

Budo - Sportarten

(für Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene)

<u>Judo</u>	Montag/Donnerstag	19.00h -20.15h
<u>Ju-Jutsu</u>	Montag/Donnerstag	20.15h -21.55h
<u>Ju-Jutsu-Do</u>	Freitag	19.00h -20.30h
<u>Aikido</u>	Montag/Donnerstag	20.00h -21.30h

Trainingsort/Dojo: Weiden

Badminton

Trainingszeiten:

Montags 19h -22h Mehrzweckhalle, Mittwoch 19h -22h Halle 3

Freitag 19h -22h Halle 3 (nur nach vorheriger Anmeldung)

Alle Hallen sind in Weiden.

Probetraining möglich Montag oder Mittwoch nach Vereinbarung.

Details auch auf unserer homepage www.svweiden.de bzw. von dort aus unter dem Link der Abteilung.

Fußball

Unsere Herrenmannschaften spielen in der Bezirksliga Köln bzw. in den Erftstaffeln der Kreisliga B und C. Wir haben auch drei „Alte-Herren“ Mannschaften.

Unsere Junioren spielen in allen Altersklassen im Erftkreis.

Neu ist unsere **Damen**mannschaft, die in der Kreisklasse Köln antritt, sowie im Jugendbereich ein U17-**Juniorinnen**-Team, das ebenfalls im Kreis Köln startet.

Die Zeiten für einen Trainingsbesuch erfahren Sie in der Geschäftsstelle unter 02234-497670. Dort nennen wir Ihnen auch den zuständigen Ansprechpartner zur Vereinbarung eines Probetrainings.

Wir im Kölner Westen

S.V. Weiden 1914/75 e.V.



**Ihre Empfehlung ist uns wichtig!
Bitte geben Sie diesen Flyer weiter,
wenn Sie ihn gelesen haben. Danke.**

Erwachsene

„Fitnessstraining für Junge Erwachsene“ ab 18 Jahren

Ein Allroundprogramm mit Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining, das als Basis die Fitness für fast alle Sportarten schafft. Details bezüglich Inhalten und Musikgebrauch werden individuell abgesprochen.

Wer seine Besuche im Fitnessstudio gerne „verschiebt“ oder sogar „vergisst“, wird hier durch den festen Termin in einer fröhlichen Runde neuen Ehrgeiz bekommen.

Für das unverbindliche Probetraining ist eine Anmeldung bis zum 15.09.2010 Voraussetzung!

NEU

Informationen zu Preisen sowie Anmeldung zum Probetraining in der Geschäftsstelle.

Persönlich am Donnerstag
von 14.30h bis 19.30h
oder Telefon, Fax & E-Mail.

S.V. Weiden 1914/75 e.V.
Geschäftsstelle
Ludwig-Jahn-Str. 15
50858 Köln (Weiden)

Telefon 02234- 49 76 70
Telefax 02234- 69 32 70
info@svweiden.de
www.svweiden.de

Stand: September 2010

Breitensportliches Programm

Anmeldung zum kostenlosen Probetraining ist unbedingt (unter 02234-497670 oder info@svweiden.de) erforderlich.

JederMANN - Sport

Unsere Herrentruppe 40+ absolviert ein Allround-Programm, das sich aus Aufwärm-Übungen, Gymnastik, Konditionstraining und Spiel / Spaß zusammensetzt.

Training: Mittwoch 20.30h in Weiden

Walking (Es gibt eine Warteliste.)

Unsere Frauen 50+ treffen sich Dienstags und Freitags (bei fast jedem Wetter) um 08.45h am Parkplatz Jahnwiese und walken durch den Stadtwald.

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens und zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. (Kein Kursangebot, aber manche Krankenkassen verteilen für regelmäßiges Training Bonuspunkte.) Fünf Gruppen trainieren Montag bis Donnerstag in Weiden. Montag 17.30h, Dienstag 18h + 19.15h, Mittwoch 16.30h, Donnerstag 10.30h.

Aerobic mit Body-Workout (Es gibt eine Warteliste.)

Ein gemischtes Programm für Frauen ab 20J. Trainiert werden Ausdauer, Kräftigung, Dehnung, Koordination, Entspannung - alles mit viel Spaß.

Training: Montag 20.15h in Weiden.

Gesund + Fit mit Spaß + Musik

Breitensportliche Allround-Programme mit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung, Dehnung, Entspannung etc. für Frauen.

Training: Mittwoch 19h (ab 40J.), Mittwoch 19h (ab 50J.) und Mittwoch 20.30h (ab 35J.), alle in Weiden.

(KURS) Pilates , vom 31.08.-21.12.2010

Die sanfte Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit ist für Männer und Frauen aller Altersklassen geeignet. Mit wirkungsvollen Übungen werden Körperwahrnehmung, Haltung, Koordination, Atmung und Ausdauer geschult sowie die Figur gestrafft.

Anmeldung erforderlich. Kursgebühr 65€(für Mitglieder ermäßigt)

Einstieg in den laufenden Kurs möglich.

(Trainingszeit: Dienstag, 19h, in Weiden.)

Volleyball

Mit Wettkampfteilnahme:

MIXED 1 (+30 Jahre): Dienstag, 20.00h -21.55h

MIXED 2 (+18 Jahre): Montag, 19.00h -21.55h
und Donnerstag, 20.00h -21.55h

DAMEN 1 (+18 Jahre): Donnerstag, 20.30h -21.55h

Ohne Wettkampfteilnahme:

HOBBY (+40 Jahre / m+w): Donnerstag, 18.30h -20.00h

Trainingsorte: Weiden + Widdersdorf.

Koronarsport

Sport bei Herzkrankheiten - unter ärztlicher Aufsicht - bieten wir in vier Gruppen an:

Mittwoch/Samstag in Köln-Weiden und

Montag/Donnerstag in Köln-Müngersdorf.

Bei entsprechender Indikation melden Sie sich für weitere Informationen und zur Vereinbarung eines Probetermins bitte beim Abteilungsleiter, Herrn Liebold, unter 02234-78696.