



TAEKWONDO

Übungs-/Abteilungsleiter: Hans Bernd Will, Tel. 05132/52183
Übungsleiter: Wolfram Lommatzsch, Tel. 0177/7596019

Trainingszeiten:

Dienstag, 17.15 – 18.15 Uhr Vorschulkinder ab 5-7 Jahre *2
Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr alle ab 8 Jahre *2
Donnerst, 17.15 – 18.15 Uhr Vorschulkinder ab 5-7 Jahre *2
Donnerst, 18.15 – 19.15 Uhr alle ab 8 Jahre *2
Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr Kampfttraining für alle ab 8 J. *3
Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr Konditionstr. für alle ab 15 J. *3

Taekwondo ist ein Kampfsport, bei dem Arme und Beine mittels Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden. Taekwondo setzt sich aus drei altkoreanischen Wörtern zusammen:

TAE - im Sprung treten - kennzeichnet die Beintechnik. **KWON** - Faust - weist auf die Handtechnik hin.

DO - Weg, Kunst - kennzeichnet den körperlichen und geistigen Reifeprozess, auf den nachstehend eingegangen wird.

Hauptziel: Selbstverteidigung und körperliche Fitness



THAI-BOXEN (MUAY THAI)

Abteilungsleiter: Sebastian Weißenburger 0172/4369094 (ab 16.00 Uhr)

Trainingszeiten: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr *1
Donnerstag, 18.45 – 20.15 Uhr *5
Freitag, 19.30 – 20.30 Uhr *3 (Speziell Selbstverteidigung und Grundkenntnisse des Muay Thai)

Thai-Boxen ist eine Kampfkunst und der Nationalsport Thailands. TB wird aus verschiedenen Motiven ausgeübt, aus Fitnessgründen, als Wettkampfsportart, zur Selbstverteidigung oder als Kampfkunst. Der Sport wird im PSV auch als Breitensport angeboten, der Schwerpunkt liegt dabei auf Selbstverteidigung (auch für Kinder ab 8 J. und Frauen). Durch das Training werden Aggressionen abgebaut und die Persönlichkeitsbildung entwickelt. Bei uns werden keine Straßenschläger ausgebildet!

Mehr Infos zu allen Gruppen finden Sie auf unserer Homepage: www.psv-lehrte.de



ELTERN-KIND-TURNEN (BIS 5 J.)

Abteilungsleiter: Dieter Jucks, Tel. 05132/51101
Trainingszeiten: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr *3

Hier können Eltern, Tanten, Onkel oder auch Oma und Opa mit den Kleinsten turnen und Spaß haben. Gestartet wird mit einem kleinen Gymnastikprogramm, danach können die Gerätelandschaften erkundet werden.



KINDER-TURNEN (6 – 12 J.)

Abteilungsleiter: Dieter Jucks, Tel. 05132/51101
Trainingszeiten: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr *3

Hier können die Großen an vielen Großgeräten ihr Können beweisen, oder auf dem großen Trampolin einfach nur mal Spaß haben. Gemeinsames Aufwärmen und Spiele gehören aber auch dazu.



SPORT FÜR KINDER (4 – 8 J.)

Übungsleiter: Tanja Jucks Tel. 0171/4742921
Abteilungsleiter: Dieter Jucks, Tel. 05132/51101
Trainingszeiten: Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr *5

Das Rundum-Fit-Paket für Kids mit Einblick in die versch. Sportarten. z. B. Turnen am Mini Trampolin an den Tauen ..., Leichtathletik und Kondition / Fitness Parcours. Aber auch Übungen an Geräteaufbauten zur Kraft- und Gleichgewichtsschulung sowie Spiele rund um den Ball.



INTENSIVGYMNASTIK - FRAUEN -

Abteilungsleiter: Tanja Jucks, Tel. 0171/4742921
Trainingszeiten: Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr *3

Training aller Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken etc.) mit und ohne Kleingeräte wie z. B. Hanteln oder Therabändern. Frauen im Alter von ca. 20-50 Jahren können hier nach ihrem Leistungsstand mitmachen und fit werden.



GYMNASTIK - FRAUEN -

Abteilungsleiter: Hildegard Borgholte, Tel. 05132/4739
Trainingszeiten: Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr *9

Kräftigung und Aufbau der gesamten Muskulatur mit und ohne Kleingeräten wie Theraband, Ball usw. Ab 50 Jahre.



ERWACHSENENTREFF - MÄNNER -

Abteilungsleiter: Dieter Jucks, Tel. 05132/51101
Trainingszeiten: Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr *3

Kräftigung und Aufbau der gesamten Muskulatur mit und ohne Hilfsmittel oder mal in einem Parcours. Im Sommer (Juni bis September) trifft man sich im Stadion um gemeinsam das Sportabzeichen zu erreichen.



FIT AB 50 - FRAUEN -

Abteilungsleiter: Marga Rühmann, Tel. 05132/56940
Trainingszeiten: Montag, 18.00 – 19.15 Uhr *4

„Gemeinsam Spaß haben und sich körperlich fit halten.“ Ist in jedem Alter wichtig! Wir machen Übungen und kl. Spiele zur Verbesserung und Erhaltung der gesamten Muskulatur, der Motorik, sowie der Konzentrations-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Ab 50 Jahre

Die Sportstätten:

- *1 - Sporthalle Schlesische Str.
- *2 - Sporthalle Friedrichstr.
- *3 - Sporthalle Gymnasium
- *4 - Sporthalle Berthold-Otto-Schule, Südstr.
- *5 - Sporthalle, Südring (Leichtathletikhalle)
- *6 - DRK, Ringstr. 9
- *7 - Stadion Am Pflingstanger
- *8 - Kegel- und Tenniscenter, Mielestraße
- *9 - Sporthalle an der Masch

V1.7 03/2011

Noch Fragen zu den Abteilungen?

Fragen zu den Gruppen beantworten Ihnen gern der/die Abteilungsleiter/in der jeweiligen Sportart.

Fragen zum Verein?

Fragen rund um den Postsportverein beantwortet gern unser Vereinsvorstand, der jeden

Dienstag von 19.00 - 19.30 Uhr,

in unserem Geschäftszimmer in der Köthenwaldstr. 29 anzutreffen ist.

*Post Sport Verein Lehrte
Für die ganze Familie!*