

Hier unsere Ansprechpartner im Überblick

| | | |
|---------------------------|---------------------|-----------------|
| Selbstverteidigung | Jörg Oellerking | 0174 - 3458254 |
| Nordic Walking | Ilse Schumacher | 0171- 2024987 |
| Badminton | Jürgen Ihms | 0175 - 4047209 |
| Fussball | Jörg Nohns | 0171 - 8268150 |
| Gymnastik | Ilse Schumacher | 0171 - 2024987 |
| Kinderturnen | Yvonne Nohns | 0157 - 54736640 |
| Pilates | Brigitte Ihms | 0173 - 4206040 |
| Yoga | Kirsten Goerland | 01523 - 3746168 |
| Bauch-Beine-Po | Sabine Zarrinkafsch | 0171 - 8655861 |
| Rückenschule | Sabine Zarrinkafsch | 0171 - 8655861 |
| Tanz dich Fit | Maria Wolf | 0176 - 72114572 |

Weitere Informationen stehen auf unserer
Homepage: VfL-schwartbuck.de

Unser Vorstand

| | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 1.Vorsitzender | Thies Ruhberg | 0151 - 56628847 |
| 2.Vorsitzender | Achim Hass | 0174 - 9337337 |
| Kassenwart | Michael Teske | 0178 - 4478093 |
| Schriftführerin | Martina Zietz | 04385 - 593767 |
| Jugendwartin | Yvonne Nohns | 0157 - 54736640 |



**WIR ÜBER UNS
DER VEREIN**



STELLT SICH VOR

2024





Vorwort

**WIR ÜBER UNS
DER VEREIN
STELLT SICH VOR**

Liebe Sportfreunde,

mit dieser Broschüre über unseren Verein, möchten wir euch alle Sparten und unsere regelmäßigen Angebote etwas näherbringen. Mit Informationen, **WO, WAS, WANN** im Verein stattfindet.

Da der Sportverein nach dem Elternhaus, der Schule oder der Arbeit, der Ort ist, wo Kinder, Jugendliche und Erwachsene regelmäßig die meiste Zeit verbringen und soziale Kontakte pflegen, bieten sich hier tolle Möglichkeiten einer sinnvollen Freizeitgestaltung.

Keine andere Organisation, hat auch nur eine annähernd so große Anziehungs- und Bindungskraft über Generationen hinaus, wie ein Sportverein, der Bewegung, Training, Wettkampf, Ehrenamt, Geselligkeit und Spaß bietet.

Der VfL Schwartbuck ist ein Verein für **JEDEN**, der etwas für sich und seine Gesundheit machen möchte.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg



Gehfussball

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Freitag: 19.30 - 21.00 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die den normalen Fußball nicht mehr spielen können oder wollen.

Ansprechpartner/
Spartenleiter:

Jörg Nohns 0171 - 8268150

Sonstiges:

Dich erwartet:

- Fußballspielen im Gehen
- ohne Verletzungsrisiko
- Sportlichebetätigung in der Halle
- Passgenaues Spielen
- Kein Kopfball, kein Abseits, kein Torwart
- Kicken im Team mit gleichgesinnten Frauen und Männern
- Verbesserung der Fitness



Rückenschule

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Donnerstag: 18.30 - 19.30 Uhr

Zielgruppe:

Alle die beruflich viel im Sitzen arbeiten.
Generell Rückenprobleme haben
oder vorbeugen möchten.

Ansprechpartner / Spartenleiter:

Sabine Zarrinkafsch
Telefon: 0171 - 8655861 (ab 17.00 Uhr)

Sonstiges:

Unsere Rückenschulstunde beinhaltet:

- Kräftigung
- Beweglichkeitstraining
- Mobilisierung
- Dehnung
- Körperwahrnehmung
- Zum Abschluss: Entspannung



Badminton

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Mittwoch : 19.30 - 22.00 Uhr
Außer in den Schulferien

Zielgruppe:

Die Sportart für Jung und Alt

Ansprechpartner/ Spartenleiter:

Jürgen Ihms
Telefon: 0175 - 4047209

Sonstiges:

Habt ihr schon mal im Garten Federball gespielt oder euch zum Spielen in einem Badminton Center verabredet?
Oder seid ihr einfach neugierig auf eine neue Sportart?
Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen und Mitspieler.
Es erwartet euch eine gemischte Gruppe. Bei uns sind alle Personen willkommen, die Spaß am Badmintonsport haben, ohne dass ein bestimmtes Spielniveau vorausgesetzt wird.

*Jeder kann mitspielen.
Mitzubringen ist Freude am Spiel.*



Selbstverteidigung für Jung und Alt

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Mittwoch: 18.00 - 19.30 Uhr
Außer in den Schulferien

Zielgruppe:

Der Verein bietet für jeden ab 8 - 99 Jahren einen Selbstverteidigungskurs an.

Ansprechpartner/ Spartenleiter:

Jörg Oellerking
(Karatemeister und Erfahrungen im Ju Jutzu)
unter der Rufnummer 0174 - 3458254
oder Jörg.Oellerking@gmail.com

Sonstiges:

Für die Kleinen ab 8 Jahre:

Im Training lernen die jungen Teilnehmer/-innen was Disziplin, Respekt und vor allem Selbstvertrauen bedeutet.

Für Jugendliche und Erwachsene:

Kampfsport und Kampfkunst auf höchstem Niveau, effektive Selbstverteidigung und Fitness.



Tanz Dich Fit

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Mittwoch: 17.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 18.30 - 19.30 Uhr
Außer in den Schulferien

Zielgruppe:

Du liebst Musik und bewegst Dich gern dazu?
Fitnessstanz für Jung und Alt.

