

Sponsoren

Direkt am Sportplatz... **Neueröffnung** 31.12.2009

Sport-Bistro RELAX

Willscheider Weg 28
53560 Vettelschoß
Tel. 0 26 45 - 83 96 14

Öffnungszeiten
Di-Fr ab 18:00 Uhr
Sa u. So ab 14:00 Uhr
Montag Ruhetag

Dank Petra Strigl
Sandra Nisch

Danke der Firmen, die zur Neueröffnung beigetragen haben

Feldens
Bäder & Wärme

FLIESEN KLÖCKNER
Ihr kompetenter Partner für Fliesen und Estrich

Büro-Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 7.30 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Akustik- und Trockenbau
Gottbehüt GbR

Elektro Sting

Dauerbrenner

Männersache

Beginn: **Mi: 24.03.10, 20:00 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Irene Schneider

Kurs-Nr.: **10/13**



Pampersbande

Beginn: **Fr: 08.01.10, 15:00 Uhr**

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Annetraud Ley

Kurs-Nr.: **10/14**

Pampersbande

Beginn: **Fr: 08.01.10, 16 Uhr**

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Annetraud Ley

Kurs-Nr.: **10/15**

Bauch-Beine-Rücken-Po

Beginn: **Mo: 04.01.10, 20:00 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / 50,00 €

Leitung: Anke Körnig

Kurs-Nr.: **10/17**



Bauch-Beine-Rücken-Po

Beginn: **Mi: 13.01.10, 20:00 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Anke Körnig

Kurs-Nr.: **10/18**



Dauerbrenner

Step-Aerobic

Beginn: **Mi: 13.01.10, 18:30 Uhr**

Kosten: M: 30,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Anke Körnig

Kurs-Nr.: **10/16**



Orientalischer Bauchtanz

Beginn: **Di: 23.02.10, 20:30 Uhr**

Kosten: M: 55,00 € / NM: 75,00 €

Leitung: Erika Ziegert

Kurs-Nr.: **10/19**

Information

Die Teilnahme ist nur nach schriftlicher Anmeldung unter der Angabe der Kurs-Nr. möglich. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Verein vor, Kurse zu streichen. Sie erreichen uns montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr unter der Tel.-Nr.: 02645 / 971270, in der Geschäftsstelle, Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß oder besuchen Sie uns im Internet unter:

www.sv-vettelschoss.de

Die Kurse finden, falls nicht anders beschrieben, in der Sport-, oder Gymnastikhalle, Willscheider Weg 32, statt.

