



## DAS SPORTANGEBOT

Termine 2022 - 2. Halbjahr

KIDS – JUNGS – MÄDCHEN – ERWACHSENE

# Corona Hinweis

Die Anmeldung kann direkt bei der Übungsleiterin oder unter [breitensport@surfclub-hachen.de](mailto:breitensport@surfclub-hachen.de) erfolgen.

Alle Angebote finden unter Beachtung der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung (CoronaSchVO) statt.

# Surfclub



## Sportangebot

	Seite
* Sport und Spiel für Kids	4 - 5
* Selbstbehauptung für Jungs	6
* Selbstbehauptung für Mädchen	7
* Bewegungsangebote für Erwachsene	8 - 9
* Surfkurse	10 - 11



Der Vorstand (von links): Inge Britten, Lutz Siebeck, Anja Lübke, Yannik Fricke, Lucas Großkreutz, Andreas Zimmny, Andreas Großkreutz, Meinolf Fricke, Dorothee Fricke

### Die Abenteuerkiddis ab 2 Jahren

Eltern-Kind-Turnen

**Start: Montag, den 15.08.2022**

**15.45 Uhr bis 17 Uhr**

Leitung: Jana Fricke | Sporthalle Grundschule Hachen

### Die Abenteuerkids ab 4 Jahren

Bewegung, Spaß und Spiel

**Start: Montag, den 15.08.2022**

**17 Uhr bis 18.15 Uhr**

Leistungsteam: Christin Hellhammer / Jana Fricke / Asli Ötüm / Johanna Otte | Sporthalle Grundschule Hachen

### Die Abenteuerkids ab 6 Jahren

Kinder-Turnen

**Start: Freitags, den 12.08., 19.08. & 26.08.2022**

**15.45 Uhr bis 17.45 Uhr**

Leitung: Jana Fricke | Sporthalle Grundschule Hachen

### Flying Kids ab 6 Jahren

Trampolinspringen für Kinder

**Start: Dienstag, den 16.08.2022**

**16 Uhr bis 17.15 Uhr**

Leitung: Meike Werthschulte und Team | Sporthalle Grundschule Hachen

### Flying Teens

Trampolinspringen für Teens ab 11 Jahren

**Start: Dienstag, den 16.08.2022**

**17:15 Uhr bis 18.30 Uhr**

Leitung: Meike Werthschulte und Team | Sporthalle Grundschule Hachen

### Hip Hop & Videoclip dancing - Tanzworkshop mit Johanna

Für alle Tanzbegeisterten Mädchen von 9 - 10 Jahre

**Termin: Freitag, n.n. 16 Uhr bis 19 Uhr**

**Samstag, n.n. 10 Uhr bis 16 Uhr**

Leitung: Johanna Otte | Sporthalle Grundschule Hachen

### Hip Hop & Videoclip dancing - Tanzworkshop mit Johanna

Für alle Tanzbegeisterten Mädchen von 12 - 14 Jahre

**Termin: Freitag, n.n. 16 Uhr bis 19 Uhr**

**Samstag, n.n. 10 Uhr bis 16 Uhr**

Leitung: Johanna Otte | Sporthalle Grundschule Hachen

### Hits for Kids ab 6 Jahren

Der Kurs steht unter dem Motto: Spiel, Spaß, Abenteuer mit kleinen Tanzelementen zu fetziger Musik.

**Start: Freitags, den 18.11.2022, 5 Termine**

**16 Uhr bis 18 Uhr**

Leitung: Jana Fricke | Sporthalle Grundschule Hachen

## FÜR KIDS

„Ich möchte klettern, springen,  
schaukeln oder rutschen.“

Abenteuer in der Sporthalle erleben.

Wir fördern die Bewegungsfreude von Kindern.

Unsere Angebote finden unter qualifizierter Leitung statt.

Wir bieten Eltern-Kind-Turnen, Sport und Spiel für Kinder,

Spiel und Tanz für Mädchen, Sport und Spiel für Jungen,

Trampolinspringen für Kinder.

Alle Angebote finden in der Sporthalle  
der Grundschule Hachen statt.

# Sport & Spiel

### Infos und Anmeldung bei den Übungsleiterinnen

Jana Fricke	0171 - 584 14 73
Christin Hellhammer	0160 - 257 14 51
Meike Werthschulte	0160 - 94 91 18 89
Johanna Otte	0152 - 56 13 77 05



Die Jungen werden für alltägliche Gewalt sensibilisiert. Hierzu werden die Jungen gestärkt, durch Angstabbau und Stärkung ihres Selbstbewusstseins. Das Wissen um diese Stärken und das Beherrschen von Selbstverteidigungstechniken vermittelt den Jungen ein erhöhtes Selbstbewusstsein, das sie nach außen dokumentieren. Dieses lässt sie selbstsicherer und somit auch „opferuntypischer“ auftreten. Das Training soll auch zu gewaltfreier Konfliktbearbeitung befähigen und das Sozial- und Kontaktverhalten der Jungen fördern.

