



### Vorwort

#### Liebe Vereinsmitglieder, liebe Eltern,

wir informieren Sie mit dieser „Mitgliederinformation“ über wichtige Vereinsangelegenheiten. Vor Ihnen liegt die 1. Ausgabe der Kurzform von „SG-Info“. Es ist auch daran gedacht, SG-Info als Broschüre mit umfassenden Infos über das Vereinsleben herauszugeben. Uns ist daran gelegen, über das Vereinsgeschehen in unregelmäßigen Abständen zu berichten. Mit „SG-Info“ möchten wir dazu beitragen, die Kommunikation im Verein zu verbessern. Bedeutsam in diesem Zusammenhang, dass wir über das sportliche Geschehen, die geselligen Aktivitäten und über die Vereinsentwicklung umfassend informieren wollen. Jeder soll wissen, was in unserem Verein geschieht.

Für den Erfolg eines Vereins braucht es die Leidenschaft eines Vorstandes oder einer Abteilungsleitung und die Umsicht, aus den gegebenen Rahmenbedingungen das Beste zu machen. Genügend Raum für kreative Herausforderungen ist vorhanden. Wir müssen für uns Erfolgskriterien und damit Arbeitsschwerpunkte festlegen, damit aus den quantitativen Kriterien, für einen gut aufgestellten Verein, qualitative Kriterien werden. Dieses ergibt eine bunte Vielfalt für unsere SG. **Packen wir es an.**


Mit sportlichen Grüßen

  
Heinz Kiefer  
1. Vorsitzender

**Unser gesamtes Sportangebot ab Seite 3.  
Fehlt Ihnen ein Sportangebot?  
Haben Sie Vorschläge, welche Sportart die  
SG Gierath noch anbieten könnte? Melden Sie sich!  
Ihre Meinung interessiert uns!**

### 3 Vereine verschmelzen sich zur SG RW Gierath

Das nachfolgende Schaubild informiert über den Zusammenschluss von 3 Vereinen zu einem „Ganzen“.



**Sportgemeinschaft Rot-Weiß Gierath 48/62 e.V.**  
www.sg-gierath.de

Historie

TV Bedburdyck 1962 e.V.	Verschmelzung
DJK Neuenhoven 1983 e.V.	2005
TTC 1948 Rot-Weiß Gierath e.V.	2008

**Sportgemeinschaft Rot-Weiß  
Gierath 48/62 e.V.**

Der Zusammenschluss war ein richtiger aber auch konsequenter Weg. Hierzu haben die Vereinsverantwortlichen der 3 Altvereine ebenso beigetragen, wie die überzeugenden Abstimmungen auf den maßgeblichen Mitgliederversammlungen. Durch die Verschmelzung zu einem Großverein ist eine stärkere Bündelung der Vereinsangebote ebenso von Vorteil wie die Bündelung personeller, sachlicher, finanzieller und sportlicher Ressourcen. Neben einer größeren Ein-

flussnahme auf sportpolitischer Ebene haben wir uns auch zu einem leistungsstarken Verein in Jüchen entwickelt. So sind wir in die Lage, uns den Herausforderungen der Zukunft zu stellen.

Unser Motto:

**Eine starke Gemeinschaft  
bringt Bewegung in die Zukunft!**

### Belastet Finanzkrise auch die Vereine ?

Die generelle wirtschaftliche Perspektive ist alles andere als rosig, die Politik weist darauf hin, dass der Tiefpunkt wohl erst im Laufe des Jahres 2009 erreicht wird. Die Wirkungen schlagen derzeit nicht durch, sind aber bereits ohne übermäßigen Pessimismus absehbar. Es ist von einer stärkeren Arbeitslosigkeit auszugehen. Die wirtschaftliche Kraft von Unternehmen schwächt sich auf breiter Front ab. Dies wird in verschiedener Form auch bei uns ankommen (Spenden, Werbeeinnahmen). Die Zusammenarbeit mit Partnern aus der Wirtschaft wird schwieriger. „Nie war sie so wertvoll wie heute“ mag man in Abwandlung eines alten Werbeslogans über die kaufmännische Vorsicht sagen. In der Vorstandsarbeit ist verantwortungsvolles kaufmännisches Handeln bedeutsam wie vielleicht noch nie. Gut ist, dass wir dieses auch ohne wirtschaftlichen Druck beachtet haben.

