

MEHR ALS NUR SKILAUFWEN ...!

**Berg- und  
Skigilde e.V.  
Hattingen**



Mitglied des Westdeutschen  
und Deutschen Skiverbandes e.V.

Internet: [www..skigilde-hattingen.de](http://www..skigilde-hattingen.de)

# Übungsplan

vom

## 02.Mai bis 30. September 2011

*Neues am Freitag: Sportspiele mal drinnen, mal draußen!*



**Überwinde Deinen inneren Schweinehund!**

Hallo, liebe Mitglieder!

Um auch wirklich möglichst alle von Euch in der doch etwas trainingsmüden Sommerzeit zu erreichen und aus dem Liegestuhl zu locken, haben wir uns wieder etwas Besonderes einfallen lassen: Ein Sportspiele-Angebot freitags von 20.15 bis 21.15 Uhr! Alle bewegungsbegeisterten Menschen ab 13 sind eingeladen, je nach Wetterlage drinnen oder draußen aktiv zu werden. Dabei haben wir natürlich sowohl für die, die sich austoben möchten, als auch für die eher den sanfteren Spielen Zugeneigten unter Euch so allerlei im Gepäck. Wollen wir es gemeinsam ausprobieren?

Annette Menzner  
Sportliche Koordinatorin

Montag, 02.05.11	<b>Leichtathletik – Sportabzeichen</b>	
Sportplatz SZ Holthausen	Mach es – Du schaffst es! Mit Annette und Helfern 18.00 – 20.00 Uhr	
Turnhalle A SZ Holthausen	<b>Üfü-Club:</b> Sport der Älteren mit Margrit 18.00 – 19.00 Uhr	
Turnhalle Grünstraße	<b>Sommer-fit</b> mit Monika 18.00 – 19.30 Uhr	
Freitag, 06.05.11	<b>Body-fit</b> mit Margrit 19.15 – 20.15 Uhr	<b>Sport-Spiel-Spaß</b> mit Susanne 20.15 – 21.15 Uhr
Montag, 09.05.11	<b>Leichtathletik – Sportabzeichen</b>	
Sportplatz SZ Holthausen	Mach es – Du schaffst es! Mit Susanne und Helfern 18.00 – 20.00 Uhr	
Turnhalle A SZ Holthausen	<b>Üfü-Club:</b> Sport der Älteren mit Jochen <b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	
Turnhalle Grünstraße	<b>Sommer-fit</b> mit Silvia 18.00 – 19.30 Uhr	
Freitag, 13.05.11	<b>Body-fit</b> mit Maren 19.15 – 20.15 Uhr	<b>Sport-Spiel-Spaß</b> mit Monika 20.15 – 21.15 Uhr

### Gut zu wissen:

Auch in diesem Sommer verlängern wir von Mai bis Ende September Body-fit um 15 Minuten bis 20.15 Uhr.

Das neue Sportspiele-Angebot richtet sich nach Euren Wünschen. Nennt sie uns!

Am 22.07. steht der ganze Abend im Zeichen des Beachvolleyballs. Das Hallentraining fällt aus, alle Aktivitäten finden auf dem Beachplatz neben der Halle Waldstraße statt.

### Und sonst noch?

Wir haben natürlich noch mehr Trainingszeiten!

Walking / Nordic-Walking / Laufen: Dienstags 18.30 Uhr  
Donnerstags 19.00 Uhr

Walking: Mittwochs 11.00 Uhr  
Treffpunkt jeweils am Parkplatz Schulenburg

### Noch nicht genug?

Dann schau in unseren Veranstaltungskalender oder ins Internet unter [www.skigilde-hattingen.de](http://www.skigilde-hattingen.de)

Dort findest Du alle Angebote rund ums Jahr!

Der nächste Übungsplan erscheint im September 2011

Montag, 16.05.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz  
 SZ Holthausen Mach es – Du schaffst es! Mit Barbara und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Werner  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Turnhalle  
 Grünstraße **Sommer-fit**  
 mit Silvia  
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 20.05.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Monika mit Yvonne  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 23.05.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz  
 SZ Holthausen Mach es – Du schaffst es! Mit Annette und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Margrit  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Turnhalle  
 Grünstraße **Sommer-fit**  
 mit Monika  
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 27.05.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Margrit mit Maren  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 30.05.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz SZ  
 Holthausen Mach es – Du schaffst es! Mit Susanne und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Jochen  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Turnhalle  
 Grünstraße **Sommer-fit**  
 mit Silvia  
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 03.06.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Maren mit Susanne  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 06.06.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz SZ  
 Holthausen Mach es – Du schaffst es! Mit Barbara und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Werner  
 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle  
 Grünstraße **Sommer-fit**  
 mit Monika  
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 10.06.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Monika mit Yvonne  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 13.06.11 Pfingsten

Freitag, 17.06.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Margrit mit Monika  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 20.06.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz SZ  
 Holthausen Mach es – Du schaffst es! Mit Annette und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Margrit  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Turnhalle  
 Grünstraße **Sommer-fit**  
 mit Silvia  
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 24.06.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Maren mit Susanne  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 27.06.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz SZ  
 Holthausen Versuch es – wir helfen! Mit Susanne und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Jochen  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 Turnhalle  
 Grünstraße **Sommer-fit**  
 mit Monika  
 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 01.07.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
 Turnhalle mit Monika mit Maren  
 Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 04.07.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
 Sportplatz SZ  
 Holthausen Mach es – Du schaffst es! Mit Barbara und Helfern  
 18.00 – 20.00 Uhr  
 Turnhalle A  
 SZ Holthausen **Üfü-Club:** Sport der Älteren  
 mit Werner  
 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle **Sommer-fit**  
Grünstraße mit Silvia  
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 08.07.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
Turnhalle mit Margrit mit Monika  
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 11.07.11 **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, 15.07.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
Turnhalle mit Maren mit Yvonne  
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 18.07.11 **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, 22.07.11 **Beachen und Grillen**  
Turnhalle ab 18.00 Uhr  
Waldstraße

## SOMMERFERIEN !

Freitag, 09.09.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
Turnhalle mit Monika mit Maren  
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 12.09.11 **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 Monika  
18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 16.09.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
Turnhalle mit Margrit mit Susanne  
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.15 – 21.15 Uhr

Montag, 19.09.11 **Leichtathletik – Sportabzeichen**  
Sportplatz SZ Versuch es – wir helfen! Mit Susanne und Helfern  
Holthausen 18.00 – 20.00

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, 23.09.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
Turnhalle mit Maren mit Monika  
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.00 – 21.15 Uhr

Montag, 26.09.11 **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, 30.09.11 **Body-fit** **Sport-Spiel-Spaß**  
Turnhalle mit Monika mit Yvonne  
Waldstraße 19.15 – 20.15 Uhr 20.00 – 21.15 Uhr