Körper-Hineinfühlens" runden die Gymnastikstunden ab.

## **Karate** (ab 8 Jahren Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr // ab 16 Jahre Donnerstag, von 20:00 – 21.00)

Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate-Do ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Im Training werden Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Stabilität, Balance und

Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Stabilität, Balance und Kraftentwicklung gefördert.

Aber auch der spirituelle Geist und die Philosophie, die hinter dem Karate-Do steht, gibt neue Denkanstöße, die den Trainierenden bis ins hohe Alter begleiten können. Während des Trainings gibt es neben den praktischen Übungen immer Raum für einen theoretischen Hintergrund.

### **Kinderturnen** (6-11 Jahre / Freitag, 14:30 – 15:30 Uhr)

Auch wenn der Name es vermuten lässt: hier geht es nicht um das „klassische Turnen am Gerät“, sondern vielmehr geht es um ein allgemeines, sportliches Bewegen mit und ohne (Klein-) Geräten. Hier sportelt die Altersgruppe der Kids, die sich nicht mehr mit den Eltern gemeinsam bewegen möchten. Es ist eine Mischung aus verschiedenen Sportarten und Spielen, so dass die Kinder gleichzeitig die Möglichkeit haben, verschiedene Bewegungsformen kennenzulernen.

### **Leichtathletik** (6-10 Jahre Montag, 16:30 – 18:00 Uhr // ab 11 Jahre Montag, 18:00 – 19:30 Uhr) und Dienstag, 17:00- 19:00 Uhr

Als Herzstück der Olympischen Spiele gehört seit der Antike die Leichtathletik zu den Grundsportarten. Mit den Elementen Laufen, Springen und Werfen beschäftigen sich auch die jungen Sportler des TuS seit der Vereinsgründung. Mit altersgerechten Übungen und Materialien werden die Kinder an schnelles und ausdauerndes Laufen, hohes und weites Springen sowie Werfen herangeführt.

Die Teilnahme an Wettkämpfen und die Ausrichtung des Buirer Kindersportfestes ergänzen die Leichtathletik in Buir.

### **Rückenschule** (Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr)

Wer kennt es nicht, langes Sitzen, einseitige Bewegungen und der Rücken tut weh. Damit es gar nicht erst so weit kommt oder die Beschwerden wieder beseitigt werden müssen, treffen sich jeden Dienstag mindestens 10 und mehr Teilnehmer um sich mit und ohne Kleingeräten rückengerecht zu bewegen, die steifen Muskeln zu dehnen und gleichzeitig diese auch zu kräftigen. Denn nur eine kräftige Muskulatur kann die Wirbelsäule unterstützen und entlasten. Das Tempo wird für jeden Teilnehmer individuell angepasst, so dass jeder das richtige Training für seinen Rücken erhält. Gleichzeitig werden Tipps für das rückenfreundliche Alltagsverhalten gegeben. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

## ***Selbstverteidigung für Frauen (Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr)***

***Neu im Programm ist ein Kurs über 10 Einheiten speziell für Frauen im Bereich Selbstverteidigung. Frau kennt es: abends im Dunkeln alleine unterwegs zu sein oder auch am helllichten Tag fühlt frau sich unwohl, weil vielleicht die Umgebung „komisch“ ist oder die Leute um einen herum einem Angst machen. Damit die Teilnehmerinnen in Zukunft wissen, was ihnen hilft und wie sie sich verteidigen können, ist dieser Kurs gedacht.***

## ***60 Plus - Fit für den Alltag (Freitag, 15:30 – 16:30 Uhr)***

***Unsere Seniorengruppe ab 60 Jahre. Die ältesten Teilnehmerinnen sind 85 Jahre alt. Hier wird die Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhalten und verbessert. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen gehören zu jeder Übungsstunde. Auch gegen einen kleinen Plausch ist hier nichts einzuwenden.***

## ***Tischtennis (ab 8 Jahren Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr // ab 16 Jahre 19:30 – 20:30 Uhr)***

***Die Tischtennisgruppe richtet sich besonders an jüngere und ältere Spielerinnen und Spieler, die gerne regelmäßig in einer Halle trainieren und je nach Interesse Spiele bestreiten möchten. Hier sind sie genau richtig! Abstieg ist hier ein Fremdwort und es wird auch nicht um den Aufstieg gekämpft. Der Schwerpunkt dieser Gruppe liegt darin, mit Gleichgesinnten zu trainieren und Spaß zu haben.***

## ***Yoga für Jedermann (Montag, 17:00 – 18:00 Uhr und von 18:10 – 19:10 Uhr)***

***Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die für den Geist und Körper nicht gesünder sein könnten. Eine Kombination aus speziellen Körperpositionen (Asanas), tiefen Dehnungen und Atemübungen (Pranayamas) soll dabei helfen.***

***Eine kontrollierte Atmung ist dabei ebenso wichtig wie die körperliche Arbeit, um Stress abzubauen und sich zu entspannen.***

***Bei Interesse und für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei uns: per Mail: [kontakt@tus-buir.de](mailto:kontakt@tus-buir.de)***

***Auf Facebook Turn-und Sportverein 1889 Buir e.V. – Gesamtverein sowie auf Instagram TuS1889Buir***

***Unsere weiteren Gruppenangebote des TuS nebst Mitgliederbeiträge, incl. Familienbeiträge usw. entnehmen Sie bitte unserer Homepage.***