Es geht hier nicht darum, den Teufel an die Wand zu malen. Es geht um eine konservative Einschätzung der wirtschaftlichen Aussichten für unseren Verein, um auf dieser Basis solides Wirtschaften, auch in schwierigen Zeiten, zu ermöglichen.

### Unser Vereinswappen



### Wie setzt sich der SG-Vorstand zusammen?

Auf der Vorstandsbesprechung am 09. März 2009 wurden folgende organisatorische Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsabläufe im Vorstand beschlossen. Ausführlich hat der Vorstand hierüber auch auf unserer Mitgliederversammlung am 22. März 2009 berichtet:

**Grundsatzangelegenheiten**  
Heinz Kiefer (1. Vorsitzender)

**Aufgabenbereich Sport**  
Sandra Koglin (2. Vorsitzende), Monika Weiler (Sportwartin)

**Aufgabenbereich Finanzen**  
Dieter Verhees (Schatzmeister), Dietmar Pessler (stv. Schatzmeister)  
Gerda Prusseit (stv. Schatzmeisterin)

**Aufgabenbereich Geschäftsführung, Organisation, Recht**  
Manfred Tenberg (Geschäftsführer), Karin Hammel (2. Vorsitzende),  
Siegfried Beeskow (stv. Geschäftsführer)



### Leiterin Geschäftsstelle

Gerda Prusseit

### Sonderaufgaben

Waldemar Hoepfner

Wegen der Erreichbarkeit der einzelnen Vorstandsmitglieder informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage [www.sg-gierath.de](http://www.sg-gierath.de) unter >Informationen, Vorstand>.

## Der Vorstand informiert

### • Einrichtung / Eröffnung einer Geschäftsstelle

Anfang/Mitte Juni ist geplant, dass die SG RW Gierath eine Geschäftsstelle eröffnet. Die Räumlichkeiten hierfür befinden sich in der Turnhalle an der Bedburdycker Straße (am Gierather Sportplatz). Dort wird im Obergeschoß zurzeit ein Raum entsprechend eingerichtet. Nach dem Motto „Klein aber Fein“ sollen in diesen Räumlichkeiten die Voraussetzungen geschaffen werden für eine Anlaufstelle der Mitglieder des Vereins. Hier können dann Mitglieder und neue Interessierte An-, Ab- und Ummeldungen vornehmen. Ebenso können hier Informationen über die Vereinsangebote der SG erfragt werden. Die Geschäftsstelle soll gleichzeitig kommunikatives Zentrum des Vereins sein. Die Öffnungszeiten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Informationen in der Presse. Die Leitung der Geschäftsstelle übernimmt Vorstandsmitglied Gerda Prusseit.

### • 20.09.09 - Familienfest Schloss Dyck

Der Sportbund Rhein-Kreis Neuss wird mit dem Gemeindefestverband Jüchen auf dem Familienfest am Schloss Dycker Feld im September ein Sportdorf koordinieren. Die bereits in den Vorjahren hohen Besucherzahlen von über 10.000 werden in diesem Jahr sicher noch übertroffen, da die „WDR-Maus“ das Fest mitgestaltet. Das Fest bietet den Sportvereinen einen attraktiven Rahmen, um auf ihre Angebote aufmerksam zu machen und bietet allen Beteiligten ein hohes Maß an Öffentlichkeit in Presse und auf Veranstaltungsankündigungen.

Die SG wird sich auch am Familienfest beteiligen.

