



Badminton

Unsere Badmintonabteilung besteht aus Jugend-, Hobby- und Mannschaftsspieler von 18 bis 50 Jahren. Bei uns steht der Spaß an erster Stelle – ohne Leistungsdruck.

Hier werden Reflexe, Grundschnelligkeit, Kondition und Konzentrationsfähigkeit trainiert. Auch am Punktspielbetrieb wird durch eine Spielgemeinschaft mit dem TuS Sandhorst teilgenommen.



Sportabzeichen

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Der SV Ochtersum bietet allen Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen, ob alt oder jung, die Möglichkeit die Prüfung abzulegen. Gemeinsam wird mit den ÜbungsleiterInnen trainiert, um das angestrebte Ziel zu erreichen.

Den Spaß am Sport ergänzen wir durch Aktivitäten außerhalb der Sporthalle. So gehören Boßeln, Vereinsfeiern, Hobbyturniere sowie die Vereins-Olympiade zu unserem Angebot.



Neugierig auf unseren Sport und uns?

Einfach zu den Trainingszeiten vorbeischaun und nach einem Ansprechpartner fragen.

Probetrainings sind jederzeit möglich.

Wir freuen uns über alle, die uns besuchen !

Infos über Trainingszeiten, Ansprechpartner usw. unter

www.sv-ochtersum.de



Sport



im SV Ochtersum





Tischtennis

In der Tischtennisabteilung sind über 50 aktive SpielerInnen unterschiedlichen Leistungsniveaus – vom Hobbyspieler bis zur Bezirksebene.

Anfängertraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Hierfür stehen mehrere qualifizierte Trainer – wie auch ein Diplomtrainer – zur Verfügung. Neben dem Training finden mehrmals jährlich auch gemeinsame, freiwillige Unternehmungen außerhalb des Sportes statt.



Fußball

In der Fußballabteilung sind zur Zeit eine Herren-Mannschaft.

Eine C- und F-Jugendmannschaft sind in der kommenden Saison im Spielbetrieb aktiv. In der G-Jugend befindet sich eine Gruppe im Aufbau. In den übrigen Altersklassen werden Spielgemeinschaften mit Nachbarvereinen geschlossen.



Lauftreff

Der Lauftreff besteht z. Zeit aus ca. 30 aktive Läufern und Nordic-Walkern die im näheren Umfeld von Ochtersum zum Üben ihre Runden drehen.

Im Training werden Gruppen mit verschiedenem Lauftempo und Streckenlängen gebildet, so dass für Jeden (Anfänger wie auch erfahrenen Läufer) das Passende dabei sein sollte.



Kinderlaufen

Zusätzlich zum Lauftreff bietet der SV Ochtersum Laufen für Kinder verschiedener Altersklassen an. Die Kinder werden hier durch Laufspiele und Laufparcours an das Laufen herangeführt.

Der Spaß steht im Vordergrund, es besteht aber auch die Möglichkeit, an Laufveranstaltungen und Wettkämpfen teilzunehmen.



Kinderturnen

In unseren Kinderturngruppen treffen sich einmal Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren oder in der zweiten Gruppe Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren.

Es werden verschiedene Turnlandschaften, Geräte oder Spielmöglichkeiten aufgebaut, die die Kinder zum Spielen, Klettern, Rutschen, Balancieren etc. animieren sollen.



Turnen

Unsere Damensportgruppe trainiert mit verschiedenen Materialien oder auch ohne Geräte, mit moderner Musik.

Gelegentlich bietet unsere Übungsleiterin eine 20-20-20 Stunde an, die aus einer Aerobic und Step-Aerobic Choreographie sowie aus einer Bauch-Beine-Po Einheit besteht. Seit kurzem wird auch Latin-Dance (wie Zumba) angeboten.

Erwachsenen- und Jugendsport

In lockerer Runde treffen sich die Teilnehmer des Erwachsenen- und Jugendsports um gemeinsam mit viel Spaß Sport zu treiben. (Zirkeltraining, Gymnastik, Basketball, Fußball, Laufen etc.)