### Inhalte des Trainings

- \* Bedrohliche und gewalttätige Situation rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.
- \* Sich auf solche Situationen mental vorzubereiten.
- \* Grenzen zu setzen und diese durch ein „NEIN“ auch deutlich zum Ausdruck zu bringen.
- \* Eigene Grenzen wahrzunehmen und diese zu akzeptieren.
- \* Sich in Notsituationen entsprechend, auch mit körperlichen Mitteln, zu verteidigen.
- \* Sich in Konfliktsituationen deeskalierend zu verhalten, durch Förderung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit

### Jungs mit Köpfchen 6 bis 8 Jahre

Termin: Samstag / Sonntag n.n.

10 Uhr bis 15 Uhr

Leitung: Jana Fricke & Carolin Großkreutz | Sporthalle Grundschule Hachen

### Jungs mit Köpfchen 9 bis 11 Jahre

Termin: Samstag / Sonntag n.n.

10 Uhr bis 15 Uhr

Leitung: n.n. | Sporthalle Grundschule Hachen

### Cool Kids Vorschulkinder ab 5 Jahre

Termin: 3x Freitag n.n.

16 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Jana Fricke & Carolin Großkreutz | Sporthalle Grundschule Hachen

## SELBSTBEHAUPTUNG UND KONFLIKTBERATUNG FÜR JUNGS

Mädchen, die zu selbstbewussten, Ich- starken und kritischen Persönlichkeiten heranwachsen können, sind nachweislich am besten vor sexueller Gewalt geschützt. Das Kennenlernen der eigenen Gefühle, die Körperwahrnehmung und das richtige Nein- Sagen macht die Mädchen umso selbstbewusster. Mädchen, die so früh wie möglich lernen Gefahren und Gefährdungen zu erkennen, können dann der so genannten Opferrolle entfliehen. Den Mädchen wird die Fähigkeit vermittelt, sich zu wehren. Je besser die Mädchen über Gefahren Bescheid wissen, desto wirksamer können sie diese Gefahren vermeiden.

Den Mädchen wird anhand von Geschichten und kleinen Rollenspielen gezeigt, dass es auch Menschen gibt, die den Mädchen unangenehme Gefühle machen. Kein Mensch hat das Recht den Mädchen „blöde“ Gefühle zu machen.

Die Mädchen sollen lernen Grenzen zu setzen und diese durch ein „NEIN“ auch deutlich zum Ausdruck bringen. Sie sollen auch eigene Grenzen erkennen und die Grenzen anderer akzeptieren.

Im Rahmen der Angebote wird immer ein Elternabend in Zusammenarbeit mit dem Jugendbüro der Stadt Sundern und dem Kriminalkommissariat Vorbeugung Meschede angeboten. Angeleitet werden alle Angebote von der lizenzierten SV/SB Trainerin LSB/NRW Dorothee Fricke.

### Starke Mädchen 6 bis 8 Jahre

Termin: Samstag/Sonntag n.n.

10 Uhr bis 15 Uhr

Leitung: Dorothee Fricke & Jana Fricke | Sporthalle Grundschule Hachen

### Starke Mädchen 9 bis 11 Jahre

Termin: Samstag/Sonntag n.n.

10 Uhr bis 15 Uhr

Leitung: Dorothee Fricke & Jana Fricke | Sporthalle Grundschule Hachen

### Starke Mädchen 12 bis 14 Jahre

Termin: Samstag/Sonntag n.n.

10 Uhr bis 15 Uhr

Leitung: Jana Fricke und Team | Sporthalle Grundschule Hachen

Anmeldung im Jugendbüro der Stadt Sundern

Telefon 0 29 33 - 81 261

## SELBSTBEHAUPTUNG/ SELBSTVERTEIDIGUNGSANGEBOTE FÜR MÄDCHEN

### Fit mit Fun

Aerobicvariationen und Bodyforming für Frauen

**Start: Dienstag, den 16.08.2022**

**19.30 Uhr bis 20.45 Uhr**

Leitung: Dorothee Fricke | Sporthalle Grundschule Hachen

### Fit mit Fun

Aerobicvariationen und Bodyforming für Frauen

**Start: Donnerstag, den 11.08.2022**

**19.30 Uhr bis 20.45 Uhr**

Leitung: Dorothee Fricke | Sporthalle Marienschule Sundern

### Fit for Ski

Skigymnastik für Sie und Ihn

**Start: Montag, den 17.10.2022**

**20 Uhr bis 21.15 Uhr**

Leitung: Meike Werthschulte | Sporthalle Grundschule Hachen

### Functional Gym für Sie und Ihn

Konditions-, Koordinations- & Kräftigungsgymnastik

**Start: Montag, den 15.08.2022**

**20 Uhr bis 21.15 Uhr**

Leitung: Meike Werthschulte | Sporthalle Grundschule Hachen

### Aquafitness

Wassergymnastik für Frauen.