### • Organisation

Alle Änderungen im Mitgliederbestand (Neuaufnahme, Abmeldung, Änderung personenbezogener Daten, Änderung Bankverbindung etc.) sind **nur noch** beim Vorstandsmitglied Gerda Prusseit, An der Landstraße 1 (von der Turnhalle aus in Richtung Neuenhoven fahrend liegt das Haus auf der rechten Seite – gelblich gestrichen), 41363 Jüchen, oder in der Geschäftsstelle abzugeben. Es dürfte also entfernungsabhängig kein Problem sein, dort die erforderlichen Unterlagen einzuwerfen. Gerda Prusseit führt die Bestandspflege zentral für den Gesamtverein durch.

### • Sonderurlaub Trainer-Ausbildungen

Arbeitnehmer/innen, die ehrenamtlich in der Jugendhilfe tätig sind, können nach dem Sonderurlaubsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen bis zu 8 Arbeitstage pro Kalenderjahr unbezahlten Sonderurlaub bei ihrem Arbeitgeber beantragen. Dazu gehören auch Aus- und Fortbildungen für die Übungsleiter-Lizenz. Der durch die unbezahlte Freistellung entstehende Verdienstaufschlag, kann aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans - nach Antragstellung - ausgeglichen werden. Voraussetzungen:

➤ Der Arbeitgeber hat einen privatrechtlichen Status (gilt also nicht für öffentlichen Dienst).

- Der Arbeitgeber hat seinen Sitz in NRW.
- Der Arbeitnehmer ist mehr als 6 Monate (unter 21 Jahren - 3 Monate) bei seinem Arbeitgeber angestellt.
- Um sein Einverständnis geben zu können, muss dem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn der Maßnahme der unbezahlte Sonderurlaub mitgeteilt werden.
- Es muss eine unbezahlte Freistellung erfolgen.
- Der Träger der Veranstaltung muss seinen Sitz in NRW haben.

Die SG RW Gierath übernimmt die kompletten Ausbildungskosten für den Erwerb der Lizenz. Einzelheiten können bei den Vorstandsmitgliedern erfragt werden.

### • Gesetz zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements

#### Ehrenamtsfreibetrag:

#### ab 1.1.2007 sind 500 €/jährlich Vergütung steuerfrei

Ehrenamtliche Mitarbeiter können, so hat es der Bundesrat im September 2007 beschlossen, bis zu 500 €/jährlich steuer- und sozialversicherungsfrei als Vergütung erhalten. In diesen 500 € sind alle steuerpflichtigen Zuwendungen und geldwerten Vorteile enthalten, die der ehrenamtliche Mitarbeiter im Zusammenhang mit der Tätigkeit erhält. Die Tätigkeit muss im Rahmen der Erfüllung der Satzungszwecke ausgeübt werden und darf nicht im steuerpflichtigen wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb (z.B. Verkauf von Speisen und Getränken bei einer Veranstaltung, Planung und Durchführung geselliger Veranstaltungen, Akquise von Werbepartnern, Amateursportler etc.) stehen. Achtung: sieht die Vereinssatzung eine unentgeltliche Tätigkeit des Vorstandes vor so kann diese Ehrenamtspauschale nicht in Anspruch genommen werden. Der Verein sollte daher die Zahlung einer Ehrenamtspauschale satzungsgemäß verankern! Auch bei gleichzeitiger Inanspruchnahme von Übungsleiterfreibetrag oder Aufwandsentschädigungen aus öffentlichen Kassen entfällt die Ehrenamtspauschale! Wer aber als ÜL seinen Freibetrag in Anspruch nimmt kann als Vorstandsmitglied auch seine 500 € Ehrenamtspauschale geltend machen. Bitte beachten: das Geld muss tatsächlich geflossen sein; es kann nicht einfach pauschal bei der Steuerklärung abgezogen werden! Es handelt sich auch nicht um einen Steuerfreibetrag, sondern um eine Vergütung der ehrenamtlichen Tätigkeit, für die keine Steuern oder Sozialabgaben gezahlt werden müssen. Nachweise über tatsächlich geleisteten Aufwand in Höhe von 500 Euro müssen zurzeit nicht nachgewiesen werden; es empfiehlt sich aber zu prüfen, ob der Ehrenamtliche wirklich diesen Freibetrag "verdient".

