

MEHR ALS NUR SKILAUFEN ...!

Berg- und
Skigilde e.V.
Hattingen



Mitglied des Westdeutschen
und Deutschen Skiverbandes e.V.

Internet: www..skigilde-hattingen.de

Übungsplan

vom

12. April bis 01. Oktober 2009

Mit zusätzlichem Sommerprogramm für Montag!



Überwinde Deinen inneren Schweinehund!

Hallo, liebe Mitglieder!

Ein langer, schöner, sehr weißer Winter ist vergangen und nun ist die Freude am frischen Grün riesig groß! Frisch *ist* und frisch *macht* auch unser Angebot für diesen Sommer. Denn ganz neu dabei ist das Sommerprogramm montags in der Halle Grünstraße – probiert's mal aus!

Annette Menzner
Sportliche Koordinatorin

Montag, 12.04.10 **Üfü-Club:** Sport der Älteren
Turnhalle A mit Margrit
SZ Holthausen 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle **Sommer-fit**
Grünstraße Mit Monika
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 16.04.10 **Body-fit** **Kleine Hanteln ganz groß!**
Turnhalle mit Monika mit Monika
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 19.04.10 **Üfü-Club:** Sport der Älteren
Turnhalle A mit Jochen
SZ Holthausen 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle **Sommer-fit**
Grünstraße Mit Silvia
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 23.04.10 **Body-fit** **Kleine Hanteln ganz groß!**
Turnhalle mit Annette mit Monika
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 26.04.10 **Üfü-Club:** Sport der Älteren
Turnhalle A Mit Werner
SZ Holthausen 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle **Sommer-fit**
Grünstraße Mit Monika
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 30.04.10 **Kein Training!**
Turnhalle **Tanz in den Mai!**
Waldstraße

Montag, 20.09.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Annette und Helfern
Holthausen **18.00 – 20.00 Uhr**
Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
SZ Holthausen mit Margrit
18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle **Sommer-fit**
Grünstraße Mit Silvia
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 24.09.10 **Body-fit** **Fatburner**
Turnhalle mit Annette mit Susanne
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 27.09.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
Sportplatz SZ Versuch es – wir helfen! Mit Annette und Helfern
Holthausen **18.00 – 20.00 Uhr SAISONABSCHLUSS!**
Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
SZ Holthausen mit Jochen
18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle **Sommer-fit**
Grünstraße Mit Monika
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 01.10.10 **Body-fit** **Beginn Ski-fit**
Turnhalle mit Monika mit Annette
Waldstraße 19.15 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr

Bitte beachten: Wie in jedem Sommer verlängert sich unser **BODY-FIT** um 15 Minuten und dauert bis 20.15 Uhr. Das darauf folgende Sommerprogramm ist damit zwar etwas kürzer, aber nicht weniger effektiv!

Kein Training am 30.04.? Macht nichts: Wir tanzen in den Mai!
Einladung und ALLES Wissenswerte zur Kartenbestellung liegen dieser Mitgliederinformation bei!

Besonders erwähnenswert ist noch unser Abschlussabend am 09.07.
Mit Beachvolleyball und Grillvergnügen starten wir in die Ferien! Bei schlechtem Wetter findet normales Hallentraining statt.

Montag, 03.05.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz Mach es – Du schaffst es! Mit Annette und Helfern
 SZ Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Margrit
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Silvia
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 07.05.10 **Body-fit** **Pezziballgymnastik**
 Turnhalle mit Margrit mit Annette
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 10.05.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz Mach es – Du schaffst es! Mit Susanne und Helfern
 SZ Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Jochen
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Monika
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 14.05.10 **Body-fit** **Pezziballgymnastik**
 Turnhalle mit Maren mit Annette
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 17.05.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Barbara und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Werner
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Silvia
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 21.05.10 **Body-fit** **Step-Aerobic**
 Turnhalle mit Monika mit Silvia
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 24.05.10 **Pfingsten**

Freitag, 28.05.10 **Body-fit** **Step-Aerobic**
 Turnhalle mit Annette mit Silvia
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 31.05.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Versuch es – wir helfen! Mit Annette und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Margrit
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Monika
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 04.06.10 **Body-fit** **Fatburner**
 Turnhalle mit Margrit mit Susanne
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 07.06.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Susanne und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Jochen
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Silvia
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 11.06.10 **Body-fit** **Fatburner**
 Turnhalle mit Maren mit Susanne
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 14.06.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Versuch es – wir helfen! Mit Barbara und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Werner
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Monika
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 18.06.10 **Body-fit** **Zirkeltraining**
 Turnhalle mit Monika mit Maren
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 21.06.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Annette und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Margrit
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Silvia
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 25.06.10 **Body-fit** **Zirkeltraining**
 Turnhalle mit Annette mit Maren
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 28.06.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Versuch es – wir helfen! Mit Susanne und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen Mit Jochen
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Monika
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 02.07.10 **Body-fit** **Pezziballgymnastik**
 Turnhalle mit Margrit mit Annette
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 05.07.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen:**
 Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Barbara und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Werner
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Silvia
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 09.07.10 **Beachen und Grillen**
 Turnhalle ab 18.00 Uhr
 Waldstraße

SOMMERFERIEN !

Montag, 30.08.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Versuch es – wir helfen! Mit Susanne und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Margrit
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Monika
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 03.09.10 **Body-fit** **Kleine Hanteln ganz groß!**
 Turnhalle mit Maren mit Monika
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 06.09.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Barbara und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Jochen
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Silvia
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 10.09.10 **Body-fit** **Step-Aerobic**
 Turnhalle mit Monika mit Silvia
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr

Montag, 13.09.10 **Leichtathletik – Sportabzeichen**
 Sportplatz SZ Mach es – Du schaffst es! Mit Susanne und Helfern
 Holthausen 18.00 – 20.00 Uhr
 Turnhalle A **Üfü-Club:** Sport der Älteren
 SZ Holthausen mit Werner
 18.00 – 19.00 Uhr
 Turnhalle **Sommer-fit**
 Grünstraße Mit Monika
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 17.09.10 **Body-fit** **Zirkeltraining**
 Turnhalle mit Margrit mit Maren
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.30 Uhr