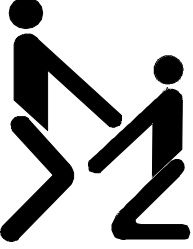

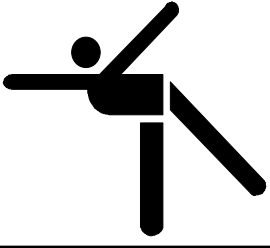


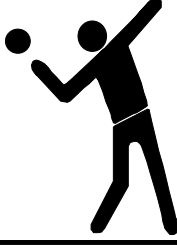
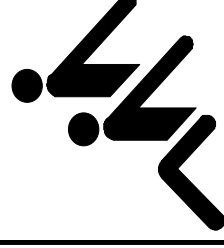

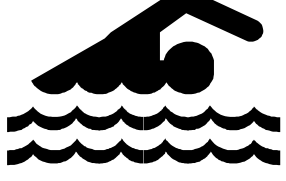

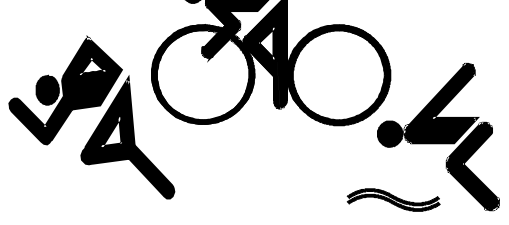
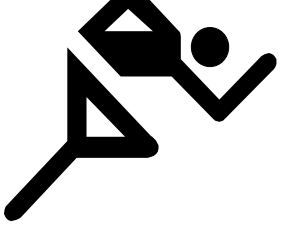


Wir sind in Bewegung

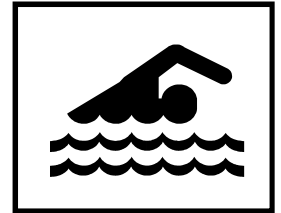
SVHS - Der Breitensportverein in Ihrer Nähe

	2018		
			
			
			
			

14. März 2018

www.sv-hs.de

Schwimmen für Kinder & Nachwuchsteam





Trainingszeiten:

<u>Montag</u>			
16:10 – 16:50 Uhr	} Kinderschwimmen, Anfänger		LSB
16:50 – 17:30 Uhr			
16:15 – 17:00 Uhr	} Kinderschwimmen, Fortgeschrittene		SB
17:00 – 17:45 Uhr			
17:45 – 18:30 Uhr			
<u>Mittwoch</u>			
16:45 – 17:25 Uhr	Kinder, Wassergewöhnung		LSB
17:25 – 18:05 Uhr	} Kinder, Seepferdchen		LSB
18:05 – 18:45 Uhr			
18:45 – 19:30 Uhr	Kinder, Wassergewöhnung		LSB
<u>Donnerstag</u>			
16:00 – 16:45 Uhr	Schwimmen, Nachwuchsteam	} verschiedene Übungsleiter, Hallenbad Kerpen	SB
16:45 – 17:30 Uhr	Kinderschwimmen, Fortgeschrittene		SB
17:00 – 17:45 Uhr	Kinder, Anfänger		LSB
<u>Freitag</u>			
16:00 – 17:00	Anfänger		SB
16:00 – 17:00	Fortgeschrittene		LSB
<u>Samstag</u>			
10:00 – 11:00 Uhr	Schwimmen Nachwuchsteam		SB

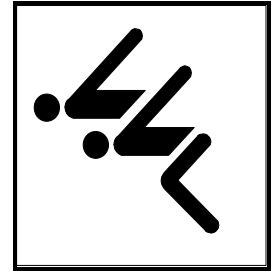
LSB = Lehrschwimmbecken, SB = Schwimmbecken

Ihre Ansprechpartner: **Geschäftsstelle
Nicole Scheer**

 **02273 593031**
 **0152 53497687**

Schwimmen

Wettkampfgruppe



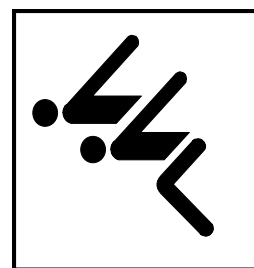
Trainingszeiten:

