



# +++ NEWSLETTER +++



4/2011

- [1. Termine und Events](#)
- [2. Infos aus den Sportgruppen](#)
- [3. Ausschreibungen](#)

+++++

## 1. Termine und Events

### Lange Sportnacht für Jugendliche

Am 2. Dezember 2011 startet ab 21:30 die Lange Sportnacht für Jugendliche ab 13 Jahren in der neuen Dreifachturnhalle im Schulzentrum Horrem-Sindorf. Sie endet am 3. Dezember um 9:00 Uhr. Auf dem Programm stehen unter anderem Takeshi's Castle, Fußball, Basketball, Völkerball, Brennball und vieles mehr – die ganze Nacht lang!

Mitzubringen sind:

- Sportsachen für die Halle (ggf. zum Wechseln)
- Snacks & alkoholfreie Getränke
- Schlafsachen (Schlafsack, etc.) - wir richten eine kleine Chill Ecke ein :-)
- Dusch- & Waschsachen (Zahnbürste-, pasta, etc.)
- Musik CD's
- und das Wichtigste: GUTE LAUNE & BOCK AUF NE COOLE SPORTNACHT!!!

René Korth ([renekorth@web.de](mailto:renekorth@web.de)) und Dustin Sach ([dustin29@gmx.de](mailto:dustin29@gmx.de)) freuen sich auf eure Anmeldungen! Infos und Anmeldebogen gibt's auch im Internet auf

<http://www.sv-hs.de/index.php/downloads/sportveranstaltungen>

+++++

### Nikolausschwimmen 2011

Das Sportjahr 2011 wäre nicht komplett ohne das Nikolausschwimmen des SVHS. Am 11. Dezember (3. Advent) ist es dieses Jahr soweit und 2011 ist alles NEU beim SVHS. Nicht nur, dass das Nikolausschwimmen im neuen Hallenbad in Kerpen stattfinden wird, es gibt auch ein komplett neues Konzept. Trotzdem: der Spaß am Sport steht nach wie vor im Vordergrund!

Außerdem darf auch wie jedes Jahr die Familienstaffel nicht fehlen und auch der Nikolaus persönlich wird es sich nicht nehmen lassen, im neuen Hallenbad vorbeizuschauen. Los geht's ab 14:00 Uhr, die Siegerehrung erfolgt gegen 17:30. Alle Mitglieder des SVHS sind herzlich eingeladen, sich an diesem Tag im Hallenbad

Kerpen zu treffen, an den spannenden Wettkämpfen teilzunehmen oder die Teilnehmer anzufeuern!

Meldungen können bis zum 3.12.2011 unter Angabe von Vorname, Name und Geburtsjahrgang bei der Geschäftsstelle ( [svhs.buero@web.de](mailto:svhs.buero@web.de) ) oder an [daniela.gageik@t-online.de](mailto:daniela.gageik@t-online.de) abgegeben werden. Infos gibt's auch im Internet unter

<http://www.sv-hs.de/index.php/termin-eintragen/details/103-nikolausschwimmen-2011>

[↑nach oben](#)

+++++

## 2. Infos aus den Sportgruppen

**Achtung! In folgenden Sportgruppen sind noch Plätze frei:**

### **Fit von Kopf bis Fuß mit Volleyball – „Volley-Fit“**

Wann: Dienstags, 17:00-18:30 Uhr

Wo: Turnhalle Clemensschule, Horrem

Was: Jede Einheit beginnt mit einer Aufwärmphase mit Musik. Danach werden verschiedene Schläge und Taktiken des Volleyballspiels geübt, gefolgt von einem oder zwei Volleyballmatches. In der letzten halben Stunde gibt es ein Ganzkörper-Workout auf der Matte für Bauch, Beine, Po und Rücken

### **Fit von Kopf bis Fuß mit Step-Aerobic – „Fit mit Step“**

Wann: Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Wo: Turnhalle Clemensschule, Horrem

Was: In der ersten Stunde wird durch Step Aerobic und andere bewegungsintensive Übungen an Kondition und Fitness gearbeitet. In der letzten halben Stunde gibt es einen Ganzkörper-Workout auf der Matte für Bauch, Beine, Po und Rücken. Kleingeräte wie Therabänder und Hanteln kommen auch zum Einsatz.

### **Latin Dance Aerobic**

Wann: Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Turnhalle Rathausschule, Horrem

Was: Angeregt durch die Musik und feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit Tanzschritten ist es Kult geworden Tanz und Fitness zu vereinen. Alle Altersklassen werden mit ansteckender Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei motivierend, lebendig, spannend und sind Garant für gute Laune



### **Futsal**

Wann: Montag, 18:30 – 20:00

Wo: Mühlenfeldschule, Kerpen-Sindorf

Wer: Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Was: Hallenfußball just for fun für alle Fußballbegeisterten! Das heißt aber nicht, dass man nicht ins Schwitzen kommt! Es wird mit einem etwas weicheren Ball gespielt, der ideal für die Halle geeignet ist.

[↑nach oben](#)

+++++

## **3. Ausschreibungen**

### **Der SVHS sucht:**

- Eine Übungsleiterin für Kinderturnen (montags 15:15 Uhr – 18:00 Uhr)

Gerne nehmen wir auch Initiativbewerbungen für andere Sportarten und –gruppen entgegen. Sprechen Sie uns an!

[↑nach oben](#)

**DIE GESCHÄFTSSTELLE DES SVHS** – Kerpener Straße 76, 50170 Kerpen-Sindorf

Öffnungszeiten: Dienstag und Freitag: 9:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag: 16:00 bis 19:00 Uhr

Tel: 02273 593031, Mail: [svhs.buero@web.de](mailto:svhs.buero@web.de) Web: [www.sv-hs.de](http://www.sv-hs.de)