

Sport vor Ort

Abteilung Sport der Älteren, Frauen und Männer

Abteilungsleiter: Waldemar Hoepfner - Stv. Abteilungsleiter: Alfred Weiler

Erhaltung der Beweglichkeit, Schulung der Reaktionsfähigkeit und des Gleichgewichts (Sturzprophylaxe).

Man kann nichts dagegen tun, dass man altert. Aber man kann sich dagegen wehren, dass man veraltet. Seit 1996 ist unsere Sportgemeinschaft eine vom Landessportbund NRW, anerkannte Gruppe „Sport der Älteren“. Wir bieten älteren Menschen sinnvolle und vergnügliche sportliche Betätigung. Es soll möglichst vielen Menschen, Frauen und Männern, Gelegenheit gegeben werden mitzumachen, um in froher Runde dem Altersabbau entgegenzuwirken. Aber kein Drang zur Leistung, denn Paracelsus sagt: „Es ist eine Frage der Dosis, ob etwas Heilmittel oder Gift ist.“ Wir laden Sie ein! Erleben Sie in Gemeinschaft neue Lebensfreude, neue Aktivität und Dynamik. Vor allem aber Geselligkeit, Kommunikation und soziale Kontakte! Kommen Sie und schauen Sie sich unverbindlich unsere Übungsstunde an.

Sport der Älteren, Frauen und Männer

Übungsleiter	Waldemar Hoepfner ☎ 02181/41477 E-Mail: sportderaelteren@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck, Donnerstag: 18.00 – 19.30 Uhr

Kinder-Turnen

2. Vorsitzende Sandra Koglin ☎ 02182/823770

E-Mail: kinder@sg-gierath.de

Lena Utzenrath ☎ 02181/40656

Silke Rafaneli ☎ 02165/677068

Kinderturnen - in 7 verschiedenen Gruppen

UNSERE IDEE:

- eine Art "Gute Freundin" sein
- Freiraum für persönliche Entfaltung geben
- Kritik üben lernen und Kritik einstecken können
- geäußerte Meinungen und Ideen der Kinder umsetzen
- nach und nach die sportlichen Fähigkeiten verbessern
- Aggressionen und Wut bekämpfen
- Selbständigkeit erlernen
- fairer und netter Umgang miteinander
- viel Spaß haben, auch mal laut sein und aus sich raus gehen können

UNSER ZIEL:

- Verbesserung der Motorik
- Sicherheit im Aufbau und Umgang mit den Geräten
- Verbesserung der Kondition und Koordination
- Kräftigung der Muskulatur
- wenn möglich viel spielerisch umsetzen
- etwas weniger von der "klassischen" Turnstunde und mehr spontane
- Unternehmungen z. B. auf dem Sportplatz
- mehr Beweglichkeit

Schauen Sie vorbei, lassen Sie Ihr Kind "hineinschnuppern".

Sportgemeinschaft RW Gierath

Sportangebote in Ihrer Nähe

Kinder-Turnen, 3 – 4 Jahre

Übungsleiterin	Lena Utzenrath/Silke Rafaneli Lena ☎ 02181/40656 + Silke ☎ 02165/677068 E-Mail: kinderturnen@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 17.00 – 18.00 Uhr

Kinder-Turnen, 5 - 6 Jahre (Vorschulalter + 1. Klasse)

Übungsleiterin	Lena Utzenrath/Silke Rafaneli Lena ☎ 02181/40656 + Silke ☎ 02165/677068 E-Mail: kinderturnen@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 18.00 – 19.00 Uhr

Kinder-Turnen, 5 - 6 Jahre (Vorschulalter + 1. Klasse)

Übungsleiterin	Annette Voigt ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Dienstag: 15.00 – 16.00 Uhr

Kinder-Turnen, 7 - 8 Jahre (2. + 3. Klasse)

Übungsleiterin	Annette Voigt ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 15.00 – 16.00 Uhr

Kinder-Turnen, ab 9 Jahre (4. Klasse)

Übungsleiterin	Annette Voigt ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 16.00 – 17.00 Uhr

Kinder-Turnen,

Grundschulkindergarten altersgemischt (1. - 4. Klasse)

Kinder der OGS Lindenschule + Vereinskinder

Übungsleiterin	Sandra Koglin ☎ 02182/823 770 E-Mail: tuschuju@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Montag: 15.00 – 16.00 Uhr