<u>Landtraining</u>		<u>Schwimmen</u>			
<u>Dienstag</u> 17:30 – 18:00 Uhr	}	<u>Dienstag</u> 18:00 – 19:30 Uhr	}		
<u>Mittwoch</u> 18:00 – 18:30 Uhr		<u>Mittwoch</u> 18:30 – 20:00 Uhr			
<u>Donnerstag:</u> 17:40 – 18:45 Uhr *1)		Judith Stocks Thomas Kick Alina Bas		<u>Donnerstag:</u> 16:00 – 17:30 Uhr (WK & WK- Nachwuchs)	Judith Stocks Yannik Dettmer Thomas Kick Birgit Günther-Weise Alina Bas Laura-Elisa Inden
<u>Freitag</u> 17:30 – 18:30 Uhr *1)		<u>Freitag</u> 18:30 – 20:30 Uhr			
	<u>Samstag</u> 10:00 -11:00 Uhr (Nachwuchs und Team C &D)				
	11:00 -13:00 Uhr (nur Team A & B)				

*1) Turnhalle des Gymnasiums Kerpen

Ihre Ansprechpartner: **Geschäftsstelle** ☎ **02273 593031**
Judith Stocks **judith.stocks@gmail.com**

Wassergymnastik / Aquafitness



Donnerstag

20:30 – 21:30 Uhr

Erwachsene

Jaqueline Wilkens

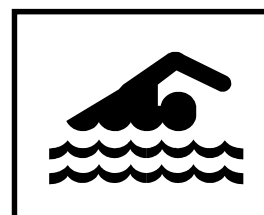
Hallenbad,
Kerpen

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches mit Geräten wie Poolnoodle, Gürtel und auch ohne Hilfsmittel angeboten wird. Konditions- und Kraftübungen sind im Wasser besonders effektiv, da hierbei die Muskeln gegen den Wasserdruck arbeiten. Der Auftrieb des Wassers schont außerdem Sehnen und Gelenke. Aquafitness ist für jeden etwas.

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Freies Schwimmen



Donnerstag

20:30 – 21:30 Uhr

Freies Schwimmen für
alle Mitglieder

verschiedene
Übungsleiter

Hallenbad,
Kerpen

Sonntag

10:00 – 12:00 Uhr

Freies Schwimmen
für alle Mitglieder,
insbesondere Familien

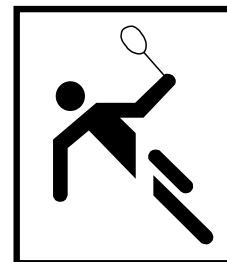
verschiedene
Übungsleiter

Hallenbad,
Kerpen

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Badminton



Trainingszeiten:

<u>Montag</u>	18:30 – 20:30 Uhr	Erwachsene	Willi Langerbeins	} Schulzentrum Horrem-Sindorf, neue Dreifach-Sporthalle
	18:30 – 20:00 Uhr	Jugendliche	Dustin Sach, Nikolai Bosbach	
<u>Dienstag</u>	19:45 – 21:45 Uhr	Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene	Rico Savelsberg	
<u>Freitag</u>	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder 10 - 14 J	Maximilian Silius, Saskia Kleinhans	
	19:45 – 21:45 Uhr	Jugendliche ab 14 J und Erwachsene	Rico Savelsberg	

Nur wenige Sportarten können für sich in Anspruch nehmen, für alle Sportinteressierten geschaffen zu sein. Badminton können tatsächlich alle spielen: Jugendliche, Erwachsene, Leistungssport- und Freizeitsportorientierte. Hinzu kommt, dass Badminton sehr schnell zu erlernen ist.

Durch gute Trainer werden nach einem intensiven Aufwärmtraining Techniken und Taktiken schnell vermittelt. Neben physischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden psychische Fähigkeiten wie Konzentration, Denken und Handeln gefördert, aber auch „fair play“ und Geselligkeit.

Deshalb: Vorbeikommen & Mitmachen!

