

Schwimmen



Schwimmen

Fachbereich Schwimmen

- Wassergewöhnung:
- Anfängerschwimmen
- Fortgeschrittene Hobbyschwimmer
- Familienschwimmen
- Freies Erwachsenenschwimmen
- Wettkampfschwimmen

Mittwoch, Hallenbad Mannheim

Montag, Donnerstag, Freitag: HB Kerpen

Montag, Donnerstag, Freitag: HB Kerpen

Sonntag: HB Kerpen

Donnerstag: HB Kerpen

Dienstag, Mittwoch, Freitag: HB Kerpen

Montag: alte Halle SZ Horrem-Sindorf

- Über 20 Übungsstunden die Woche
- Über 150 regelmäßige Teilnehmer
- Über 15 Übungsleiter



Ballspport



Ball sport im SVHS

- **Badminton**

Schulzentrum Horrem-Sindorf

- **Basketball**

Mühlenfeldschule Sindorf

- **Hallenfußball**

Schulzentrum Horrem-Sindorf



Ball sport im SVHS

Badminton

- **Trainingszeit:**

Montags 18:30 – 20:00 Uhr für Jugendliche

Montags 18:30 – 20:30 Uhr für Erwachsene

Dienstags 19:45 – 21:45 Uhr für Erwachsene

Freitag 16.30 – 18.00 Uhr für Kinder (10-14 Jahre)

Freitag 19:45 – 21:45 Uhr für Jugendliche, Erwachsene

- **Ort:**

Schulzentrum Horrem-Sindorf

- **Übungsleiter:**

Alfred Krabbenhöft, Anja Krabbenhöft, Christoph Bormann

Sarah Ubber, Christoph Bormann

Willi Langerbeins, Rico Savelsberg, Heiko Neumann



Ball sport im SVHS

Badminton

- **Teilnehmerzahl**

ca. 40 Kinder

ca. 30 Jugendliche

ca. 60 Erwachsene

- **Übungsstunden in 2010**

Insgesamt wurden 461 Übungsstunden gegeben

Erwachsene rund 259 Stunden

Jugendliche rund 146 Stunden

Kinder rund 57 Stunden

- **Turniere in 2010**

Beteiligung an 8 Turniere und zusätzlich

- ein eigenes Erwachsenenturnier des SVHS

- ein eigenes Jugendturnier des SVHS



Ballsport im SVHS

Badminton

- **Erfolge der Erwachsenen in 2010**

2 mal 1. Plätze

1 mal 2. Plätze

3 mal 4. Plätze

Insgesamt 30 Beteiligungen an 8 Turnieren

- **Erfolge bei Jugendturnieren in 2010**

6 mal 1. Plätze

3 mal 2. Plätze

4 mal 3. Plätze

Insgesamt 60 Beteiligungen an 2 Turnieren



Ball sport im SVHS Basketball

- **Trainingszeit:**
Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr für Jugendliche
- **Ort:**
Mühlenfeldschule
- **Übungsleiter:**
Dirk Jendrosch
- **Teilnehmerzahl**
ca. 8 Jugendliche
- **Übungsstunden in 2010**
Insgesamt wurden rund 57 Übungsstunden gegeben
- **Turniere in 2010**
Keine Turniere bestritten



Ball sport im SVHS Hallenfußball

- **Trainingszeit:**
Freitag 19:30 – 21:00 Uhr für Jung und Alt
- **Ort:**
Schulzentrum Horrem-Sindorf
- **Übungsleiter:**
Tobias Gravenstein
- **Teilnehmerzahl**
ca. 10 Jugendliche und Erwachsene
- **Übungsstunden in 2010**
Insgesamt wurden rund 57 Übungsstunden gegeben
- **Turniere in 2010**
Keine Turniere bestritten



Fitness



SVHS - Abteilung Fitness

Fitness und Gymnastik

Gymnastik und Spiele

- **Trainingszeit:** Montag, 20.00 – 21.30 Uhr
- **Ort:** Schulzentrum Horrem-Sindorf, Alte Dreifachhalle
- **Übungsleiter:** Klaus Ehlen

Gymnastik und Spiele

- **Trainingszeit:** Montag, 20.15 – 21.45 Uhr
- **Ort:** Turnhalle Mühlenfeldschule Sindorf
- **Übungsleiter:** Hubert Klein

Fit von Kopf bis Fuß mit Musik für Damen

- **Trainingszeit:** Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr, 20.15 – 21.30 Uhr
- **Ort:** Turnhalle Ulrichschule Sindorf
- **Übungsleiterin:** Claudia Linke (seit August 2010)



SVHS - Abteilung Fitness

Fitness und Gymnastik

Volley-Fit

- **Trainingszeit:** *Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr*
- **Ort:** *Turnhalle Clemensschule Horrem*
- **Übungsleiterin:** *Ines Altfeld*

Fit mit Step

- **Trainingszeit:** *Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr*
- **Ort:** *Turnhalle Clemensschule Horrem*
- **Übungsleiterin:** *Ines Altfeld*