Kinder-Turnen,

übergewichtige Kinder und Freunde, ab ca. 10 Jahren

Übungsleiterin	Annette Voigt ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Dienstag: 16.00 – 17.00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

Kinder ab dem Laufalter können ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und so ihre motorischen Fähigkeiten erweitern. Bewegungsstationen mit Großgeräten werden durch die Eltern aufgebaut und können von den Kindern vielfältig genutzt werden. So können grundlegende motorische und soziale Fertigkeiten spielerisch entwickelt werden. Die Kinder haben viel Spaß an den Stunden und die Eltern lernen nebenbei die Fähigkeiten ihrer Kinder besser einzuschätzen und bemerken schnell eine positive Persönlichkeitsentwicklung durch diese ganzheitliche Förderung. Auch gut geeignet zur Förderung von Kindern, die sich motorisch etwas Zeit lassen!

Achtung: Der Erwachsene zahlt Beitrag, das Kind oder die Kinder sind frei.

www.sg-gierath.de

Freizeitsport

Eltern-Kind-Turnen, ab Laufalter

Übungsleiterin	Sandra Koglin ☎ 02181/823 770 E-Mail: elternkindfr@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 09.30 – 10.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen, ab Laufalter

Übungsleiterin	Sandra Koglin ☎ 02182/823 770 E-Mail: elternkindfr@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 10.30 – 11.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen, bis ca. 4 Jahre

Übungsleiterin	Erika Zaum ☎ 02181/479 341 E-Mail: elternkinddo@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Donnerstag: 15.00 – 16.00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen, bis ca. 4 Jahre

Übungsleiterin	Erika Zaum ☎ 02181/479 341 E-Mail: elternkinddo@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Donnerstag: 16.00 – 17.00 Uhr

Volleyball

Freizeitsport Männer

Abteilungsleiter: Dieter Ohlmann - Stv. Abteilungsleiter: Arnold Karduck

Wer Interesse hat, etwas für seine Fitness zu tun, der ist bei uns Volleyballern herzlich willkommen. Bei uns geht es nicht um Meistertitel oder Liga-Punkte, sondern hier stehen Spaß und Bewegung im Vordergrund. Sport im Sinne von Gemeinschaft und Miteinander ist ebenso das Ziel, wie das persönliche Wohlbefinden. Unsere Altersklasse ist ab 16 und nach oben „offen“.

Übungsleiter	Dieter Ohlmann ☎ 02181/41684 E-Mail: volleyball@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Stessen Freitag: 20.00 – 22.00 Uhr, Freizeitsport Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Mittwoch: 20.00 – 22.00 Uhr, Freizeitsport

Tischtennis

Freizeit- und Leistungstischtennis

Abteilungsleiter: Ralf Eberle - Stv. Abteilungsleiter: Torsten Jacobsen

Tischtennis ist Leistungssport, Breitensport, Schulsport und Gesundheitssport.

Tischtennis ist der Familiensport, denn hier können jung und alt gemeinsam am Tisch stehen und miteinander spielen. Der Spaßfaktor ist deshalb von vornherein schon gegeben. Und durch die Möglichkeit, das Spieltempo und die Spielform den Teilnehmern anzupassen, ist Tischtennis für jedes Alter – auch als Anfänger – geeignet. Als erste Sportsportart hat Tischtennis ein eigenes Programm entwickelt, das vom Deutschen Sportbund mit dem „Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“ für Gesundheitsvorsorge ausgezeichnet wurde. Durch gezielte Programme wird die Herz-Kreislauf-Belastung verbessert, eine Über- oder Unterforderung ist so gut wie ausgeschlossen. Und Verletzungen sind beim Tischtennis so gut wie unbekannt: In der Statistik der Sportverletzungen nimmt Tischtennis traditionell einen der letzten Plätze ein.

Wer mit Leistungsanspruch den Tischtennissport betreiben will, der sollte 2 - 3 Mal wöchentlich an den Tisch gehen und mindestens 30 Minuten intensiv

Sportgemeinschaft RW Gierath

Gesundheitssport

spielen. Freizeitsportler und Anfänger pflegen eher das Spiel miteinander auf geringererem Tempo und einfachen Techniken. Hier sollte ein- bis zweimal wöchentlich mindestens 15 Minuten gespielt werden. Bei entsprechender Pulskontrolle ist eine Überlastung immer auszuschließen.