Ihre Ansprechpartner:

Erwachsene: Willi Langerbeins ☎ **02273 51008**

Jugendliche: Dustin Sach ☎ **0163 6616814**

Hallenfußball



Trainingszeiten:

<u>Montag</u>	20:00 – 21:30 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	Marco Dimmer	Alte Dreifachsporthalle im Schulzentrum Horrem- Sindorf
---------------	-------------------	-----------------------------	--------------	---

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

☎ **02273 593031**

Sport für Senioren (auch für Nichtmitglieder)



Trainingszeiten:

Dienstag

15:45 – 16:45 Uhr	Senioren	Sitzgymnastik Brigitte Hoffmeister	Turnhalle Schulstraße, Kerpen
-------------------	----------	---------------------------------------	----------------------------------

Mittwoch

16:45 – 17:45 Uhr	Senioren	Sitzgymnastik Brigitte Hoffmeister	Turnhalle Ulrichschule, Sindorf
-------------------	----------	---------------------------------------	------------------------------------

Wer rastet, der rostet, so sagt es eine Lebensweisheit. Insbesondere im Alter ist es sehr wichtig, die Vitalität durch angemessenen Sport zu erhalten oder gar aufzubauen. Körperliche Fitness erhöht die Lebensqualität. Auch die Kommunikation kommt nicht zu kurz.

Mit dem Seniorensport wollen wir insbesondere Menschen ab 65 Jahren ansprechen.

Für Nichtmitglieder wird eine **Gebühr von 18 € p.a.** erhoben.

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Volleyball u. Fitness



Trainingszeiten:

Dienstag

17:00 – 18:30 Uhr	Volleyball und Fitness	Erwachsene	Ines Altfeld	Turnhalle Clemensschule, Horrem
-------------------	---------------------------	------------	--------------	---------------------------------------

Nach einer musikalisch unterstützten Aufwärmphase wird Volleyball geübt und gespielt. In der letzten halben Stunde gibt es einen Ganzkörper-Workout auf der Matte für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Gymnastik und Turnen für Kinder und Eltern mit Kind



Trainingszeiten:

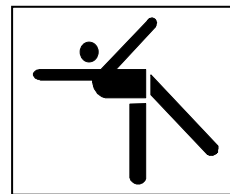
<u>Montag</u>			
16:00 – 17:00 Uhr	Kinderturnen, ab 4 J.	} Jacqueline Wilkens, Vezire Muliqi	Mühlenfeldschule, Sindorf
17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen, ab 5 J.		
18:00 – 19:00 Uhr	Kinderturnen, ab 7 J.		
17:00 – 18:00 Uhr	Modern Dance meets kreativer Kindertanz, 7 - 11 J.	Iris Austin-O'Grady	KiTa Pänz, Sindorf
19:00 – 20:00 Uhr	Modern Jazz Dance, 12 – 16 J.	Iris Austin-O'Grady	Mühlenfeldschule, Sindorf
<u>Dienstag</u>			
16:00 – 17:00 Uhr	Kinderturnen, ab 4 J.	} Vezire Muliqi, Janina Kühn	Ulrichschule, Mehrzweckhalle
17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen, ab 5 J.		
18:00 – 19:00 Uhr	Kinderturnen, ab 7 J.		
16:00 – 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 J.	Nadine Zander	Clemensschule, Horrem
<u>Mittwoch</u>			
17:00 – 17:45 Uhr	Kreativer Kindertanz 5 – 7 J.	Elena Esser	KiTa Pänz, Sindorf
<u>Donnerstag</u>			
16:00 – 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, 1 - 3 J.	} Nadine Zander	Rathauschule, Kerpen-Horrem
17:00 – 18:00 Uhr			
16:00 – 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 J.	Jaqueline Wilkens	Ulrichschule Mehrzweckhalle
17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen 4 – 6 J.	Jaqueline Wilkens	Ulrichschule Mehrzweckhalle
<u>Freitag</u>			
15:00 – 16:00 Uhr	Eltern und Kindturnen, 1 – 2 J.	Martina Werner-Kresimann	KiTa Pänz, Sindorf
16:00 – 16:45 Uhr	Kreativer Kindertanz, 2,5 – 4 J.	Elena Esser	KiTa Pänz, Sindorf

Kinder bewegen sich doch schon im täglichen Leben immerzu. Wozu dann noch Turnen? Wir möchten die Freude an der sportlichen Betätigung wecken und erhalten. Die motorischen Aktivitäten unterstützen die gesunde Entwicklung des Kindes. So wird z. B. Haltungsschäden durch die Stärkung der Muskulatur wirksam vorgebeugt. Ein Kind, das ein breitgefächertes Spektrum von Bewegungserfahrungen in möglichst frühem Alter sammeln konnte, zeigt später weniger Schwierigkeiten beim Erlernen komplexer feinmotorischer Bewegungsabläufe wie Schreiben und Klavierspielen.

