

# Umfrage

## zur Erweiterung des sportlichen Angebots des SV Strücklingen

**Mutter/ Erziehungsberechtigte/ Frau**

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Ich nutze aktuell folgendes Angebot des SV Strücklingen

- Fußball     Tennis     Pilates     Volleyball     Sportabzeichen

Ich würde folgendes zusätzliches Angebot wahrnehmen (Erläuterungen s. Rückseite):

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Völkerball                      | <input type="checkbox"/> Boule/ Pétanque                    |
| <input type="checkbox"/> Radfahren ( <i>ohne</i> E-Bike) | <input type="checkbox"/> Radfahren ( <i>mit</i> E-Bike)     |
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking                  | <input type="checkbox"/> Walking („Herz-Kreislauftraining“) |
| <input type="checkbox"/> Laufftreff                      | <input type="checkbox"/> Yoga                               |
| <input type="checkbox"/> Ambulanter Herzsport            | <input type="checkbox"/> Osteoporose Sport                  |
| <input type="checkbox"/> Rückenschule                    | <input type="checkbox"/> Gymnastik – Sechzig Plus           |
| <input type="checkbox"/> Nia-Dance                       | <input type="checkbox"/> Step Aerobic                       |
| <input type="checkbox"/> Selbstverteidigung              | <input type="checkbox"/> E-Sports                           |

Ich würde mir folgendes weiteres Angebot wünschen: \_\_\_\_\_

An folgenden Wochentagen könnte ich das neue Angebot wahrnehmen:

- Montag     Dienstag     Mittwoch     Donnerstag     Freitag    (Mehrfachnennungen möglich!)

**Vater/ Erziehungsberechtigter/ Mann**

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Ich nutze aktuell folgendes Angebot des SV Strücklingen

- Fußball     Tennis     Pilates     Volleyball     Sportabzeichen

Ich würde folgendes zusätzliches Angebot wahrnehmen (Erläuterungen s. Rückseite):

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Völkerball                      | <input type="checkbox"/> Boule/ Pétanque                    |
| <input type="checkbox"/> Radfahren ( <i>ohne</i> E-Bike) | <input type="checkbox"/> Radfahren ( <i>mit</i> E-Bike)     |
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking                  | <input type="checkbox"/> Walking („Herz-Kreislauftraining“) |
| <input type="checkbox"/> Laufftreff                      | <input type="checkbox"/> Yoga                               |
| <input type="checkbox"/> Ambulanter Herzsport            | <input type="checkbox"/> Osteoporose Sport                  |
| <input type="checkbox"/> Rückenschule                    | <input type="checkbox"/> Gymnastik – Sechzig Plus           |
| <input type="checkbox"/> Nia-Dance                       | <input type="checkbox"/> Step Aerobic                       |
| <input type="checkbox"/> Selbstverteidigung              | <input type="checkbox"/> E-Sports                           |

Ich würde mir folgendes weiteres Angebot wünschen: \_\_\_\_\_

An folgenden Wochentagen könnte ich das neue Angebot wahrnehmen:

- Montag     Dienstag     Mittwoch     Donnerstag     Freitag    (Mehrfachnennungen möglich!)

# Erläuterungen

**Völkerball** => siehe Kindervölkerball „Kinder/Jugendliche“

## **Boule/ Pétanque**

Boule (wie auch „Boccia“) wird umgangssprachlich als Sammelbezeichnung für Kugelsportarten verwendet bei denen es darum geht, schwere Kugeln (in Frankreich Boules genannt, und in Italien Bocce genannt) so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen.

## **Radfahren** (mit/ohne E-Bike)

Gemeinschaftliches Fahren ist in der Gruppe am schönsten. Auf kleinen Touren durch die nähere Umgebung wird die Natur „erfahren“.

## **Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken**

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken.

## **Lauftreff**

Es ist egal, ob Training für ein Lauffevent oder Einstieg in den Laufsport - gemeinsam fällt es leichter, richtig Gas zu geben. Gleichgesinnte finden Anfänger und Fortgeschrittene, Marathonläufer oder Jogger in den zahlreichen Lauftreffs in Deutschland. Viele Lauftreffs werden von professionellen und erfahrenen Trainern begleitet, die nützliche Ratschläge geben und die Gesundheit der Läufer im Blick haben. Damit sind Lauftreffs die idealen Anlaufstellen für Anfänger und alte Hasen.

## **Yoga**

Unzählige äußere Reize, ständige Ablenkung, Konzentrationsprobleme, wenig Zeit und Raum für Bewegung und zu guter Letzt die Wirrungen der Pubertät... ganz schön viel Last?! Hol dir zurück, was du brauchst, um ausgeglichen und entspannt zu sein. Yoga trainiert deine Ausdauer, deine Kraft, deine Balance und Beweglichkeit und lehrt dir ganz nebenbei, wie Du ein großes Stück Glück und Zufriedenheit in Dein Leben zauberst.

## **Ambulanter Herzsport**

Die Gruppen trainieren einmal wöchentlich unter der Leitung erfahrener lizenzierter Übungsleiter/Physiotherapeuten und unter Kontrolle eines Arztes. Funktionsgymnastik, Bewegungsspiele, Entspannungsübungen und gemeinsame Aktivitäten auch außer Haus gehören zum Angebot der Herzgruppen. Durch das spezielle Training wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und das Leistungsvermögen sowie das persönliche Wohlbefinden gesteigert. Abhängig von der individuellen Belastbarkeit wird in der Übungsgruppe (<75 W) oder einer der Trainingsgruppen geübt.

## **Osteoporose-Sport**

Durch ein gezieltes Krafttraining in der Gruppe wollen wir dem Knochenschwund entgegenwirken. Funktionsgymnastik fördert die Beweglichkeit und verbessert die Bewegungssicherheit. Übungen mit Musik wirken sich positiv auf die Motivation aus und helfen die Ausdauer zu verbessern.

## **Gymnastikgruppe – Sechzig Plus**

Das Angebot richtet sich speziell an Betroffene mit Arthrose, Gelenkersatz oder vergleichsweise Erkrankungen bzw. Beschwerden. Gezielte Übungen kräftigen die gelenkumgebende Muskulatur. Weitere Inhalte sind Koordinationsübungen, sanfte Dehnungen, Gang-/ Gleichgewichtsschulungen und das Üben von Bewegungsabläufen des täglichen Lebens.

## **NIA – getanzte Lebensfreude**

NIA-Dance ist ein Workout mit Elementen aus Jazz-, Modern- & Duncan Dance, Tai Chi, TaeKwon Do, Aikido, Yoga, Alexandertechnik und Feldenkrais. Im Mittelpunkt steht hier, dass alle Muskelgruppen angesprochen werden, gleichzeitig aber ohne jede Art Drill auskommt – und das gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirkt. Es geht beim Nia deshalb immer auch ums Wohlbefinden und um die Freude an der Bewegung.

## **Step Aerobic – Das Ausdauertraining mit Musik**

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping! Kein Wunder, denn es macht Spaß, mit Step Fitness bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.

**Selbstverteidigung** => siehe Selbstverteidigung „Kinder/Jugendliche“

**E-Sports** => siehe E-Sports „Kinder/Jugendliche“