Abteilungsleiter	Ralf Eberle ☎ 02181/41228 ✉ 01737023585 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Stv. Abteilungsleiter	Torsten Jacobsen ☎ 02181/41931 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Jugendwart	Heinz Cremer, jr. ☎ 02181/40166 ✉ 01784440166 E-Mail: ttjugendwart@sg-gierath.de
Übungsleiter	Volker Büttenbach, Thomas Breuer, Thomas Füller
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath Dienstag: 17.00 - 19.00 Uhr Schüler/Jugend Dienstag: 19.00 - 22.00 Uhr Erwachsene Mittwoch: 19.00 - 22.00 Uhr Erwachsene Donnerstag: 17.00 - 19.00 Uhr Schüler/Jugend Donnerstag: 19.00 - 22.00 Uhr Erwachsene Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Freitag: 18.00 - 22.00 Uhr Jugend/Erwachsene

Abteilung Turnen Erwachsene Freizeit- und Gesundheitssport

Abteilungsleiter: Dieter Reetz - Stv. Abteilungsleiter: Dietmar Pessler

Wir sind eine Gruppe bewegungsfreudiger Männer der Altersklasse 35 - 70 Jahre.

Wer durch gezielte Aufwärm- und Konditionsgymnastik fit werden oder bleiben möchte, wer an Bewegungs- und Ballspielen, z.B. Volleyball, Basketball, Fußballtennis Spaß hat, ist bei uns richtig und willkommen. In den Sommerferien wird beim Radfahren die Kraftausdauer trainiert, und beim Bergwandern im Herbst das Ausdauertraining zum Naturerlebnis. Also, stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, bessern Sie Ihre Psyche auf und genießen Sie die wohlthuende Entspannung nach einem guten Workout. Wir freuen uns auf Sie.

Sport Männer (Fitness und Ballspiele)

Abteilungsleiter	Dieter Reetz ☎ 02166/217416 E-Mail: sportmaenner@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Freitag: 20.00 – 22.00 Uhr

Rhönradturnen

Freizeit- und Leistungsturnen

Abteilungsleiterin: Monika Weiler - Stv. Abteilungsleiter Oliver Wirtz

Hast Du schon mal alles von unten gesehen? Willst Du einmal etwas Besonders machen? Dann versuche es mit RHÖNRADTURNEN!

Eine Sportart, die Dir neue Blickwinkel eröffnet! - die Dich von Kopf bis Fuß in Bewegung versetzt! - die Deine gesamte Muskulatur beansprucht! - die Dich verdreht und Deine Freizeit abrundet! - die Sportart, die Dynamik hat! Rhönradturnen ist eine exotische und spektakuläre Sportart, die auch im Breitensport einzigartige Möglichkeiten der Bewegung für alle Altersgruppen bietet. Bereits die elementarsten Formen bieten vielfältige Möglichkeiten zur Schulung und Verbesserung der Motorik, ohne dass der Übende hierzu besondere körperliche Voraussetzungen mitbringen muss. Weiterführende

www.sg-gierath.de

Leistungssport

Übungen beim Einzel- oder Partnerturnen sind Elemente des Reck-, Barren- oder Bodenturnens ähnlich. Es sind Rhönräder in den Größen 1,55 m - 2,25 m im Abstand von 5 cm vorhanden. Die richtige Radgröße errechnet sich aus Körpergröße + 40/45 cm.

Rhönradturnen – Anfänger, Alter gemischt

Übungsleiterin	Monika Weiler ☎ 02181/48350 ✉ 01729532032 E-Mail: rhoenrad@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath Montag: 16.00 - 18.00 Uhr, Freitag: 19.00 - 20.00 Uhr Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Dienstag: 19.00 - 20.00 Uhr

Rhönradturnen – Leistungsklasse, Alter gemischt

Übungsleiterin	Monika Weiler ☎ 02181/48350 ✉ 01729532032 E-Mail: rhoenrad@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath Montag: 16.00 - 18.00 Uhr, Samstag: 11.00 - 13.00 Uhr Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Dienstag: 19.00 - 21.00 Uhr Dienstag: 20.00 – 21.00 Uhr (Erwachsene)

Aikido

Abteilungsleiter: Dieter Mouwens - Stv. Abteilungsleiter: Michael Gierse

Aikido -eine friedfertige japanische Selbstverteidigungskunst - wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt und in den 60er Jahren in Deutschland eingeführt. Seitdem entdecken immer mehr Menschen diese Verbindung aus geistigen und körperlichen Übungsformen. Unsere Aikidogruppe besteht seit 1995. Wir üben Aikido langsam und vorsichtig, so dass Frauen und Männer jeden Alters mitmachen können.