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Fitness und Gymnastik



Trainingszeiten:

<u>Montag</u> 20:00 – 21:30 Uhr	Erwachsene	Gymnastik u. Spiele für Erwachsene	Else Carstensen	Turnhalle Mühlenfeldschule Sindorf
<u>Dienstag</u> 17:00 – 18:30 Uhr	Volleyball & Fitness	Erwachsene	Ines Altfeld	Turnhalle Clemenschule, Horrem
18:30 – 20:00 Uhr	Fit mit Step	Erwachsene		
20:00 – 21:30 Uhr	Dance Arobic & Workout	Jugendliche & Erwachsene		
19:00 – 20:15 Uhr 20:15 – 21:30 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß	Damen	Beate Wacket	Turnhalle Ulrichschule, Sindorf
<u>Mittwoch</u> 20:00 – 21:30 Uhr	Fitness für den Rücken	Erwachsene	Else Carstensen	Alte Dreifachsport- halle im Schulzent- rum Horrem-Sindorf
<u>Donnerstag</u> 18:00 – 19:30 Uhr	Aktivgymnastik	Erwachsene	Hedwig Schüller	Turnhalle Ulrichschule, Sindorf

Gymnastik u. Spiele für Erwachsene: Es werden grundlegende körperliche Eigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit und allgemeine koordinierte Bewegungsformen durch Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Schwingen in harmonisch gestalteten Bewegungsabläufen entwickelt.

Volley-Fit: Nach einer musikalisch unterstützten Aufwärmphase wird Volleyball geübt und gespielt. Abschließend gibt es einen Ganzkörper-Workout auf der Matte für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Fit mit Step: In der ersten Stunde wird durch Step Aerobic und/oder andere bewegungsintensive Übungen an Kondition und Fitness gearbeitet. Abschließend gibt es einen Ganzkörper-Workout auf der Matte für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Fit von Kopf bis Fuß: Aufwärmen mit Aerobic, Mattenübungen für Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme sowie Phasen der Entspannung - in den 75 Minuten ist alles dabei, was man für ein gesundes Training benötigt. Unter erfahrenen Augen der Trainerin und in einer sehr netten Gruppe macht das Training deshalb sehr viel Spaß.

Dance Aerobic und Workout: Zunächst wird durch Aerobic das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, dann gibt es ein kräftigendes Workout mit abschließender Entspannung.

Fitness für den Rücken: Der SVHS bietet eine präventive, gesundheitsfördernde Rückengymnastik mit vielseitiger Haltungs- und Bewegungsschulung an.

Aktivgymnastik: Aktivgymnastik ist genau das Richtige, um den täglichen Bewegungsmangel auszugleichen. Die verspannten Muskeln werden gelockert, die Beweglichkeit und Fitness erhöht.

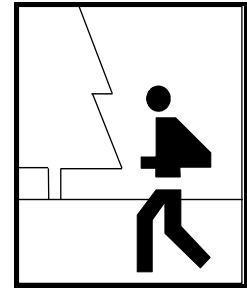
Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Leichtathletik

Sportabzeichen

Waldlauf



Trainingszeiten:

Freitag

18:30 – 20:00 Uhr

**(April bis
September)**

Kinder ab 6 J.,
Jugendliche und
Erwachsene

Leichtathletik /
Sportabzeichen
und Abnahme:
Eberhard Nagel

Sportplatz am
Schulzentrum
Horrem-Sindorf

Sonntag

09:30 – 10:30 Uhr

Jugendliche und
Erwachsene

Waldlauf / Walking:
ohne Übungsleiter,
freier Treff

Horremer Kippe
Treffpunkt:
Parkplatz Friedhof in
Neubottenbroich

Leichtathletik / Sportabzeichen

Wussten Sie, dass man beim SVHS schon seit mehr als 40 Jahren das Deutsche Sportabzeichen erwerben kann? Die geforderten Leistungen sind nach Geschlecht und Altersgruppen gesondert festgelegt. Haben Sie keine Scheu mitzumachen. Unter fachmännischer Anleitung werden Sie auf die Abnahme vorbereitet.

