

SC Rot-Weiß Nienborg 1923 e.V.

Angebote im Breitensport

Mehr Sport treiben und damit gesünder leben, das ist ein vielfach geäußelter Vorsatz für das neue Jahr. Um seine Wünsche in die Tat umsetzen können hat der SC Rot-Weiß Nienborg unzählige Sportgruppen im Angebot. Vom Säugling bis zu den Senioren, in 21 Breitensportgruppen ist für jedes Alter etwas dabei.

Den wöchentlichen Startschuss macht die Seniorensportgruppe in der der Ambulanten Sozialstation der Caritas Pflege und Gesundheit Heek, Up'n Hoff 17, 48619 Heek. Hier heißt es an jedem Montag um 10 Uhr in der Kooperation von der Caritas Pflege und Gesundheit Heek und dem Sportverein mit Übungsleiterin Irene Sosul „Bewegt ÄLTER werden in Heek und Nienborg!“ Am Montagnachmittag sind die Jüngsten des Vereins mit ihren Erziehungsberechtigten von 16-17 Uhr zum „Mutter-Kind-Turnen“ in der Sporthalle mit Übungsleiterin Marlies Beschorner eingeladen. Funktionsgymnastik für den Rücken für Männer ist am Montagabend mit Hans Mayer von 18.30-20 Uhr. Direkt im Anschluss ist die Frauentanzgruppe bis 21 Uhr mit Simone Wehenkel in der Sporthalle aktiv.

Am Dienstag heißt es ab 7.30 Uhr in der Sporthalle an der Bischof Martin Grundschule „Fitnesssport mit Musik“ mit Ramona Lammers. Im Programm steht ein abwechslungsreiches Training, die bei aktueller und fetziger Musik viel Spaß an Bewegung haben. Mit Elementen aus dem Steppen und klassischen Aerobic-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird das Herz-Kreislauf-System am frühen Morgen in Schwung gebracht. Willst du auch früh morgens aktiv sein, ein paar Kalorien verlieren, beschwingt in den Tag starten und fit für den Sommer sein? Dann bist Du hier genau richtig. Für jeweils zehn Sportstunden beträgt die Gebühr 25 Euro (für Vereinsmitglieder) und 50 Euro (für Nichtmitglieder). Anmeldungen nimmt Ramona Lammers unter der Rufnummer 02568/9349339 entgegen.

Körper, Geist und Seele werden am Dienstag von 18 bis 19.30 Uhr bei Yoga mit Kursleiterin Ulrike Dost ins Gleichgewicht gebracht. Auch hier kostet die zehnmalige Teilnahme für Vereinsmitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 50 Euro. Von 20-21 Uhr treffen sich in der Sporthalle Frauen zur Frauengymnastik mit Irene Sosul.

Frühsport steht an jedem Mittwochmorgen mit Übungsleiterin Maria van Ledden auf dem Programm. Um 9 Uhr erfolgt der Startschuss zum Walking/Nordic Walking am Rentnerstübchen in der Bauerschaft Wichum. Um 16.30 Uhr ist an diesem Tag das Kinderturnen für 3-4-jährige Kinder und um 17.30 Uhr für die 5-6-Jährigen Kinder. Diese Gruppen werden von Anneliese Kramer und Melanie Büchler geleitet. „Funktionsgymnastik für den Rücken“ für die Frauen mit Übungsleiter Hans Mayer ist von 19 bis 20 Uhr in der Sporthalle. Die Badmintongruppe unter der Leitung von Christian Helmich geht von 20 bis 22 Uhr in der Heeker Sporthalle ihrem Hobby nach.

Neu im Programm wurde die Frühsportgruppe am Donnerstag aufgenommen. Um 6 Uhr heißt es in der Turnhalle an der Nienborger Grundschule „Fitness-Workout“ mit Ramona Lammers. Bei der frühsportlichen Einheit werden die positiven Grundlagen für den Tag geschaffen. Diese Gruppe findet erstmalig am Donnerstag (9. Januar 2020) statt.

Für jeweils zehn Sportstunden beträgt die Gebühr 25 Euro (für Vereinsmitglieder) und 50 Euro (für Nichtmitglieder). Für Rückfragen steht Übungsleiterin Ramona Lammers unter der Rufnummer 02568/9349339 zur Verfügung. Um 8:30 Uhr ist Faszientraining mit Anne Schulze-Wilmert in der Sporthalle in Nienborg. In vier verschiedenen Gruppen ist am Donnerstag „Kindertanzen“ mit Michaela Büscher- Schäfer von der Clubtanzschule Büscher aus Ahaus. Um 15.30 Uhr tanzen die 6-8-jährigen Kinder, um 16.15 Uhr ist das Tanzen für die 4-6-jährigen Mädchen und Jungen. Um 17 Uhr tanzen die die 8-11-jährigen Kinder und im Anschluss ab 17.45 Uhr die Teens (12-15 Jahre). Die Tanzgruppen finden bis Mitte März in der Aula der Grundschule statt. Am Donnerstag (16. Januar 2020) starten die neuen Kurse „Zumba“ (19 Uhr) und „Body-Workout“ (20 Uhr) mit Übungsleiterin Sigrid Wittenberg. Diese Sportstunden wurden von Freitag auf Donnerstag zurückverlegt. Die beiden Kurse finden ebenfalls in der Sporthalle in Nienborg statt. Anmeldungen für diese Kurse nimmt Anne Schulze-Wilmert entgegen. Die Kosten für die Kurse mit jeweils zehn Übungseinheiten betragen für Vereinsmitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 50 Euro.

Ebenfalls neu ins Breitensportprogramm wurde die Gruppe „Sport für Menschen mit Behinderungen“ aufgenommen. Dieses Angebot wird von Marion Callenbeck an jedem Samstag von 14 bis 15 Uhr in der Nienborger Sporthalle geleitet. Der Auftakt erfolgt am Samstag (11. Januar 2020).

In allen Sportgruppen sind stets neue Teilnehmer herzlich willkommen. Für Rückfragen stehen die Übungsleiter und die Obfrau der Breitensportabteilung Anne Schulze-Wilmert (Tel. 02568/1375) zur Verfügung.