Übungsleiter	Dieter Mouwens ☎ 02165/7793 E-Mail: aikido@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck Mittwoch: 20.15 – 21.45 Uhr Damen und Herren (Anfänger und Fortgeschrittene) üben gemeinsam

Judo

Freizeit- Leistungs- und Kampftaining

Abteilungsleiter: Dieter Blöhs - Stv. Abteilungsleiter: Eric Blöhs

Jeder, der Sport machen darf, kann Judo machen. Judo bietet sowohl Breiten- wie auch Leistungssportlern genügend Raum. Kinder und Erwachsene (ja, auch die!) können mit dem Judotraining beginnen: Je nach Leistungsbereitschaft und -vermögen bzw. Interesse können das Erlernen technischer Fähigkeiten, Verbesserung der Fitness oder der aktive Wettkampfsport im Vordergrund stehen.

Übungsleiter	Dieter Blöhs ☎ 02181/45920 E-Mail: judo@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck Mittwoch: 18.00 – 19.30 Uhr Leistungsgruppe, Kampftaining Freitag: 16.00 – 18.00 Uhr Anfänger, Fortgeschrittene

Sportgemeinschaft RW Gierath

www.sg-gierath.de

*„Eine starke Gemeinschaft
bringt Bewegung in die Zukunft“*



Auskünfte - Informationen

SG-Geschäftsstelle

Gierather Str. 81, Jüchen-Gierath
(Turnhalle am Sportplatz)

Öffnungszeiten (ab 22.08.2009):

Dienstag: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Samstag: 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Telefon 01577 - 8244946

www.sg-gierath.de

Sport vor Ort

Vorwort

Die regelmäßige sportliche Betätigung ist für junge und ältere Menschen gesund und daher von großer Bedeutung.

Wir bieten ein Sportangebot für die gesamte Familie und jeden Alters.

Bewegungsmangel und Bewegungsarmut schränken auf Dauer körperliche Funktionen, unsere Fitness und unsere Mobilität ein.

Längst ist unumstritten, dass Bewegung/körperliche Aktivität und Gesundheit eng miteinander zusammenhängen.

Sport ist Prävention.

Informieren Sie sich über das
SportProgramm der SG Rot-Weiß Gierath.

**Fehlt Ihnen ein Sportangebot?
Haben Sie Vorschläge, welche Sportart die
SG Gierath noch anbieten könnte?
Melden Sie sich!
Ihre Meinung interessiert uns!**

Wir helfen Ihnen gerne.

Mit sportlichen Grüßen


(Heinz Kiefer)
1. Vorsitzender

Sportangebote in Ihrer Nähe

Abteilung Turnen Erwachsene

Freizeit- und Gesundheitssport

Abteilungsleiterin: Doris Reetz - Stv. Abteilungsleiterin: Erika Zaum

„Mach mit – halt dich fit!“ ist unser Motto. Nach dem Aufwärmprogramm mit Musik geht es mit Lockerungen, Dehn- und Bewegungsübungen weiter. Oftmals verwenden wir dabei auch Handgeräte. Gezielte Übungen sollen Gelenke und Muskeln beweglich machen sowie die Wirbelsäule kräftigen und stärken. Eine Entspannung zum Ende der Trainingseinheit wird gerne angenommen. Unser Angebot richtet sich an Frauen in jedem Alter, die sich gerne bewegen und beweglich bleiben wollen.