Waldlauf / Walking

Wenn Sie gerne an der frischen Luft gemeinsam mit anderen netten Leuten sportlich aktiv sein wollen und wenn Ihnen frühes Aufstehen keine Probleme bereitet, ist unsere Waldlaufgruppe genau das richtige für Sie. Die Gruppe startet jeden Sonntag am Friedhofsparkplatz in Neubottenbroich.

Ihr Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**

 **02273 593031**

Inline Skating

Für die Teilnahme am Training sind zwingend eine komplette Schutz-Ausrüstung (Helm, Hand-, Ellenbogen-, und Knie-Schützer), natürlich Inline-Skates, aber auch bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mit nicht färbender Sohle mitzubringen.



Trainingszeiten:

Freitag

19:00 – 21:30 Uhr

Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene

Michael Klein

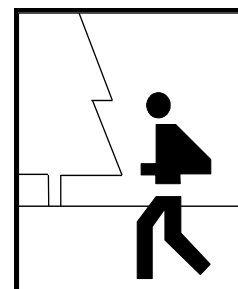
Schulzentrum
Horrem-Sindorf,
alte Dreifach-Halle

Unter der Leitung von Michael Klein, einem nach DOSB-Richtlinien ausgebildeten Trainer für Inline-Speedskating (Leistungssport) und Inline-Skating (Breitensport) erlernen Sie bei uns das Inline-Skaten. Hierzu werden die einzelnen Elemente des Inline-Skaten wie z.B. das lange Gleiten, das Kurven fahren, das sichere Bremsen und alle anderen Themen in einzelnen Schritten vermittelt und weiter vertieft. Das Angebot des SVHS richtet sich an:

- Anfänger, die noch keine oder wenig Erfahrung auf Skates haben
- Schon „rollende Skater“, die Ihre Skate-Technik verfeinern möchten
- Menschen, die Inline-Skaten gerne als Fitness (Roll)Sport betreiben möchten
- Kinder und Jugendliche, die gerne an Inline Wettbewerben teilnehmen möchten
- Erwachsene, die planen an Inline Halb- oder Marathon teilzunehmen

Ihre Ansprechpartner: **Geschäftsstelle** ☎ **02273 593031**
oder Email an SVHS-Inline-Trainer@gmx.de

Power-Walking Nordic-Walking



Trainingszeiten:

Donnerstag

08:30 – 09:30 Uhr

Power- Walking &
Nordic-Walking
für Fortgeschritten

ohne
Übungsleiter,
freier Treff

Treffpunkt:
Wanderparkplatz zw.
Horrem u. Habelrath
Bei jedem Wetter!

Beim Walking wird etwa 90 % der Gesamtmuskulatur aktiviert. Außer der Beinmuskulatur ist die gesamte Arm- und Oberkörpermuskulatur im Einsatz. Durch das Walken mit Stöcken können die Belastungen des Rückens und der Knie- und Fußgelenke zusätzlich reduziert werden. Kaum eine andere Sportart spricht eine derart große Zielgruppe an wie (Nordic) Walking. Wer gerne an der frischen Luft gemeinsam mit anderen netten Leuten sportlich aktiv und zügig unterwegs sein möchte, ist bei unserer Walkinggruppe genau richtig.

Ihre Ansprechpartner: **Geschäftsstelle** ☎ **02273 593031**

Präventionskurse

- auch für Nichtmitglieder -

Der SVHS bietet quartalsweise Präventionskurse mit qualifizierten Sportlehrern an. Für diese Kurse werden zusätzliche Gebühren fällig, die für SVHS-Mitglieder reduziert sind. Die qualifizierten Kurse sind von den meisten Krankenkassen anerkannt und werden von diesen erstattet, bei einer Teilnahme von mindestens 80 % der Kursdauer.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder auf www.sv-hs.de

