

# Turnen ist mehr ...

denn der Niedersächsische Turner-Bund bietet eine enorme Angebotsvielfalt:

Kinder	Jugendliche	Frauen	Männer	Ältere	Familien
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bewegungserziehung im Elementarbereich</li> <li>· Eltern-Kind-Turnen</li> <li>· Kleinkinderturnen</li> <li>· Kinderturnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jugendturnen</li> <li>· SGW/TGW/TMG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Frauengymnastik</li> <li>· Frauenturnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Männergymnastik</li> <li>· Men Only</li> <li>· Powerman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Seniorensport</li> <li>· Seniorengymnastik</li> <li>· Turnen der Älteren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Familienturnen</li> <li>· Gemeinsames Turnen von Eltern, Großeltern, Kindern und Jugendlichen</li> </ul>

bedienen sich der Elemente aus den nachfolgend angeführten Angeboten

## Freizeit- und Breitensport

### Turnen

#### Akrobatik

#### Einrad

#### Gerätturnen

- Abenteuer- und Erlebnisturnen
- Freerunning
- Parkour
- Ran an die Geräte
- Trakour

#### Musik

#### Orientierungslauf

#### Rhönradturnen

#### Rope Skipping

#### Schneesport/Snowboard

#### Slackline

#### Sport Stacking

#### Trampolinturnen

- Airtrack
- Doppelminitramp
- Tumbling

#### Turnspiele

- Faustball, Indiac, Korbball, Korbball, Prellball, Ringtennis, Schleuderball, Völkerball, Freizeitspiele (Fun Games, Tschoukball, Allroundgames, Spiele für drinnen und draußen u.a.)

#### Turnerische Mehrkämpfe

- Deutsche Mehrkämpfe
- Friesenwettkampf
- Jahnwettkampf
- Leichtathletik Mehrkampf
- Schleuderballweitwurf
- Schwimmerischer Mehrkampf
- Steinstoßen

#### Wandern/Outdoor

- Bergwandern
- Familienwandern
- Stickwalking®
- Trekking
- Wandergruppen

### Gymnastik und Tanz

#### Groupfitness

#### Aerobic/Step Aerobic u.a.

- Beginner-Aerobic
- Classic Aerobic
- Dance-Aerobic
- Fit Kids
- Salsa Aerobic
- Step-Aerobic
- Thai-Aerobic

#### Workout

- Bauch, Beine, Po (BBP)
- Bauch, Oberschenkel, Po (BOP)
- Bodyforming
- Bodystyling
- Fitbiking
- Yoga
- Pilates
- Pump

#### Gymnastik (rhythmische)

- Allround Fitness
- Asiatische Bewegungsformen
- Dance-Gym

- Denken und Bewegen

- Er und Sie
- Fit-Gym/Fitnessgymnastik (z.B. Fit forever, Well und Fit, Optiwell u.a.)
- Funktionsgymnastik
- Gymnastik mit Handgeräten
- Gymnastik und Spiel im Wasser
- Körperbildende Gymnastik
- Stretching

#### Tanz

- Ballett
- Choreografie
- Gymnastik und Tanz (Gruppenwettbewerb)
- Jazz- und Modern Dance
- Kindertanz
- Musical-Dance
- Show-Dance
- Sreetdance, Hip Hop, Breakdance

## Leistungssport

#### Faustball

#### Gerätturnen

#### Orientierungslauf

#### Rhönradturnen

#### Rhythmische

#### Sportgymnastik

#### Sportakrobatik

#### Trampolinturnen

#### Wettkampf-Aerobic

## Gesundheitssport

### PRÄVENTION

#### Haltung und Bewegung

- Gesundheitsorientierte Funktionsgymnastik
- Ambulantes Funktionstraining
- Bewegung für Übergewichtige
- Rückengymnastik
- Rückenschule
- Rücken-Fit
- Beckenbodengymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Gelenk- und Rheumagymnastik
- Knieschule
- Nackenschule
- Wassergymnastik

#### Herz-Kreislauf

- Aquafit/Aquajogging
- Cardio-Fit
- Cardio-Fitness
- Cardio-Training
- Fitbiking
- Herz-Kreislauf-Prävention
- Konditionsgymnastik
- Nordic-Fit
- Stickwalking®/Nordic Walking
- Walking

#### Kinder

- Ganzheitliche Entwicklungsförderung
- Gesundheitsförderung im Kinderturnen
- Vielseitiges Kinderturnen
- u.a.

#### Stressbewältigung und Entspannung

- Asiatische Bewegungsformen (Taiji/Qigong)
- Entspannungsgymnastik
- Entspannungstraining

### REHABILITATION

#### Rehabilitationssport

- Reha-Sport für Kinder
- Sport bei Arthrose und Gelenkersatz
- Sport bei pAVK
- Sport bei Rheuma
- Sport bei Wirbelsäulenerkrankung
- Sport in Herzgruppen

#### Funktionstraining

- Trockengymnastik
- Wassergymnastik

Die Benennungen dieser Angebote im Verein sind häufig dynamisch, kreativ und individuell. Die inhaltliche Ausrichtung beruht jedoch auf gemeinsamen Grundlagen!

[www.NTB-infoline.de](http://www.NTB-infoline.de)