Turnen Frauen (Gymnastik und Spiel)

Übungsleiterin	Doris Reetz ☎ 02166/217416 E-Mail: turnenfrauen@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Turnhalle Gierath , Montag: 20.00 – 22.00 Uhr

Sport Frauen (Bewegung, Rhythmik und Spiel)

Übungsleiterin	Doris Reetz ☎ 02166/217416 E-Mail: sportderfrauen@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Turnhalle Gierath , Mittwoch: 15.00 – 16.30 Uhr

Frauengymnastik

Übungsleiterin	Beate Thelen ☎ 02161/2976 oder 02165/50441 E-Mail: frauengym@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck , Dienstag: 19.30 – 20.30 Uhr

Fit ab 50

Übungsleiterin	Beate Thelen ☎ 02165/2976 oder 02161/50441 E-Mail: fitab50@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck , Dienstag: 18.00 – 19.30 Uhr

Walken/Nordic-Walking

Übungsleiterin	Beate Thelen ☎ 02165/2976 oder 02165/50441 E-Mail: walken@sg-gierath.de
Treffpunkt/-zeit	Bürgerhalle Bedburdyck – Parkplatz Mittwoch: Ab 17.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Erwachsene

Wer rastet, des rostet. Fangen Sie besser heute an als morgen, für eine gleichmäßig ausgebildete Rückenmuskulatur zu sorgen. Sie brauchen dazu weder Hanteln, noch Kraftmaschinen. Sie benötigen dafür nur bequeme Kleidung und etwas Zeit. Schauen Sie mal vorbei.

Nach einer kurzen Erwärmungsphase tun wir viel Gutes für unsere oft verspannten Schulter-, Nacken-, Rücken-, Po-, Oberschenkel- und Fußzonen und auch der Bauch kommt nicht zu kurz. Viele nette Übungen auf der Matte nutzen wir zur Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur und zum krönenden

Abschluss werden wir mit einer Entspannung bei ruhiger Musik belohnt, mit dem Igelball massiert, hören eine meditative Geschichte oder backen sogar Pizza auf dem Rücken unseres Partners. Wir sind eine nette Truppe zwischen

Freizeitsport

35 und 65 Jahren, die auch gern mal gesellig beisammensitzt und freuen uns über jeden Neuzugang.

Übungsleiterin	Angelika Pessler ☎ 02181/45739 E-Mail: wirbelsaeule@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Dienstag: 19.00 – 20.00 Uhr

XXL-Sport

XXL-Sport ist eine moderate, gelenkschonende Ausdauerschulung für Übergewichtige. Er beinhaltet koordinative und spielerische Elemente zur Herz- und Kreislaufaktivierung unter Gleichgesinnten. Für Männer wie für Frauen gleichermaßen geeignet.

Übungsleiterin	Melanie Lübbers ☎ 02182/180481 E-Mail: xxlsport@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck Dienstag: 09.00 – 10.00 Uhr Neue Übungszeit ab dem 18.08.09: Dienstag, ab 20.30 Uhr. Das Vormittagsangebot entfällt dann.

Tanzen

Freizeit, Fitness und Rhythmik

Abteilungsleiterin: Sandra Koglin - Stv. Abteilungsleiterin: Melanie Lübbers

Die fachkundige Übungsleiterin Jasmin Schiffer vermittelt Modern Dance für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene. Musikelemente aus dem Jazz, der Hip-Hop-Musik, aus dem Ballett etc. kommen zum Einsatz.

In beiden Gruppen werden tänzerische Basics vermittelt, wie Schritte und Schrittkombinationen, Sprünge, Drehungen und Balance. Des Weiteren werden die Teilnehmer mit Handgeräten wie Ball, Band, Reifen und Seil bekannt gemacht. In der Erwachsenengruppe wird außerdem noch ein Schwerpunkt auf Dehn- und Kraftübungen gelegt.

Jasmin Schiffer ist selbst noch aktiv und hat ihr Können bei den deutschen Meisterschaften im modernen Tanz und Gymnastik, ebenso bei den rheinischen Meisterschaften unter Beweis stellen können.

