

# Sportaktivitätenliste

## Niedersächsischer Turner-Bund

- O** 3.000 Schritte für die Gesundheit  
4XF
- A** Abenteuersport  
Aerobicturnen  
Akrobatik  
Alltags-Fitness-Test  
Ambulantes Funktionstraining  
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging  
Antara®  
Aroha®  
Asiatische Bewegungsformen
- B** Ballett  
BBP (Bauch, Beine, Po)  
Beckenbodengymnastik  
Bewegung für Übergewichtige  
Bewegungskunst  
Bodyforming  
Bodystyling  
BOP (Bauch, Oberschenkel, Po)  
Breakdance
- C** Cardio-Fit  
Choreografie  
Crossfitness
- D** Dance-Aerobic  
Dance-Gym  
Denken und Bewegen  
Drums Alive®
- E** Eltern-Kind-Turnen  
Entspannungsgymnastik  
Einrad  
Er und Sie
- F** Faustball  
Fit im Team  
Fitbiking  
Fitnessgymnastik  
Frauengymnastik  
Freerunning  
Functional Training  
Funktionsgymnastik/-training
- G** Gelenk- und Rheumagymnastik  
Geocaching  
Gerätturnen  
Gerätefitness  
Gesund und Fit  
Gesundheitssport  
Gesundheitsförderung im  
Kinderturnen  
Gesundheitsorientierte Funktions-  
gymnastik
- Gymnastik  
Gymnastik und Tanz  
Gymnastik (mit Handgeräten)
- H** Herz-Kreislauf-Prävention  
Herzsport in der Reha  
HipHop  
Hockergymnastik
- I** Indica  
Indian Balance®
- J** Jazzdance  
Jugendturnen
- K** Kindertanz  
Kinderturnen  
Knieschule  
Konditionsgymnastik  
Korbball  
Korbball
- L** LaGym  
Langhanteltraining
- M** Mehrkämpfe  
Modern Dance  
Musical-Dance  
Musik/Spielmannswesen
- N** Nackenschule  
Nordic Walking (im Gesundheitssport)  
Nordic Fit
- O** Orientierungslauf/-wandern  
Osteoporosegymnastik
- P** Parkour  
Pilates  
Powerman  
Prellball
- Q** Qi-Gong
- R** Reha-Sport  
Reha-Sport für Kinder  
Rhönradturnen  
Rhythmik und Tanz  
Rhythmische Sportgymnastik  
Ringtennis  
Rollator-Fit®  
Rope Skipping  
Rückengymnastik  
Rücken-Fit  
Rückenschule  
Rückentraining
- S** Safari-Turnkids  
Salsa Aerobic  
Schleuderball  
Schneesport  
Senioren-sport  
Seniorenturnen  
SGW (Schüler Gruppen-Wettstreit)  
Show-Dance  
Ski-Gymnastik  
Slackline  
Sportakrobatik  
Sport bei Arthrose  
Sport in Herzgruppen  
Sport bei Osteoporose, Rheuma,  
Diabetes  
Sport bei pAVK  
Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen  
Sportförderturnen  
Sport Stacking  
Step-Aerobic  
Stickwalking®  
Streetdance  
Stretching (Stretch und Relax)  
Sturzprophylaxe
- T** Tänzerische Früherziehung  
Teamgym  
TGW  
(Turnerjugend Gruppen Wettkampf)  
TGM  
(Turnerjugend Gruppen Meisterschaft)  
Thai-Aerobic  
Trakour  
Trampolinturnen  
Trekking  
TriloChi®  
Turnen  
Turnerische Mehrkämpfe
- V** Videoclipdancing  
Vorführungen  
Völkerball
- W** Walking  
Wandern/Orientierung  
Wassergymnastik  
Wasserwandern  
Wettkampf-Aerobic  
Wirbelsäulensport
- Y** Yoga
- Z** Zirkus- und Bewegungskunst