### • Anhebung Übungsleiterfreibetrag auf 2100 €

Nach § 3 Nr 26 EstG können seit 1.1.2007 nunmehr 2100 € jährlich als steuer- und sozialversicherungsfreier Betrag ans Trainer / Übungsleiter gezahlt werden. Der Verein ist in diesem Falle nicht als Arbeitgeber zu betrachten.

Verdient ein ÜL mehr als 2100 Euro im Jahr so muss jede weitere Summe vom Verein als Arbeitgeber versteuert werden; auch Sozialversicherungsabgaben sind zu zahlen. Insgesamt erhöht sich die Zahlung des Arbeitgebers um ca. 25 %! Damit ein Verein nicht nachträglich belangt werden kann, wenn ein ÜL z.B. in mehreren Vereinen insgesamt mehr als 2100 €/Jahr verdient, sollte dieser sich absichern. Dies kann geschehen durch eine Erklärung, in der der Übungsleiter versichert, seinen persönlichen Übungsleiterfreibetrag nach § 3 Nr. 26 EstG nur für die SG geltend macht.

### • Pflege des Mitgliederbestandes

Die Pflege des Mitgliederbestandes ist für die Existenz des Vereins von zentraler Bedeutung. Die Abteilungsleitungen und verantwortlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind aufgefordert, in ihren Abteilungen und Übungsgruppen stetig zu prüfen, ob alle Mitglieder erfasst sind. Dieses ist insbesondere wegen des Versicherungsschutzes von großer Bedeutung.



### • Beitragsordnung

#### 1. Grundlage

Grundlage für die Regelungen in dieser Beitragsordnung ist § 5 Abs. 1 der Satzung der Sportgemeinschaft (SG) Rot-Weiß Gierath 48/62 e.V. in der zurzeit gültigen Fassung.

#### 2. Solidaritätsprinzip

Wesentliche Grundlage für die finanzielle Ausstattung des Vereins ist das Beitragsaufkommen der Mitglieder. Der Verein ist darauf angewiesen, dass alle Mitglieder ihre Beitragspflichten in vollem Umfang und pünktlich erfüllen. Nur so kann der Verein seine Aufgaben erfüllen und seine Leistungen gegenüber seinen Mitgliedern erbringen.

#### 3. Beschlussfassung und Bekanntgabe

Die Mitgliederversammlung hat am 22.03.2009 nachfolgende Beitragsordnung beschlossen. Diese Beitragsordnung gilt bis zum Zeitpunkt einer Änderung durch die Mitgliederversammlung.

Abteilung/ Sportangebot	Erwachsene			Kinder/Schüler/ Jugendliche		
	Monat Grund- beitrag	Zusatz- beitrag Monat *1	Jahr	Monat Grund- beitrag	Zusatz- beitrag Monat *1	Jahr
Tischtennis	6,00	4,00	120,00	4,00	4,00	96,00
Einrad	6,00	2,00	96,00	4,00	2,00	72,00
Rhönrad	6,00	2,00	96,00	4,00	2,00	72,00
Judo	6,00	2,00	96,00	4,00	2,00	72,00
Aikido	6,00	2,00	96,00	-	-	-
Fit ab 50 – Gymnastik	6,00	5,00	132,00	-	-	-
<b>Kinder / Schüler / Jugendliche</b>	-	-	-	4,00	-	48,00
Kinder-Turnen						
Kinder-Tanzen						
Kinder-Sport + Spiel						
Kinder-Walken						
Versch. Tanzformen						
<b>Erwachsenensport</b>	6,00	-	72,00	-	-	-
Frauen / Männer						
Sport, Spiel, Gymnastik						
Aerobic, Volleyball						
Wirbelsäulengymn.						
Jazztanz, Tanzen						
Walken, Sport der Älteren						
<b>Familienbeitrag</b> **2	14,00	-	168,00	-	-	-
Passive Mitglieder	4,00	-	48,00	4,00	-	48,00
Aufnahmegebühr	10,00	einmalig	-	10,00	einmalig	-