M = Mitglieder / NM = Nichtmitglieder

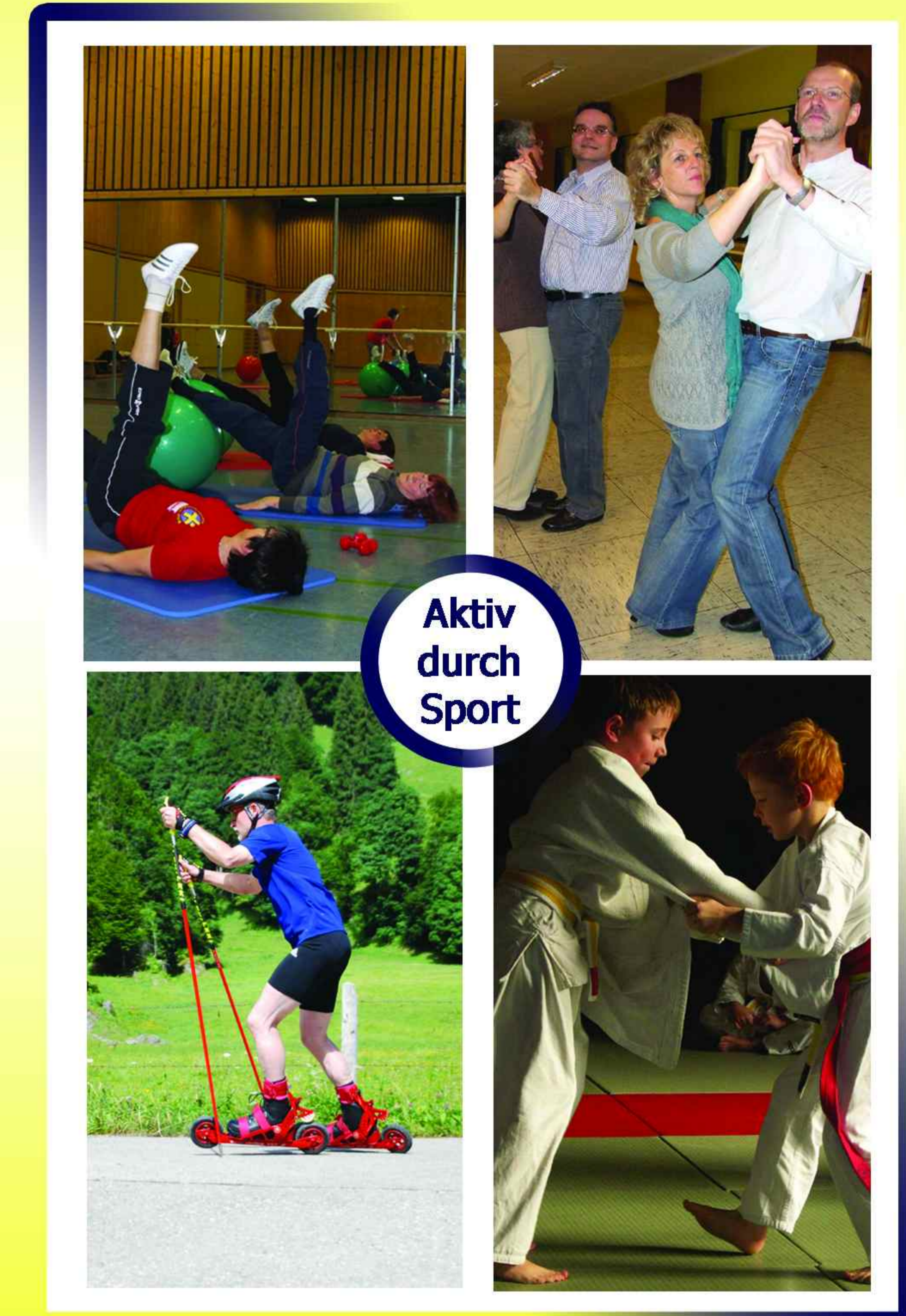
Nordic-Aktiv-Tag am 24.04.2010

- > Nordic Walking
- > Nordic-Biathlon
- > Skike



Kursprogramm

des **SV** Vettelschoß



Aktiv durch Sport

Yoga für Erwachsene

Hier werden Dehnübungen der Muskeln, Sehnen und Bänder, sowie Atemübungen geübt, die das Bewusstsein öffnen. Bitte Kissen u. Decke, Matte mitbringen. V-Ort: Gemeindehaus Kalenborn

Beginn: **Do: 21.01.10, 19:00 Uhr**

Kosten: M: 40,00 € / NM: 70,00 €

Leitung: Simone Söltzer

Kurs-Nr.: **10/03**

Pilates

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des "Powerhouses". Fließende Bewegungen, unterstützt durch bewusste Atmung, schonen die Muskeln und Gelenke.

Beginn: **Fr: 22.01.10, 19:00 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Dr. Denise Steger

Kurs-Nr.: **10/07**

QiGong

QiGong-Übungen umfassen Körperhaltung, Bewegung, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration. Der Kurs findet im Vereinshaus Willscheider Berg statt.

Beginn: **Mi: 24.03.10, 18:30 Uhr**

Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Irene Schneider

Kurs-Nr.: **10/11**

Skigymnastik

Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination werden durch gezielte Skigymnastik verbessert.

