



Seit 1966 - Über 50 Jahre Vereinssport in Westervesede

Hallo Veeseer Frauen,

der SV Blau-Weiß Westervesede e.V. plant unter Beachtung der Hygienevorschriften einen neuen Sportkurs für Frauen und fragt daher das Interesse der Veeseer Frauen ab.

Inhalt des Kurses ist ein **Ganzkörpertraining**, welches die Kräftigung aller Muskelgruppen sowie Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination beinhaltet. Der Kurs wird immer in 10er Blöcken stattfinden, so dass er sehr abwechslungsreich sein wird.

Es erfolgt grundsätzlich ein Aufwärmen im Stand, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Kräftigungsübungen auf der Matte - optional mit Kleingeräten. Zum Abschluss erfolgt ein Abwärmen, Dehnen und Entspannen. Der Kurs wird durch eine ausgebildete Physiotherapeutin durchgeführt.

In Absprache oder gemäß den Wünschen der Teilnehmer kann auch auf individuelle Trainingswünsche eingegangen werden (z.B. Pilates, Yoga, Rückenschule etc.).

Der Kurs soll in zwei (Alters-) Gruppen im DGH Westervesede angeboten werden. Der erste Kurs (ca. ab 45 Jahren) soll am Montag von ca. von 17:50 Uhr bis 18:50 Uhr sein, der zweite Kurs (ca. bis 45 Jahre) von ca. 19:00 bis 20:00 Uhr. Die Altersgrenzen stellen dabei aber nur eine grobe Orientierung dar. Wir planen und hoffen, dass der Kurs im Oktober starten wird, so dass der erste 10er Block noch 2020 durchgeführt werden kann. Kostenlose Schnupperstunden sind natürlich auch möglich. Erst danach ist eine Mitgliedschaft erforderlich.

Der Jahresbeitrag wird grundsätzlich 60 Euro pro Teilnehmer betragen. (Grundbeitrag Verein 30 Euro plus 30 Euro Spartenbeitrag). Für 2020 wird der Beitrag natürlich nur anteilig berechnet.

Daher teile Bastian Kuschkewitz oder Markus Weseloh bitte mit, wenn du grundsätzlich Interesse an dem Kurs hast und wenn ja, welche Zeit dir am Montag besser passen würde, damit wir in die weitere Planung gehen können. (Natürlich ist es später auch möglich, in den Kurs zu einer anderen Uhrzeit am Montag zu wechseln). Auch eine positive Rückmeldung deinerseits bedeutet noch keine Verpflichtung, an dem Kurs teilzunehmen bzw. in den Sportverein einzutreten. Es geht uns im ersten Step um die weitere grobe Planung.

Bei weiteren Fragen kannst du uns natürlich gerne kontaktieren! Wir freuen uns (Markus Weseloh / Bastian Kuschkewitz) über eure Rückmeldungen. Danach werden dann weitere Informationen folgen.

Markus Weseloh (1. Vorsitzender), Mobil: 0152 24 511 837
Bastian Kuschkewitz (Sportwart), Mobil: 0172 84 23 438

Damengymnastik am Montag (20:00 – 21:00 Uhr) und Seniorengymnastik am Donnerstag (15:00 – 16:00 Uhr) werden weiterhin unter Beachtung der Hygieneregeln angeboten und starten, sobald das DGH wieder geöffnet ist!