#### Bitte beachten

\*1 = Sportarten, für die Zusatzbeiträge erhoben werden

\*2 = Der Familienbeitrag ist anzuwenden für Eltern und Kinder bis 18 Jahre, sowie Schüler, Studenten und Auszubildende.

#### Familienbeitrag\*\*2

Der Familienbeitrag deckt alle Angebote des Vereins ohne Zusatzbeiträge ab. Bei Angeboten mit Zusatzbeiträgen werden die Zusatzbeiträge dem Familienbeitrag hinzugerechnet.

#### Grundbeitrag

Mit einem Grundbeitrag und einem evtl. Zusatzbeitrag ist die Teilnahme an einem Sportangebot abgedeckt (z.B. Einrad: Grundbeitrag 6,00 € + Zusatzbeitrag 2,00 € = 96,00 €) oder Aerobic: Grundbeitrag 6,00 € = 72,00 €).

#### Zusatzbeitrag

Die Zusatzbeiträge sind erforderlich wegen, z.B. Materialkosten, Verbandsbeiträge

#### Teilnahme an einem weiteren Sportangebot (ausgenommen Familienbeitrag)

Für die Teilnahme an jedem weiteren Sportangebot ist ein zusätzlicher Monatsbeitrag von 1,00 € zu entrichten. Bei Sportangeboten mit Zusatzbeiträgen ist auch der jeweilige Zusatzbeitrag zu zahlen.

In den Beitragsätzen sind die Kosten für die Sportversicherung enthalten.

#### Regelungen

**4.1** Die Höhe der einzelnen Beiträge ergibt sich aus der o.a. Aufstellung und gilt ab dem 01.01.2009.

**4.2** In sozialen Härtefällen kann ein Antrag auf Änderung der Beitragshöhe und der Zahlungsmodalitäten gestellt werden. Über den Antrag entscheidet der geschäftsführende Vorstand nach Anhörung der Abteilung und Prüfung der vorgelegten Nachweise.

**4.3** Die Mitglieder sind verpflichtet, Anschriften- und Kontenänderungen umgehend schriftlich der Geschäftsstelle mitzuteilen. Werden die Änderungen nicht mitgeteilt, können dem Verein daraus keine Nachteile entstehen. Die durch Nichtmitteilung entstehenden Kosten (Bankgebühren) sind dem Verein zu erstatten. Sie werden im Lastschriftverfahren abgebucht.

**4.4** Die Jahresbeiträge können jährlich oder halbjährlich (1.1./1.7.) entrichtet werden, bei Kurzzeitmitgliedschaft ist der Beitrag einmalig zum festgesetzten Zeitpunkt zu entrichten. Maßgebend hierfür ist die vom Mitglied im Aufnahmeantrag getroffene Entscheidung.

**4.5** Die Aufnahmegebühr beträgt 10,00 Euro.

**4.6** Die Beiträge des Vereins werden durch Einzugsermächtigung im Lastschriftverfahren erhoben. Die Ermächtigung kann vom Mitglied jederzeit widerrufen werden. Es gelten hierbei die Verfahrensregeln der Geldinstitute.

**4.7** Bei Nichtzahlung bzw. Überschreitung des Zahlungsziels werden Mahngebühren erhoben.

**4.8** Bei Kurzzeitmitgliedschaften ist der festgesetzte Beitrag in voller Höhe zum festgesetzten Zahlungszeitpunkt zu entrichten.

