

# SV Dingelsdorf

## Outdoor-Sport

➔ ab 4. Mai 2026:  
von der Halle nach  
draußen



# Gründe für die notwendige Verlagerung der Sportangebote ins Freie

- ➔ Die Sporthalle ist aktuell bis voraussichtlich 12. Juni 2026 für den Sportbetrieb gesperrt
- ➔ Aufrechterhaltung des Trainingsbetriebs trotz Einschränkungen

# Ausweichangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## **Nutzung Sportplatz und Socceranlage**

⇒ viel Platz für Aktivitäten

## **Neigungsgruppen**

⇒ Fahrradfahren

⇒ Schwimmen / Seeschwimmen

⇒ Volleyball

## **Neues Sportangebot: Outdoor-FitCamp**

⇒ gemeinsam auspowern

⇒ funktionelles Training



# Übersicht der Sportgruppen Outdoor Kinder und Jugendliche



## Kinderturnen

Sportangebot für Kinder von 4-10 Jahren zur spielerischen Förderung der sportmotorischen Grundfähigkeiten mit

- ➔ Bällen
- ➔ Kleingeräten
- ➔ Outdoor-Spielgeräten



Jeden Montag

4-6 Jahre: 15:30-16:30 Uhr

7-10 Jahre: 16:30-17:30 Uhr

Treffpunkt Sportplatz Thingolthalle

Kontakt: Nicole Mayer, Tel.: 07533/9493400

## Fitte Teenis

Sportangebot speziell für Jugendliche zur Verbesserung der allgemeinen Fitness

- ➔ Zirkeltraining
- ➔ Badminton
- ➔ Kleingeräte

Jeden Donnerstag

10-16 Jahre: 18:00-19:00 Uhr

Treffpunkt Sportplatz Thingolthalle

Kontakt: Nicole Mayer, Tel.: 07533/9493400



# Übersicht der Sportgruppen Outdoor Erwachsene

## Allgemeine Funktionsgymnastik

Wechselt wöchentlich nach Absprache in Neigungsgruppen

- ➔ Gymnastik auf dem Rasen
- ➔ Radfahren
- ➔ Schwimmen (Freibad) oder Seeschwimmen
- ➔ Volleyball



Jeden Dienstag  
19:00-20:30 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache  
Kontakt: Horst Böttinger-Thyssen  
Tel.: 07533/4029

## Rückenfit

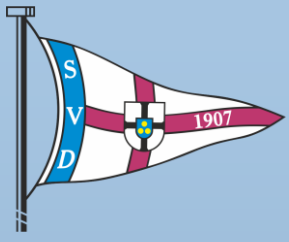
Gezieltes Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur

- ➔ muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen
- ➔ Körperwahrnehmung
- ➔ Haltungsschulung



Jeden Dienstag  
09:30-11:00 Uhr  
Treffpunkt Sportplatz Thingolthalle  
Kontakt: Gabi Fenge  
Tel.: 07533/6101





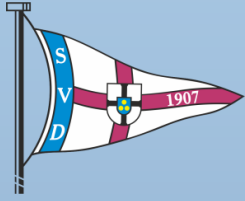
# Neues Angebot mit Option auf Dauerangebot: **Outdoor-Fitcamp**

**GYMWELT**   
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

- ➔ **Funktionell & Cross**  
Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit
- ➔ **Trainingsform**  
Zirkeltraining
- ➔ **Vielseitigkeit**  
mit dem eigenen Körpergewicht sowie Nutzung von Kettlebells, Medizinbällen oder Seilen
- ➔ **Voraussetzung**  
Grundlagenfitness

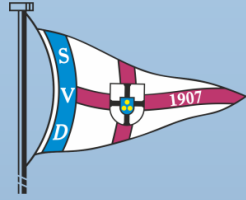
Jeden Sonntag  
09:30-11:00 Uhr  
Treffpunkt: Sportplatz Thingolthalle  
Kontakt: Nicole Mayer  
Tel.: 07533/9493400





# Organisatorisches

- ⇒ die Angebote gelten ersatzweise ab 03. Mai 2026
- ⇒ Fortführung gem. Hallenbelegungsplan nach der Hallensperrung
- ⇒ Durchführung grundsätzlich bei jedem Wetter (Ausnahme Gewitter, Hagel, Starkregen, Sturm und Hitze)
- ⇒ witterungsangepasste Kleidung tragen
- ⇒ Sonnenschutz (Mütze, Sonnenschutzcreme mit hohem LSF) nicht vergessen
- ⇒ ausreichend Trinken mitnehmen
- ⇒ Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sowie Toiletten sind vorhanden



# Kontakt

- ⇒ Rückfragen zu den einzelnen Angeboten bitte an die genannten Übungsleitungen
- ⇒ unser gesamtes Sportangebot ist zu finden unter [www.sv-dingelsdorf.de](http://www.sv-dingelsdorf.de)
- ⇒ Anfragen zu Mitgliedschaften o.a. an die Geschäftsstelle  
[info@sv-dingelsdorf.de](mailto:info@sv-dingelsdorf.de)

Wir freuen uns auf die nächsten gemeinsamen Wochen an der frischen Luft und vielleicht lassen sich weitere Sportbegeisterte von unserem Outdoorangebot inspirieren.

Nicole Mayer  
Abteilungsleiterin Hallensport