



# TV Langendreer 1882

[www.tv-langendreer.de](http://www.tv-langendreer.de)



---

## **... Spiel- und Sportgruppe für Mädchen ... ab ca. 13 Jahren**

**immer dienstags von 18:00 - 20.00 Uhr**

**in der Sporthalle „Am Neggenborn“ in Bochum- Langendreer**

Team: Lisa und Rebecca

So wie die Launen der Mädchen, ist auch das Sportangebot dieser Gruppe wandelbar. Ob Spiele, Tanzen, Turnen, Kraft- oder Ausdauertraining, jede Sportstunde wird ganz nach den Wünschen der Mädchen gestaltet.

Die Gruppe bietet folgende Sportmöglichkeiten:

- Teamspiele (Förderung von Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft)
- Ballspiele (Volleyball, Völkerball, Brennball etc.)
- Koordinationstraining von Händen, Füßen und Augen
- Turnen an Kleingeräten
- Kraft- und Ausdauertraining (Krafttraining an Turngeräten, Zirkeltraining)

Die Gruppe besteht aus ca. 10 Mädchen und wird von einer Übungsleiterin und einer Gruppenhelferin betreut.

Ansprechpartner:

Lisa

[jugend@tv-langendreer.de](mailto:jugend@tv-langendreer.de)