

# 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** Indiacar  
Indian Balance®

**J** Jazzdance  
Jugendturnen

**K** Kindertanz  
Kinderturnen  
Knieschule  
Konditionsgymnastik  
Korbball  
Korfball

**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