



Gemeinsam. Sport. Leben.

Die Europäische Woche des Sports 2025

#BeActive: Gemeinsam Deutschland und Europa in Bewegung bringen!

Seit 2015 bewegt die Europäische Woche des Sports vom 23. -30. September jährlich Menschen in ganz Europa – und 2025 feiern wird das 10-jährige Jubiläum gefeiert!

Die Europäische Woche des Sports wurde 2015 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen und wird in Deutschland vom Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) gefördert. Sie findet jedes Jahr im gleichen Zeitraum statt: Die Hauptaktionswoche läuft vom 23. bis 30. September, der gesamte Aktionszeitraum erstreckt sich vom 1. September bis 15. Oktober 2025. Alle Veranstaltungen innerhalb dieses Zeitraums sind Teil der #BeActive-Kampagne.

Bereits seit 2016 beteiligen sich Sportgruppen vom TV Sersheim, so auch 2025.

Los ging es am Dienstag, 23.9.25 mit **#beactive#Kinder** im Lüggeleskindergarten mit zwei Kooperations Turnstunden anlässlich der Europäischen Woche des Sports.

Nach dem Begrüßungslied folgten verschiedene Herbstlieder zur Mobilisation von Fingern und Armen. Weiter ging es mit Geschicklichkeitsübung und Koordination. Mit bunten Bändern wurde geschwungen und gekreist in alle Richtungen. Beim Werfen, Fangen und Jonglieren mit Chiffontüchern in Herbstfarben, hatten alle viel Spaß. Hüpfen und Springen durch Pfützen durfte natürlich nicht fehlen. Eine herbstliche Entspannung rundete die Stunden ab. Alle erhielten ein Herbstbild zum Ausmalen.

Auch im Sersheimer Rathaus stand die Sportstunde im Zeichen der Europäischen Woche des Sports. Hier hieß es **#beactive#beiderArbeit**. Mobilisationsübungen für den Rücken und die Beine.

Kräftigungsübungen mit dem Beactive Luftballon für Arme, Schulter, Rücken, Beckenboden und den Bauch. Zum Abschluss entspannen mit einer Herbstgeschichte.

Die Sparte Tischtennis lädt am **Dienstag, 23. Und 30. September 2025** alle Tischtennisfreunde zum schnuppern ein.

Weiter geht es mit den Gesundheitssportgruppen am **Mittwoch, 24. September 2025** in der Gymnastikhalle:

- 8:45 Uhr Mami fit - Baby mit, Gymnastikhalle
- 10:00 Uhr Bewegen statt schon mit Rückenfitness,
- 11:30 Uhr Fit ins Hohe Alter ein Ganzkörperkräftigungstraining,
- 15:30 Uhr ATP Alltagstrainingsprogramm, Gymnastikhalle
- 20:15 Uhr BauchBeinePo mit Rückenfitness, Gymnastikhalle

Donnerstag, 25. September 2025

- 18:45 Uhr Aerobic Mix, Gymnastikhalle
- 20:00 Uhr Tischtennis, Gymnastikhalle

Freitag, 26. September 2025:

- 9:00 Uhr Fitnessgymnastik Sport & Spaß am Vormittag, Gymnastikhalle
- 17:45 Uhr Walkingabzeichen in Kooperation mit der AOK,
Treffpunkt Gymnastikhalle, Anmeldung an Karin Geske
- 19:30 Uhr Fit ins Wochenende, Gymnastikhalle



Gemeinsam. Sport. Leben.

Sonntag, 28. September 2025:

15:00 Uhr Familiensporttag „Spielen – Turnen – Toben“ für JUNG und ALT

Anmeldung an Karin Geske: karin.geske-sersheim@web.de

Montag, 29. September 2025

8:30 Uhr Fit & Gesund in den Tag – Sportplatz hinter der Gymnastikhalle

9:30 Uhr Fitgym am Vormittag, Gymnastikhalle

10:00 Uhr Mami fit – Baby mit – Sportplatz hinter der Gymnastikhalle

Auch Nichtmitglieder dürfen teilnehmen.

Weitere Info unter www.tvstersheim.de