



**Name: Detlev Stehr**  
Spartenleitung Turnen  
Leitung Alte Herren

**Aktive Zeit: Seit 1990**

**Sparte: Turnen**

**Gruppe: Alte Herren, Montag 20:15 - 21:45h**

Die **Turnsparte** ist eine Kooperation der Sportfreunde Aligse und des TSV Steinwedel. Als Mitglied beim SF Aligse oder dem TSV bist Du automatisch bei der Turnsparte dabei und kannst mitmachen. Einfach Übungsgruppe aussuchen und los!



Für uns, die **Alten Herren** ist der Montagabend eine liebgewonnene Angewohnheit und gehört zum guten Wochenstart dazu. Wir beginnen am Montagabend mit Ballspiel (meistens Korbball) zum Aufwärmen, fahren mit Lauftraining, Kraftübungen z.B. Pilates fort und beschließen den Abend mit einer Partie Volleyball. Wenn das Wetter und das Tageslicht es zulassen, sind wir draußen im Auestadion oder wir drehen eine Runde auf dem Fitness-Parcour im Burgdorfer Holz. In den Ferien verabreden wir uns gerne zu Radtouren in die Umgebung, bei denen neben dem Sport das soziale Miteinander im Vordergrund steht.

Wir veranstalten auch für den Verein den jährlichen Wettbewerb für das **Sportabzeichen des DOSB**. Es geht um Prüfungen in verschiedenen Sportarten: z.B. Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren. In den Kategorien Schnelligkeit (Kurze Distanz möglichst schnell), Ausdauer (Längere Distanzen), Kraft (z.B. Kugelstoßen) und Koordination (z.B. Seilspringen) werden die Leistungen bewertet. Als Belohnung gibt es hinterher eine Urkunde und bronzene, silberne oder goldene Anstecknadeln. Zusätzlich nehme ich an Joyrobic und am Langhanteltraining teil. Mit meinem Rennrad bin ich gerne in der Umgebung unterwegs, um mich auszuupern.

Euer