Aktivgymnastik

- **Trainingszeit:** *Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr*
- **Ort:** *Turnhalle Rathauschule Horrem*
- **Übungsleiterin:** *Hedwig Lerchenmüller-Hilse*



SVHS - Abteilung Fitness

Senioren-sport

Gymnastik im Sitzen

- **Trainingszeit:** *Dienstag, 15.45 – 17.00 Uhr*
- **Ort:** *vorübergehend in der Cafeteria Jahnhalle Kerpen*
- **Übungsleiterin:** *Sigrun Nikolajew*

Stuhlgymnastik

- **Trainingszeit:** *Mittwoch, 16.45 – 17.45 Uhr*
- **Ort:** *Sporthalle Ulrichschule Sindorf*
- **Übungsleiterin:** *Sigrun Nikolajew*



SVHS - Abteilung Fitness

Walken & Laufen

Lauf - & Walking-Treff

- **Trainingszeit:** *Sonntag , 9.30 – 10.30 Uhr*
- **Ort:** *Friedhofsparkplatz Neubottenbroich*
- **Übungsleiter** *Hubert Klein*

Nordic Walking / Power Walking

- **Trainingszeit:** *Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr*
- **Ort:** *Friedhofsparkplatz Neubottenbroich*



SVHS - Abteilung Fitness

Sportabzeichen

- **Trainingszeit:** *Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr*
- **Ort:** *Schulzentrum Horrem-Sindorf*
- **Übungsleiter** *Illya Ulyanov*
unterstützt von Eberhard Nagel und Winfried Michels
- **2010** *27 Teilnehmer im Alter von 8 bis 77 Jahren*
23. April bis 20. August – 15 Trainingstage

=> *26 erfolgreiche Abnahmen!*
4x Jugend Silber, 4x Bronze, 2x Silber, 16x Gold!



Prävention



Prävention im SVHS

■ Beckenboden & Rücken für Frauen

Zeit: Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Kita Hummelburg Sindorf

Übungsleiter: Anja Karweit

■ Pilates II für leicht Fortgeschrittene

Zeit: Donnerstag 19:00-20:00 Uhr

Ort: Rathauschule Horrem

Übungsleiter: Natalya Gleß

■ Pilates III für Fortgeschrittene

Zeit: Donnerstag 18:00-19:00 Uhr

Ort: Rathauschule Horrem

Übungsleiter: Natalya Gleß



Prävention im SVHS

■ Rücken und Bauch

Zeit: *Mittwoch 18:30-19:30 Uhr (Einsteiger)*

Ort: *Kita Hummelburg Sindorf*

Übungsleiter: *Anja Karweit*

■ Rücken Fit für sie und ihn

Zeit: *Mittwoch 19:30-20:30 Uhr*

Ort: *Kita Hummelburg Sindorf*

Übungsleiter: *Anja Karweit*

■ Hatha Yoga

Zeit: *Donnerstag 16:30-18:00 Uhr (für Einsteiger)*

Donnerstag 18:15-19:45 Uhr (für leicht Fortgeschrittene)

Donnerstag 20:00-21:30 Uhr (für Fortgeschrittene)

Ort: *Kita Zauberwald*

Übungsleiter: *Elke Dettmer*



Prävention im SVHS

■ Rückengymnastik

Zeit: *Mittwoch 20:00-21:30 Uhr*

Ort: *Schulzentrum Horrem Sindorf*

Übungsleiter: *Else Carstensen*

■ Wassergymnastik

Zeit: *Donnerstag 20:30-21:30 Uhr*

Ort: *Hallenbad Kerpen*

Übungsleiter: *Stefanie Nolden*



Kinder und Jugend



Jugendwart & Co.

- 2 x Sportwochenende in Hachen
 - TaeBo
 - Takeshi´s Castle
 - Schwimm Spaß Spiele



- Homepage (www.sv-hs.de)
 - Aktuell ca. 11.000 „clicks“

Kinderturnen im SVHS

■ Montag

■ **ÜL:** *Alfred Krabbenhöft*

■ **Trainingszeit:**

■ 15.15 - 16.00 Uhr

■ 16.00 - 16.45 Uhr

■ 16.45 - 17.30 Uhr

■ 17.30 - 18.15 Uhr

■ **Ort:** *Mühlenfeldschule Sindorf*



Kinderturnen im SVHS

- **Dienstag**

- **ÜL:** *Else Carstensen / Canan Koldere*

- **Trainingszeit:**

- 16.00 – 17.00 Uhr

- 17.00 – 18.00 Uhr

- **Ort:** *Ulrichschule Mehrzweckhalle*



Kinderturnen im SVHS

■ Donnerstag

■ **ÜL:** *Nancy Reinscheid*

■ **Trainingszeit:**

■ 16.00 – 17.00 Uhr

■ 17.00 – 18.00 Uhr

■ **Ort:** *Rathausschule Kerpen-Horrem*