- **Hatha-Yoga:** Körper, Geist und Seele werden mit diesem sehr alten, aus Indien stammenden Übungssystem angesprochen. Geübt werden Körperhaltungen (ganz nach den individuellen Möglichkeiten), Atemtechniken, Konzentration / Meditation und Tiefenentspannung. Erfahren und genießen Sie spürbar mehr Kraft, Flexibilität und innere Ruhe.
- **Präventives Haltungstraining I:** Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn Sie schon lange nichts mehr für Ihren Körper getan haben, dann sind Sie hier genau richtig. Für Neu- oder Wiedereinsteiger. Sie werden schonend fit gemacht. Dabei steht die Kräftigung der Rumpfmuskulatur im Vordergrund. Tun Sie etwas für sich und Ihre Haltung!
- **Präventives Haltungstraining II:** Ein spezielles Workout für den ganzen Körper. Es könnte auch mal etwas anstrengender werden! Ein kleines Aufwärmen zu Beginn der Stunde, mit anschließender Kräftigung der großen Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule sind der Schwerpunkt der Stunde. Der Einsatz von Kleingeräten wie Tubes, Hanteln oder Theraband runden das Programm ab.
- **Beckenboden- & Rückentraining für Frauen:** Die Beckenbodenmuskulatur ist eine wichtige aber weitestgehend unbekannt Muskelgruppe unseres Körpers. Sie hat nicht nur großen Einfluss auf unsere aufrechte Haltung, sondern auch auf die Hüftgelenke, die Stellung der Beine und die Haltung der Füße. Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur hilft, das Becken und damit die gesamte Wirbelsäule aufzurichten und beugt außerdem Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche vor.
- **Fit bis ins hohe Alter:** Für Senioren zwischen 65 und 85 (oder älter), auch geeignet für alle, die noch nie "geturnt" haben. Der Kurs dient der Förderung der Kraft, der Beweglichkeit und des Gleichgewichts und ist perfekt zur Vorbeugung vor Osteoporose.

Kurs:	Kursbezeichnung:	Tag, Uhrzeit	Ort
1.1.0.	Fit bis ins hohe Alter	Mi, 16:00 – 17:00	KiTa Hummelburg
1.1.1.	Beckenboden & Rücken für Frauen	Mi, 17:15 – 18:15	KiTa Hummelburg
1.1.2.	Präventives Haltungstraining I Rücken & Bauch für Einst./leicht Fortgeschrittene	Mi, 18:30 – 19:30	KiTa Hummelburg
1.1.3.	Präventives Haltungstraining II Rücken Fit für Sie & Ihn	Mi, 19:30 – 20:30	KiTa Hummelburg
1.3.1.	Hatha Yoga I	Do, 16:30 – 18:00	KiTa Zauberwald
1.3.2.	Hatha Yoga II	Do, 18:15 – 19:45	KiTa Zauberwald
1.3.3.	Hatha Yoga III	Do, 19:45 – 21:15	KiTa Zauberwald


Ihre Ansprechpartner: **Geschäftsstelle**  **02273 593031**



Bei uns ist jeder willkommen.
Jung und Alt.
Zu geringen Kosten.
Hier finden Sie Freunde fürs Leben.
Hier lässt sich Teamgeist zeigen
und Selbstbewusstsein tanken.
Hier stehen Tür und Tor offen.
Ganz ohne Vorurteile.

Ihre Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle:

Martina Dietl

 02273 593031

Ihre Ansprechpartner im Vorstand:

Daniela Gageik	1. Vorsitzende	daniela.gageik@sv-hs.de
Johanna Wirtz	2. Vorsitzende	 02421 5569298
René Korth	Geschäftsführer	renekorth@web.de
Georg Karkowski	Kassenwart	 02273 53573
Dustin Sach	Abteilung Ballsport	 0163 6616814
Sarah Walz	Abteilung Kinder- u. Jugendsport	 0172 9251923
Nicole Scheer	Abteilung Schwimmen	 0152 53497687
Birgit Ubber	Abteilung Fitness u. Prävention	 02273 54038
Julia Langen	Jugendwartin	 02273 1371
Annika Witzel	Pressewartin	annika.witzel@sv-hs.de
Marco Dimmer	Beisitzer	mdimmer@netcologne.de

E-Mail: buero@sv-hs.de

Homepage: www.sv-hs.de

SCHWIMMVEREIN HORREM-SINDORF e.V.
Kerpener Str. 76 • 50170 Kerpen • Tel.: 02273 593031

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Dienstag und Freitag 09:30 – 12:00 Uhr und Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr

Kreissparkasse Sindorf
IBAN: DE02 3705 0299 0162 0117 17 • SVHS-Gläubiger-ID: DE62ZZZ00000479973