Flach- und Tiefenwassertraining

**Start: Mittwoch, 10.08.2022**

**von 20 Uhr bis 21 Uhr**

Leitung: Anja Lübke | Lehrschwimmbecken Hachen

### Ü50-Fit und aktiv im Wasser

Wassergymnastik für Sie und Ihn

**Start: Donnerstag, 11.08.2022**

**von 20 Uhr bis 21 Uhr**

Leitung: Annelie Löhr | Lehrschwimmbecken Hachen

### Fit und vital-Aktives Training für die ältere Frau

Moderates Fitnesstraining für ältere Frauen

**Start: Donnerstag, 11.08.2022**

**16 Uhr bis 17.15 Uhr**

Leitung: Angelika Dorin | Sporthalle Grundschule Hachen

### Yoga für Sie und Ihn

Einführung in der Welt des Yoga

**Start: Mittwoch, 19.10.2022**

**Gruppe 1: 17.30 bis 18.30 Uhr**

**Gruppe 2: 18.30 bis 19.30 Uhr**

Leitung: Susanne Hain | Haus des Gastes in Langscheid

Infos und Anmeldung bei der Breitensportkordinatorin Dorothee Fricke

### Mountainbiken mit Klaus – für Sie und Ihn

Geführte Mountainbiketouren im Arnsberger Wald und an der Sorpe

**Start: Samstag, n.n., 10 Uhr**

Leitung: Klaus Neulken | Treffpunkt Neumarkt in Arnsberg

### Laufen im Team

Der Lauftreff für Fortgeschrittene (ganzjährig)

**Jeden Mittwoch**

**von 17.45 bis 18.45 Uhr**

Vereinsgelände am Sorpensee | Ausschließlich für Mitglieder!

### Fit in der Muckibude

Kraft und Ausdauertraining im Fitnessraum (ganzjährig)

**Jeden Freitag**

**von 16.30 bis 18.30 Uhr**

Ausschließlich für Mitglieder!

### Wellness und Entspannung Sauna

Gemeinsames Schwitzen für Sie und Ihn

**Jeden Donnerstag**

**von 18 Uhr bis 20 Uhr**

Ausschließlich für Mitglieder!



### Infos und Anmeldung bei den Übungsleiter\*innen

Dorothee Fricke	0151 - 64 04 38 54	Annelie Löhr	0170 - 152 55 11
Meike Werthschulte	0160 - 94 91 18 89	Angelika Dorin	0160 - 759 06 05
Anja Lübke	0151 - 23 03 55 37	Klaus Neulken	0151 - 28 83 67 08



## Windsurfen und SUP Training für Mitglieder

Erlernen des Windsurfen/Stand Up Paddeling.

Jeden Samstag von 11 Uhr bis 13 Uhr

**Mai bis Oktober 2022**

**11 Uhr bis 13 Uhr**

Windsurflehrer: Meinolf Fricke, Yannik Fricke, Lucas Großkreutz,  
Lukas Müller | Vereinsgelände am Sorpensee

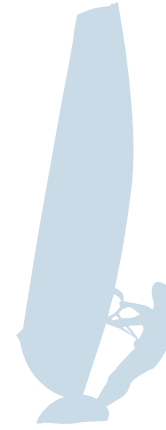
## Windsurfkurs für Anfänger\*innen

An zwei Tagen die Grundlagen des Windsurfens erlernen.

**Samstag und Sonntag, n.n.**

Windsurflehrer: Meinolf Fricke und Team | Vereinsgelände am Sorpensee

Anmeldung unter [vorsitzender@surfclub-hachen.de](mailto:vorsitzender@surfclub-hachen.de)



# Windsurf AUSBILDUNG

„Das ich so schnell Surfen lerne und schon kleine Manöver beherrsche, das hätte ich niemals gedacht“

Wir sind offizielle DSV-Surfstation. Der DSV-Segelsurfgrundschein kann bei uns erworben werden. Bei Wochenendkursen für Alt und Jung arbeiten wir ausschließlich in kleinen Gruppen, die von unseren lizenzierten Windsurflehrern geschult werden.

Die Jugend hat die Möglichkeit in der Saison wöchentlich unter qualifizierter Leitung zu trainieren.

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

## Weitere Informationen zum Breitensport

**Breitensportkoordinatorin Dorothee Fricke**

mail: breitensport@surfclub-hachen.de

tel.: 0151 - 64 04 38 54

## Weitere Informationen zum Windsurfen

**1. Vorsitzender Meinolf Fricke**

mail: vorsitzender@surfclub-hachen.de

web: www.surfclub-hachen.de

## Wir sind Mitglied im:

LSB NRW (Landessportbund NRW)

DSV (Deutscher Seglerverband)

WTB (Westdeutscher Turnerbund)

SV NRW (Seglerverband NRW)

KSB HSK (Kreissportbund HSK)

Stadtsportverband Sundern



## Kooperationspartner

Kreisspolizeibehörde Meschede

Stadt Sundern

