

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	Karl-Justen-Halle, 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:

- Freiraum für persönliche Entfaltung geben
- Kritik üben lernen und Kritik einstecken können
- geäußerte Meinungen und Ideen der Kinder umsetzen
- 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
- Regelverständnis und Sozialkompetenz fördern
- mehr Beweglichkeit
- Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit unterstützen
- Durch Bewegung die Grundlage für erfolgreiches Lernen schaffen

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, 4 - 6 Jahre (Kiga-Vorschulalter)

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

Kinder-Turnen, ab 6 Jahren (1. Klasse)

Übungsleiterin	Annette Voigt ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Dienstag: 16.00 – 17.00 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-Sport, GrundschulKinder altersgemischt, OGS Lindenschule+Vereinskinder - wechselnde Schwerpunkte

Übungsleiterin	Sandra Koglin ☎ 02182/823 770 E-Mail: tuschju@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Turnhalle Gierath, Montag: 15.00 – 16.00 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 ☎ 02182/823 770 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	Turnhall Stessen Freitag: 20.00 – 22.00 Uhr, Freizeitsport Dreifachsporthalle Realschule Jüchen Mittwoch: 20.00 – 22.00 Uhr, Freizeitsport
-----------------	---

Tischtennis

Freizeit- und Leistungstischtennis

Abteilungsleiter: Torsten Jacobsen - Stv. Abteilungsleiter: David Pannes
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 mit geringerem Tempo und einfachen Techniken. Hier sollte ein- bis zweimal wöchentlich mindestens 15 Minuten gespielt werden. Bei entsprechender Pulskontrolle ist eine Überlastung immer auszuschließen.

Abteilungsleiter	Torsten Jacobsen ☎ 02181/41931 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Stv. Abteilungsleiter	David Pannes ☎ 0163/4878116 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Jugendwart	Volker Büttgenbach ☎ 0163-2601660 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Übungsleiter	Volker Büttgenbach, Thomas Breuer, Thomas Füßer
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.

Breitensport Erwachsene (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 dreht 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 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

www.sg-gierath.de

Leistungssport

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	Karl-Justen-Halle Mittwoch: 20.15 – 21.45 Uhr Damen und Herren (Anfänger und Fortgeschrittene) üben gemeinsam

Judo

Freizeit- Leistungs- und Kampfttraining

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 + Eric Blöhs ☎ 02181/45920 E-Mail: judo@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	Karl-Justen-Halle Mittwoch: 18.00 – 19.30 Uhr Leistungsgruppe, Kampfttraining Freitag: 16.00 – 17.00 Uhr Anfänger Freitag: 17.00 – 18.00 Uhr Fortgeschrittene Freitag: 18.00 – 19.00 Uhr Leistungstraining

Sportgemeinschaft RW Gierath

www.sg-gierath.de

Auskünfte - Informationen

SG-Geschäftsstelle
Gierather Str. 81, Jüchen-Gierath
(Turnhalle am Sportplatz)
Telefon 01577 - 8244946
gescheaftsstelle@sg-gierath.de

Öffnungszeiten

Dienstag: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag: 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr



Sportangebote 2010/2011

Stand: September 2010



„Eine starke Gemeinschaft
bringt Bewegung in die Zukunft“

www.sg-gierath.de