**4.9** Bei Vereinseintritt ist für das Jahr des Eintritts der monatlich anteilige Beitrag zu zahlen.

#### Wohnungswechsel

Wir bitten alle Mitglieder, uns bei Wohnungswechsel zu informieren; ansonsten müssen wir Ihnen leider die anfallenden Gebühren für die Ermittlung der neuen Anschrift in Rechnung stellen.

#### Haftung bei Unfällen

Unfälle sind der SG-Geschäftsstelle sofort zu melden! Die SG haftet bei Schadensfällen ausschließlich im Rahmen der mit der Sportversicherung vereinbarten, jeweils geltenden Verträge. Diese können zu den Bürozeiten in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

#### Diebstahl

Für abhanden gekommene Gegenstände während des Sportbetriebes übernimmt die SG keine Haftung.  
Stand:22.03.09

**Die Beiträge werden im Juni eingezogen. Bitte überprüfen Sie die uns mitgeteilte Bankverbindung und beachten Sie Ziffer 4.3 der vorerwähnten Beitragsordnung.**

### Unsere Sportangebote im Überblick

#### Kinder-Turnen

2. Vorsitzende Sandra Koglin ☎ 02182/823770

E-Mail: [kinder@sg-gierath.de](mailto: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
- Agressionen 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".

### Kinder-Turnen, 3 – 4 Jahre

Übungsleiterin	<b>Lena Utzenrath/Silke Rafaneli</b> Lena ☎ 02181/40656 Silke ☎ 02165/677068 E-Mail: kinderturnen@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 17.00 – 18.00 Uhr

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

Übungsleiterin	<b>Lena Utzenrath/Silke Rafaneli</b> Lena ☎ 02181/40656 Silke ☎ 02165/677068 E-Mail: kinderturnen@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 18.00 – 19.00 Uhr

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

Übungsleiterin	<b>Annette Voigt</b> ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Dienstag: 15.00 – 16.00 Uhr

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

Übungsleiterin	<b>Annette Voigt</b> ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 15.00 – 16.00 Uhr

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

Übungsleiterin	<b>Annette Voigt</b> ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 16.00 – 17.00 Uhr

### Kinder-Turnen, Grundschulkindern altersgemischt (1. - 4. Klasse)

#### Kinder der OGS Lindenschule + Vereinskinder

Übungsleiterin	<b>Sandra Koglin</b> ☎ 02182/823 770 E-Mail: tuschuju@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Montag: 15.00 – 16.00 Uhr

### Kinder-Turnen, übergewichtige Kinder und Freunde, ab ca.10 Jahren

Übungsleiterin	<b>Annette Voigt</b> ☎ 02181/470 491 E-Mail: spospi@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> 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.

### Eltern-Kind-Turnen, ab Laufalter

Übungsleiterin	<b>Sandra Koglin</b> ☎ 02181/823 770 E-Mail: elternkindfr@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 09.30 – 10.30 Uhr

### Eltern-Kind-Turnen, ab Laufalter

Übungsleiterin	<b>Sandra Koglin</b> ☎ 02182/823 770 E-Mail: elternkindfr@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 10.30 – 11.30 Uhr

### Eltern-Kind-Turnen, bis ca. 4 Jahr

Übungsleiterin	<b>Erika Zaum</b> ☎ 02181/479 341 E-Mail: elternkinddo@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Donnerstag: 15.00 – 16.00 Uhr

### Eltern-Kind-Turnen, bis ca. 4 Jahre

Übungsleiterin	<b>Erika Zaum</b> ☎ 02181/479 341 E-Mail: elternkinddo@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Donnerstag: 16.00 – 17.00 Uhr

### 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	<b>Dieter Reetz</b> ☎ 02166/217416 E-Mail: sportmaenner@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Freitag: 20.00 – 22.00 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	<b>Dieter Ohlmann</b> ☎ 02181/41684 E-Mail: volleyball@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Stessen</b> Freitag: 20.00 – 22.00 Uhr, Freizeitsport <b>Dreifachsporthalle Realschule Jüchen</b> Mittwoch: 20.00 – 22.00 Uhr, Freizeitsport



