



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • h.kalkhoff@arcor.de • www.sg-holthausen.de

Vereins-Info Sommer 2018:

Nimm Deine Herausforderung an! Teile Deinen Erfolg: # Sportabzeichen

Wie in den vergangenen Jahren treffen wir uns in der Ferienzeit, noch bis **24. August 2018**, jeweils **freitags ab 17:00 bis 19:00 Uhr** auf dem Sportplatz Welper an der Marxstr. zum Training für das Deutsche Sportabzeichen mit der Möglichkeit das Leistungsabzeichen in Bronze, Silber oder Gold, zu erwerben. Alles läuft unter fachlicher Anleitung der Betreuerinnen von der SG Welper.

Sportwochenende in der Sportschule Hachem vom 10. bis 12.08.2018.

Die erste „**Vereinstunde**“ nach den Sommerferien findet am **31. August 2018** statt. Am **22.09.2018** fällt die Vereinstunde wegen einem Seniorenkaffee und am **02.11.2018** wegen einem „Brückentag“ aus.

Folgende **Präventionskurse** werden im Herbst durch den Verein angeboten:

Rücken Fit – Kurs im Zeitraum vom 05.10. bis zum 14.12. 2018 in der MZH in Holthausen, Am Hagen, jeweils freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Kurs: Resilienz durch Yoga, im Zeitraum vom 14.09. bis zum 14.12. 2018 in der MZH in Holthausen, Am Hagen jeweils freitags von 19:30 bis 20:30 Uhr.

Qigong - Kurse im Zeitraum vom 20.10. bis zum 29.11.2018 im ev. Gemeindezentrum Holthausen, Dorfstraße 9

1. Kurs Qigong „**Acht Brokate**“ jeweils donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr.

2. Kurs **Guigen Qigong** jeweils donnerstags von 20:15 bis 21:15 Uhr.

Wenn Interesse besteht, an einen dieser **Präventionskurse** teilzunehmen, dann bitte ich um kurzfristige Rückmeldung. Ich schicke gerne weitere Informationen.

Weitere Planungen 2018:

Eine Radtour ist in Planung und vielleicht klappt es ja auch noch, im Herbst eine Vereins-Wanderung durchzuführen. Weiteres folgt bei gegebener Zeit.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern weiterhin noch eine schöne Ferienzeit.