Bewegung, Sport und Spiel bei Diabetes

Für alle Diabetiker ist die Bewegung eine der Säulen zur Behandlung ihrer Erkrankung. Dieses Bewegungsangebot richtet sich an alle Diabetiker der Altersgruppe 60 plus. Nach einer Blutzuckerkontrolle zu Beginn startet das vielfältige Sportprogramm unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin. Moderates Ausdauertraining, Gymnastik und kleine Spiele stehen auf dem Übungsprogramm.

Das Training findet einmal wöchentlich in der großen Sporthalle des Archigymnasiums statt.

Zeit: Donnerstags, 19:00-20:00Uhr

Übungsleiterin: Heike Böhmer,

Wassergymnastik für die Altersgruppe 60+

Gymnastik und kleine Spiele im Wasser verbessern die Fitness und machen Spaß. Die Wassertiefe im Lehrschwimmbecken ist auch für Nichtschwimmer geeignet und ermöglicht alle Interessierten ein intensives und abwechslungsreiches Training. Das Angebot richtet sich an die Altersgruppe 60 plus.

Das Training findet einmal wöchentlich im Lehrschwimmbecken der Hansa-Realschule statt.

Zeit: Montags, 16:00-17:00Uhr

Übungsleiterin: Sieglinde Härke,

alle Infos auch unter:

www.lcsoesterboerde.de

Ansprechpartner

Übungsleiter

Kirsten Winkler, winkler@lcsoesterboerde.de

Gert Albrand, albrand@lcsoesterboerde.de

Heike Böhmer, boehmer@lcsoesterboerde.de

Sieglinde Härke, info@lcsoesterboerde.de

Bei dauerhafter Teilnahme an den Sportangeboten ist der Beitritt zum Club schriftlich durch das Beitrittsformular nötig. Das ausgefüllte Formular bitte an eine Trainerin/einen Trainer oder beim Vorstand abgeben.

Club

1. Vorsitzende:
Almut Ellinghaus-Rademacher, info@lcsoesterboerde.de

2. Vorsitzende:
Dr. Barbara Knollmann, info@lcsoesterboerde.de

Geschäftsführerin (Anschrift des Vereins):
Heike Böhmer

Pommernweg 1, 59494 Soest
info@lcsoesterboerde.de
www.lcsoesterboerde.de

Sparkasse Soest
WELADED1SOS
DE85 4145 0075 0000 0210 71

Gläubiger ID
DE37 ZZZ0 0000 2416 09

Leichtathletik Club Soester Börde

Wir sorgen für Bewegung...

Schüler 6- 11 Jahre

Das Training richtet sich an Schülerinnen und Schüler von 6 bis 11 Jahre. Im Training werden neben der Ausdauer die klassischen Leichtathletikdisziplinen Laufen, Springen und Werfen trainiert. Ziel ist es, die Kinder auf die Abnahme des Sportabzeichens vorzubereiten.

Das Training findet einmal wöchentlich im Jahnstadion (Sommerhalbjahr) oder in der Sporthalle der Clarenbach Schule (Kampenweg 3, Soest; Winterhalbjahr oder bei Unwettern) statt.

Zeit: Montags, 16:30-17:30 Uhr
(im Winter bis 17:45 Uhr)

Übungsleiterin: Kirsten Winkler

Sport-Spiel-Gruppe / Schüler 6- 16 Jahre

Alle Sportbegeisterten im Alter von von 6- 16 finden sich zum gemeinsamen spielen ganz unterschiedlicher Spiele zusammen. Ziel ist es, dass die Kinder lernen sich selbst zu organisieren und gemeinsame Ziele ins Auge fassen. Das gegenseitige Miteinander steht neben dem Spaß und ausprobieren in der Turnhalle im Vordergrund.

Das Training findet einmal wöchentlich in der großen Sporthalle des Archigymnasiums statt.

Zeit: Donnerstags, 18:00-19:00 Uhr, ab Mai Dienstags 18:15-19:30 Uhr in der kleinen Architurnhalle

Übungsleiterin: Kirsten Winkler

Schüler 12 – 14 Jahre

Das Training richtet sich an Schülerinnen und Schüler von 12 bis 14 Jahre, die Spass an Bewegung haben. Im Training werden neben der Ausdauer die klassischen Leichtathletikdisziplinen trainiert. Die Herranführung an die Technik der Diziplinen steht im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler werden auch auf die jährliche Abnahme des Sportabzeichens vorbereitet.

Das Training findet nach den Osterferien einmal wöchentlich im Jahnstadion statt. Bei schlechtem Wetter fällt das Training aus

Zeit: Montags, 16:30-17:45 Uhr

Übungsleitung: Susanne Haverland und Kirsten Winkler

Jugendliche/Erwachsene 15 – 25 Jahre

Das Training richtet sich an Jugendliche/Erwachsene von 15 bis 25 Jahre, die Spass an Bewegung in der Gruppe haben. Im Training werden neben der Ausdauer die klassischen Leichtathletikdisziplinen trainiert. Die Vertiefung der Technik der Diziplinen steht im Vordergrund. Die Jugendliche/Erwachsene werden auch auf die jährliche Abnahme des Sportabzeichens vorbereitet.

Das Training findet einmal wöchentlich im Jahnstadion (Sommerhalbjahr) oder in der großen Sporthalle des Archigymnasiums (Winterhalbjahr) statt.

Zeit: Montags, 16:30-17:45 Uhr (Sommerhalbjahr), Donnerstags, 19:00-20:00 Uhr (Winterhalbjahr)

Übungsleitung Sommerhalbjahr: Susanne Haverland und Kirsten Winkler
Übungsleiterin Winterhalbjahr: Heike Böhmer

Erwachsene „Fit mit dem Sportabzeichen„

Das Angebot richtet sich an alle Menschen ab ca. 50, die etwas für Ihre Fitness tun wollen. In jedem Jahr ist unser Ziel die Bedingungen für das Sportabzeichen zu erfüllen. Die sportlichen Inhalte kommen aus den Bereichen Gymnastik, Radfahren, Sportspielen und natürlich der Leichtathletik.

Das Training findet einmal wöchentlich im Jahnstadion (Sommerhalbjahr) oder in der alten Sporthalle des Archigymnasiums (Winterhalbjahr) statt.

Zeit: Donnerstags, Sommer 19:30-21:00 Uhr, Donnerstags, Winter 20:00-21:30 Uhr

Übungsleiterin: Heike Böhmer

Jedermänner

Die Jedermänner im Verein, gelegentlich auch Oldies genannt, sind eine Gruppe von Männern die bis auf wenige Ausnahmen über 60 Jahre alt sind. In der Zeit nach den Herbstferien bis zum Beginn der Osterferien sind die Männer der Gruppe in der kleinen Sporthalle des Archigymnasiums, Kurze Straße in Soest. Orientiert an der Leichtathletik werden in der Halle alle Körperteile trainiert und abgestuft auf das jeweilige Alter Elemente für Kraft und Schnelligkeit eingebaut, wobei auch das „Spiel“ ein wichtiger Aspekt der Übungsstunde ist. Während der Sommerzeit trainieren und üben die Männer neben einer allgemeinen Ausdauer und Fitness überwiegend spezifisch für die Bedingungen des Sportabzeichens im Jahnstadion von Soest

Das Training findet einmal wöchentlich im Jahnstadion (Sommerhalbjahr) oder in der kleine Sporthalle des Archigymnasiums (Winterhalbjahr) statt.

Zeit: Montags, 18:00-20:00 Uhr

Trainer: Gert Albrand