### 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	<b>Doris Reetz</b> ☎ 02166/217416 E-Mail: turnenfrauen@soggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Montag: 20.00 – 22.00 Uhr

#### Sport Frauen (Bewegung, Rhythmik und Spiel)

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

#### Frauengymnastik

Übungsleiterin	<b>Beate Thelen</b> ☎ 02161/2976 oder 02165/50441 E-Mail: frauengym@soggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Dienstag: 19.30 – 20.30 Uhr

#### Fit ab 50

Übungsleiterin	<b>Beate Thelen</b> ☎ 02165/2976 oder 02161/50441 E-Mail: fitab50@soggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Dienstag: 18.00 – 19.30 Uhr

#### Walken/Nordic-Walking

Übungsleiterin	<b>Beate Thelen</b> ☎ 02165/2976 oder 02165/50441 E-Mail: walken@soggierath.de
Treffpunkt/-zeit	<b>Bürgerhalle Bedburdyck -Parkplatz</b> Mittwoch: Ab 17.45 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	<b>Melanie Lübbers</b> ☎ 02182/180481 E-Mail: xxlsport@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Dienstag: 09.00 – 10.00 Uhr <b>Neue Übungszeit ab dem 18.08.09: Dienstag, ab 20.30 Uhr. Das Vormittagsangebot entfällt dann.</b>

## SportVerein Für alle ein Gewinn

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

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

#### 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 vernünftige 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	<b>Waldemar Hoepfner</b> ☎ 02181/41477 E-Mail: sportderaelteren@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Donnerstag: 18.00 – 19.30 Uhr

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

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

### 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 Erwachsenenegruppe 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	<b>Jasmin Schiffer</b> ☎ 02272/4694 E-Mail: moderntanz@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Montag: 18.00 – 19.00 Uhr

#### Modern Dance / Jazztanz – Erwachsene

Übungsleiterin	<b>Jasmin Schiffer</b> ☎ 02272/4694 E-Mail: moderntanz@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Montag: 19.00 -20.00 Uhr

#### Tanzen Schulkinder – 9 bis 12 Jahre (Start am 04.06.2009)

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

Übungsleiterin	<b>Melanie Lübbers</b> ☎ 02182/180481 E-Mail: tanzen@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Donnerstag: 17.00 – 18.00 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	<b>Ulrike Bongards</b> ☎ 02165/170 463 E-Mail: tanzen@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Donnerstag: 15.00 – 16.00 Uhr + 16.00 – 17.00 Uhr

#### Tanzen Kleinkinder – 3 – 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 reiten als Cowboys durch die Halle. Zweimal im Jahr, vor den Sommer- und Weihnachtsferien findet eine Aufführung vor den Eltern und Verwandten statt.

Übungsleiterin	<b>Sandra Koglin</b> ☎ 02182/823 770 E-Mail: tanzen@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Montag: 16.00 – 17.00 Uhr <b>Zurzeit besteht ein Aufnahmestopp. Neuaufnahmen sind erst wieder nach den Sommerferien möglich! Anmeldungen werden jetzt schon entgegengenommen.</b>

#### 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	<b>Melanie Lübbers</b> ☎ 02182/180481 E-Mail: steпаerobic@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Bürgerhaus Bedburdyck</b> Donnerstag: 20.00 – 21.30 Uhr <b>Beginn nach den Sommerferien (ab dem 20.08.09) schon um 19.30 Uhr.</b>