Ansprechpartner/ Spartenleiter:

Maria Wolf
Telefon: 0176 - 72114572

Sonstiges:

Durch Bewegung mit guter Musik und einfach erlernbaren Tanzschritten, wird deine Ausdauer und Koordination verbessert.



Yoga

- Ort:** Im Dorfgemeinschaftshaus in Schwartbuck
- Zeit:** Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr
- Zielgruppe:** Alle, die Stress abbauen möchten
- Ansprechpartner /
Spartenleiter:** Kirsten Goerland Telefon: 01523 - 3746168
- Trainerin:** Kirsten Goerland
- Sonstiges:** Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade die heutigen entwickelten Methoden sind von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannung abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.



Nordic Walking

- Zeit /Ort :** Mittwoch: 11.00-13.00 Uhr
Treffen am DGH Schwartbuck
Samstag: 11.00-13.00 Uhr
Treffen am DGH Schwartbuck
- Zielgruppe:** Nordic Walking für jeden
- Ansprechpartner/
Spartenleiter:** Ilse Schumacher
Telefon: 0171-2024987
- Sonstiges:** Nordic Walking Fans können endlich aufatmen. Obwohl manch einer das „Gestöckel“ vielleicht belächelt, sollten sich Couch- Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. Natürlich darf der Spaßfaktor nicht fehlen.
- Mitzubringen sind: **feste Schuhe**, Walkingstöcke der Körpergröße angepasst und gute Laune !!!



Yoga für KIDS

Ort:

Im Dorfgemeinschaftshaus Schwartbuck

Zeit:

Dienstag : 17.00 - 18.00 Uhr
Start am 05.03.2024

Zielgruppe:

Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Kirsten Goerland: 0152 - 33746168
Spartenleitung Yoga

Sonstiges:

Bewegung und Ruhe
für Körper und Geist.....
fördert die Konzentration und das
Selbstbewusstsein.

Ich freue mich riesig auf Dich!



Pilates

Ort:

Im Dorfgemeinschaftshaus Schwartbuck

Zeit:

Montag: 18.00 - 19.00 Uhr

Trainerin:

Brigitte Ihms

Zielgruppe:

Ist für jede Altersgruppe geeignet

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Brigitte Ihms Telefon: 0173 - 4206040

Sonstiges:

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es ist bei aller Effektivität eine sanfte Sportart, die den Körper stärkt. Das Pilates-Training wird auf der Matte durchgeführt. Regelmäßig durchgeführte Pilates-Übungen machen sich nach wenigen Wochen positiv bemerkbar. Es findet eine Verbesserung des Körpergefühls, der Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit statt.



Gymnastik

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Dienstag: 16.00 -17.00 Uhr
Außer in den Schulferien

Zielgruppe:

Alle, die sich bewegen wollen

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Ilse Schumacher
Telefon: 0171 - 2024987

Sonstiges:

Aktiv und gesund für JEDEN, steht im Vordergrund dieser Sportstunde. Mit einem abwechslungsreichen Bewegungs-Programm, welches fordert, aber die Teilnehmer nicht überfordert. Auch im Alter braucht der Körper immer wieder Impulse und kleine Herausforderungen. Unterschiedliche Handgeräte kommen zum Einsatz wie Therabänder, Bälle, Stöcke und Hanteln. Aber auch mit Großgeräten, wie Kästen und der Sprossenwand wird die Ausdauer und Koordination für das Wohlbefinden gefördert. Das Gefühl für sich etwas Gutes zu tun und die Freude an der gemeinsamen Aktivität, (hier wird besonders die Lachmuskulatur beansprucht) machen diese Stunden so besonders.



Eltern Kind Turnen

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Donnerstag
15.30 - 16.30 Uhr
16.30 - 17.30 Uhr
Außer in den Schulferien

Zielgruppe:

Kinder ab dem Krabbelalter, Kindergartenkinder und Grundschul Kinder, mit und ohne Eltern.

Ansprechpartner:

Yvonne Nohns
Tel. 0157 - 54736640

Meike Klausberger-Prieß
Tel. 0172 - 7091014

Spartenleiter:

Yvonne Nohns (C – Lizenz für das Kinderturnen)

Sonstiges:

Toben, Klettern, Turnen
Spielen mit und ohne Eltern
Fantasie und Kreativität entfalten lassen
Eigene Grenzen kennenlernen
Bewegungsfreude, Reaktionsfähigkeit
Die soziale Entwicklung der Kinder miterleben
... das sind die Aufgaben und Ziele unsere Turnsparte.



Herrenfussball

Ort:

Waldstadion Schwartbuck

Zeit:

Dienstag und Donnerstag :
19.00 - 21.00 Uhr

Trainer:

Jörg Nohns

Zielgruppe:

Männer, die Lust auf Bewegung
und Mannschaftssport haben

Ansprechpartner/
Spartenleiter:

Jörg Nohns 0171 - 8268150

Sonstiges:

Wir sind eine immer gut gelaunte Truppe, von denen der größte Teil schon seit Jahren zusammen in Schwartbuck Fußball spielt. Einige haben sogar schon in der Jugend miteinander gekickt. Das Wort „Geselligkeit“ wird bei uns groß geschrieben, auch in schlechten Zeiten.



Bauch-Beine-Po

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Dienstag: 18.30 - 19.30 Uhr
Außer in den Schulferien

Zielgruppe:

Alle die sich Fit halten möchten.

Ansprechpartner/
Spartenleiter:

Sabine Zarrinkafsch
Telefon: 0171 - 8655861 (ab 17.00 Uhr)

Sonstiges:

Ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po? Wir packen das an und wollen gemeinsam schwitzen. Die Stunden sind ein Mix aus verschiedenen Elementen mit dem Schwerpunkt, unseren Körper zu straffen. Bitte eine Matte, Handtuch und eventuell ein Getränk mitbringen.