Modern Dance / Jazztanz – Jugendliche ab 13 Jahren

Übungsleiterin	Jasmin Schiffer ☎ 02272/4694 E-Mail: moderntanz@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Turnhalle Gierath , Montag: 18.00 – 19.00 Uhr

Modern Dance / Jazztanz – Erwachsene

Übungsleiterin	Jasmin Schiffer ☎ 02272/4694 E-Mail: moderntanz@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	Turnhalle Gierath , Montag: 19.00 -20.00 Uhr

Tanzen Kleinkinder – 3 bis 5 Jahre

In der Kleinkindergruppe werden spielerisch grundlegende motorische Fähigkeiten vermittelt. Spiellieder und verschiedene, einfache Tanzformen werden eingeübt und schnell Erfolgserlebnisse vermittelt. Kreis- und Reihentänze oder freie Aufstellungsformen auch mit verschiedenen Kleingeräten wie Stöcken oder Tüchern werden einstudiert. Wir verwandeln uns in Tiere z.B. Pferde, Hunde, Katzen und Mäuse, schleichen als Indianer oder

Gesundheitssport

reiten als Cowboys durch die Halle. Zweimal im Jahr, vor den Sommer- und Weihnachtsferien findet eine Aufführung vor den Eltern und Verwandten statt.

Übungsleiterin	Sandra Koglin ☎ 02182/823 770 E-Mail: tanzen@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck , Montag: 16.00 – 17.00 Uhr

Tanzen Schulkinder – 5 bis 8 Jahre

Die tänzerischen Fertigkeiten in Bezug auf Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Rhythmusfähigkeit werden weiter entwickelt. Die Choreographien und Schrittkombinationen werden etwas anspruchsvoller. Am Ende der Stunde können die Kinder durch kindgerechte Entspannungsübungen zur Ruhe finden. Zweimal im Jahr, vor den Sommer- und Weihnachtsferien findet eine Aufführung vor den Eltern und Verwandten statt.

Übungsleiterin	Melanie Lübbers ☎ 02182/180481 E-Mail: tanzen@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck Donnerstag: 15.00 – 16.00 Uhr + 16.00 – 17.00 Uhr

Tanzen Schulkinder – 9 bis 12 Jahre

Hier werden flotte Schrittkombinationen zu modernen Hits einstudiert. So wie ihr es mögt. Ein neues Angebot der SG.

Übungsleiterin	Melanie Lübbers ☎ 02182/180481 E-Mail: tanzen@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck , Donnerstag: 17.00 – 18.00 Uhr

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein energiegeladenes Ganzkörpertraining auf einem Step-Brett zu motivierender Musik. Ein Fatburner-Programm zum auspowern mit viel Spaß. Ein Kräftigungs- und ein Stretching-Teil zum Ende der Stunde runden die Sache ab.

Übungsleiterin	Melanie Lübbers ☎ 02182/180481 E-Mail: stepaerobic@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck , Donnerstag: 19.30 – 21.30 Uhr

Einrad fahren

Freizeit- und Leistungsfahren

Abteilungsleiterin: **Gabi Vocke** - Stv. Abteilungsleiterin: **Sandra Koglin**

Radfahren kann jeder – und auch das Einrad fahren kann jeder lernen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene benötigen dafür keine sportliche Erfahrung. Das Einrad fordert den Übenden immer wieder heraus, seine Grenzen zu überwinden. Dies benötigt **Disziplin**, um sportlich sehr gute Leistungen zu erreichen.

Teamfähigkeit, da manches nur mit gegenseitiger Hilfe erlernt werden kann und das Fahren zu zweit oder mit mehreren viel mehr Spaß macht. Aber auch einfach **Freude und Spaß an diesem vielseitigen Sportgerät**. Im Training werden einzelne Skills geübt. Vom einfachen Vorwärts fahren über das Rückwärtsfahren, Hüpfen, einbeinig, verschiedene Aufstiege oder es wird um

www.sg-gierath.de

Leistungssport

die Wette gefahren. Es werden auch Spiele in der Gruppe auf dem Einrad gefahren, bei denen man auch als Anfänger schnell mitmachen kann.

Der Verein stellt Hallenräder für die ersten Fahrversuche zur Verfügung. Diese sind in der Dreifachsporthalle Realschule Jüchen vorhanden. Falls ein Einrad zu einer anderen Trainingszeit von der Übungsleiterin mitgebracht werden soll, setzen Sie sich bitte vorher telefonisch mit ihr in Verbindung.