## Sport vor Ort



### 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 Sportart 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 Tischtennisport betreiben will, der sollte 2 - 3 Mal wöchentlich an den Tisch gehen und mindestens 30 Minuten intensiv 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	<b>Ralf Eberle</b> ☎ 02181/41228 ✉ 01737023585 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Stv. Abteilungsleiter	<b>Torsten Jacobsen</b> ☎ 02181/41931 E-Mail: tischtennis@sg-gierath.de
Jugendwart	<b>Heinz Cremer, jr.</b> ☎ 02181/40166 ✉ 01784440166 E-Mail: ttjugendwart@sg-gierath.de
Übungsleiter	<b>Volker Büttgenbach, Thomas Breuer, Thomas Füller</b>
Übungsart/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> 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 <b>Dreifachsporthalle Realschule Jüchen</b> Freitag: 18.00 - 22.00 Uhr Jugend/Erwachsene

### 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 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	<b>Monika Weiler</b> ☎ 02181/48350 ✉ 01729532032 E-Mail: rhoenrad@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Montag: 16.00 - 18.00 Uhr Freitag: 19.00 - 20.00 Uhr Samstag: 11.00 - 13.00 Uhr

### Rhönradturnen – Leistungsklasse, Alter gemischt

Übungsleiterin	<b>Monika Weiler</b> ☎ 02181/48350 ✉ 01729532032 E-Mail: rhoenrad@sg-gierath.de
Übungsart/-zeit	<b>Turnhalle Gierath</b> Montag: 16.00 - 18.00 Uhr Freitag: 19.00 - 20.00 Uhr Samstag: 11.00 - 13.00 Uhr <b>Dreifachsporthalle Realschule Jüchen</b> Dienstag: 19.00 - 21.00 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 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	<b>Gabi Vocke + Venka Koglin</b> ☎ 02181/498 786 E-Mail: einradanf@sggierath.de
Übungsart/-zeit	<b>Dreifachsporthalle Realschule Jüchen</b> Mittwoch: 18.00 - 19.00 Uhr

### Einrad fahren - Fortgeschrittene

Übungsleiterin	<b>Sandra Koglin + Katja Koglin</b> ☎ 02182/823 770 E-Mail: einradfo@sggierath.de
Übungsart/-zeit	<b>Dreifachsporthalle Realschule Jüchen</b> Mittwoch: 18.00 - 19.00 Uhr

### Einrad fahren - Kinder-Anfänger und Fortgeschrittene

Übungsleiterin	<b>Gabi Vocke</b> ☎ 02181/498 786 E-Mail: einradanf@sggierath.de
Übungsart/-zeit	<b>Turnhalle Stessen</b> Donnerstag: 16.00 - 17.00 Uhr

### Einrad fahren - Erwachsenen-Anfänger und Fortgeschrittene

Übungsleiterin	<b>Katja Koglin + Sandra Koglin</b> ☎ 02182/823 770 E-Mail: einradfo@sggierath.de
Übungsart/-zeit	<b>Turnhalle Stessen</b> Donnerstag: 20.30 - 22.00 Uhr



### Kurse / Kurzzeitangebote

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

#### 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

Übungsleiterin	<b>Angelika Pessler</b> ☎ 02181/45739 E-Mail: skipraevention@sg-gierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Dreifachsporthalle Realschule Jüchen</b> 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.

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

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

\*) 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	<b>Ines Klinkenberg</b> ☎ 02181/490 304 E-Mail: sportabzeichen@sggierath.de
Übungsort/-zeit	<b>Gierather Sportplatz</b> Dienstag: ab 17.30 Uhr Freies Angebot für ALLEE !!!!

**SportVerein  
für ALLE !**

**Sport  
Bewegung  
Fitness  
Gemeinschaft  
Spaß**



#### Impressum

SG-Kurzinfo: Ausgabe Nr. 1 - 05/2009 - 1. Jahrgang  
Herausgeber: Sportgemeinschaft Rot-Weiß Gierath 48/62 e.V.  
Layout: Heinz Kiefer  
Redaktion: Heinz Kiefer, Sandra Koglin  
1.vorsitzender@sggierath.de

Nachdruck sowie Vervielfältigungen  
nur mit schriftlicher Genehmigung der SG RW Gierath