Beginn: **Sa: 23.01.10, 15:00 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Janka Holecek

Kurs-Nr.: **10/22**

Tanzkurs für Anfänger

In unserem Tanzkurs lernen Sie die Tänze des Welttanzprogramms. Dahinter verbergen sich 5 Standardtänze und 5 lateinamerikanische Tänze. Veranstaltungsort: Gemeindehaus Kalenborn

Beginn: **So: 24.01.10, 16:00 Uhr**

Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Joachim Meier

Kurs-Nr.: **10/04**

Nordic-Walking

Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat, löst Muskelverspannungen und ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion. Treffpunkt ist jeweils das Vereinshaus am Willscheider Berg.

Beginn: **Mi: 10.03.2010, 18:30 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Birgit Simo

Kurs-Nr.: **10/23**

Zumba

Bei einem heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco werden Herz und Muskeln durch tänzerische Kombinationen gestärkt.

Beginn: **Do: 21.01.10, 19:30 Uhr**

Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Marion Lück

Kurs-Nr.: **10/05**

Zumba

Bei einem heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco werden Herz und Muskeln durch tänzerische Kombinationen gestärkt.

Beginn: **Do: 21.01.10, 20:30 Uhr**

Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Marion Lück

Kurs-Nr.: **10/06**

Rückenfit

Stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, lernen Sie mehr über rückengerechtes Verhalten im Beruf, Alltag und Sport.

Beginn: **Mo: 22.03.10, 18:00 Uhr**

Kosten: M: 32,50 € / NM: 65,00 €

Leitung: Irene Schneider

Kurs-Nr.: **10/01**



Rückenfit

Erfahren Sie neue Wege Ihre verspannte Muskulatur zu lockern. Mit gezielten Übungen, für die Problembereiche der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Beginn: **Mo: 22.03.10, 19:00 Uhr**

Kosten: M: 32,50 € / NM: 65,00 €

Leitung: Irene Schneider

Kurs-Nr.: **10/02**



Selbstbehauptung für Erwachsene

Nach der Philosophie "das Ziel entscheidet, nicht der Weg dorthin", möchten wir Möglichkeiten der Gewaltvermeidung aufzeigen. Es werden Wege vermittelt, sich im Notfall verteidigen zu können.

Beginn: **Fr: 22.01.10, 20:00 Uhr**

Kosten: M: 30,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Roland Mylkens

Kurs-Nr.: **10/09**

Selbstbehauptung für Kinder

Jeder, aber besonders Kinder und Jugendliche können in gewalttätige Situationen geraten. Dafür bieten wir speziell zugeschnittene Kurse für Kinder ab 8 Jahren an.

Beginn: **Di: 19.01.10, 17:30 Uhr**

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Roland Mylkens

Kurs-Nr.: **10/10**

Tenniskurs

Der Sportverein bietet von Mai bis Juli 2010 Anfänger-Tenniskurse auf der Vereinsanlage an. Schläger können vor Ort kostenlos, leihweise gestellt werden.

Beginn: **nach Vereinbarung!**

Kosten: M: 55,00 € / NM: 75,00 €

Leitung: Sascha Hecken

Kurs-Nr.: **10/12**

Fitball

Ziel ist es Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Rückenschonende Fitnessgymnastik zur Muskelstärkung und zum Relaxen.

Beginn: **Mo: 22.02.10, 15:30 Uhr**

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Ulrike Winter

Kurs-Nr.: **10/20**

Oldies but goldies

Hier steht Sport und Bewegung als Indikator für Lebensqualität. Insbesondere werden Wirbelsäulengymnastik und Bandscheibenmobilität zur Vorbeugung und Linderung trainiert.

Beginn: **Mo: 22.02.10, 14:30 Uhr**

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Ulrike Winter

Kurs-Nr.: **10/21**

Sport mit Diabetikern

Dieser Kurs regt unter fachkundiger Leitung dazu an, Menschen mit Typ-2-Diabetes, Spaß an der sportlichen Betätigung zu geben, denn Bewegung verbessert die Blutzuckerwerte.

Beginn: **Do: 21.01.10, 10:00 Uhr**

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Ulrike Winter

Kurs-Nr.: **10/08**