Einrad fahren - Anfänger

Übungsleiterin	Gabi Vocke + Venka Koglin ☎ 02181/498 786 E-Mail: einradanf@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Mittwoch: 18.00 – 19.00 Uhr

Einrad fahren - Fortgeschrittene

Übungsleiterin	Sandra Koglin + Katja Koglin ☎ 02182/823 770 E-Mail: einradfo@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Mittwoch: 18.00 – 19.00 Uhr

Einrad fahren - Kinder-Anfänger und Fortgeschrittene

Übungsleiterin	Gabi Vocke ☎ 02181/498 786 E-Mail: einradanf@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Stessen , Donnerstag: 16.00 – 17.00 Uhr

Einrad fahren - Erwachsenen-Anfänger und Fortgeschrittene

Übungsleiterin	Katja Koglin + Sandra Koglin ☎ 02182/823 770 E-Mail: einradfo@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Stessen , Donnerstag: 20.30 – 22.00 Uhr

Kurse / Kurzzeitangebote

Abteilungsleiterin: **Angelika Pessler** - Stv. Abteilungsleiterin: **Monika Weiler + Sandra Koglin**

Rückengymnastik

*Kurs

Rückenschmerzen ? Nein, danke!!

Rückenschule "Konsequenter Aufbau der Rückenmuskulatur"

Der gezielte Aufbau einer stabilen Rückenmuskulatur ist eine sinnvolle und effektive Möglichkeit den Rückenproblemen, die unsere Lebensqualität beeinflussen, nachhaltig entgegenzuwirken. Bestimmte Muskelgruppen werden ganz gezielt gestärkt, andere Muskeln haben eine zu hohe Spannung und müssen daher entspannt und gedehnt werden. Das ganzheitliche Bewegungsangebot umfasst ein individuell gestaltetes Aufwärmprogramm, gezielte Dehnübungen, ein funktionell kräftigendes Gymnastikprogramm und verschiedene Entspannungstechniken. Sie lernen sich rückenfreundlich zu verhalten und dieses in ihren Alltag zu integrieren. Bei regelmäßiger Teilnahme werden Sie spüren, wie sich die sportliche Betätigung positiv auf ihr

Sportgemeinschaft RW Gierath

www.sg-gierath.de

körperliches Wohlbefinden auswirkt. Bei schweren akuten oder chronischen Rückenbeschwerden bitte ich darum, die Teilnahme mit dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Übungsleiter	Peter Becker ☎ 02181/470 454 E-Mail: rueckengym@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Bürgerhaus Bedburdyck Montag: 17.30 - 18.45 Uhr + 19.00 - 20.00 Uhr Mittwoch: 09.10 - 10.25 Uhr + 10.30 - 11.45 Uhr

*) **Kurzzeitmitgliedschaft nach § 2 Abs. 7 der Vereinssatzung für die Dauer des Sportangebotes. Ein zeitlich begrenztes fachliches Angebot des Vereins.**

Ski- und Präventionsgymnastik

*Kurs

Präventionsgymnastik auch für Skifahrer. Unser Kursangebot Präventionsgymnastik richtet sich auch an Skifahrer, die Verletzungen beim Skifahren durch diese gezielte Vorbereitung vorbeugen wollen. Der Kurs verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Gezieltes Ausdauertraining verbunden mit Konditionsgymnastik beugt nachgewiesenermaßen Verletzungen vor.

Ein neuer Kurs startet im Herbst 2009 – beachten Sie bitte die Presseinfos

Übungsleiterin	Angelika Pessler ☎ 02181/45739 E-Mail: skipraevention@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Dienstag: 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Abende

*) **Kurzzeitmitgliedschaft nach § 2 Abs. 7 der Vereinssatzung für die Dauer des Sportangebotes. Ein zeitlich begrenztes fachliches Angebot des Vereins.**

Sportabzeichen-Training (kein Kurs, kostenloses Angebot)

Für Kinder und Erwachsene nur während der Sommermonate. Interessierte jeder Altersgruppe sind herzlich eingeladen. Weitsprung, Schleuderball, Weitwurf, Kurzstreckenlauf oder Langstreckenlauf - versuchen Sie es mit Ihrer Familie doch auch einmal. Erbrachte Leistungen können während des Trainings abgenommen werden.

Übungsleiterin	Ines Klinkenberg ☎ 02181/490 304 E-Mail: sportabzeichen@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Gierather Sportplatz , Dienstag: ab 17.30 Uhr Freies Angebot für ALLE !!!!

Sport vor Ort im Verein

SportVereine!

familienfreundlich

Für alle ein Gewinn!

www.sg-gierath.de