

Halbzeit!

von eurem
Vorstand 🙌

Neuigkeiten aus dem Sommerhalbjahr Februar-August 2019



Schwimmkurs für erwachsene Schwimmer - eine Erfolgsgeschichte

Im Sommer 2020 Wiederholung im Walmebad Rhoden geplant

Hannah und Silke Schütt trotzten dem kühlen Abendwind, der über das Gelände des Walmebades Rhoden wehte. Noch mehr trotzten jedoch andere: Die 12 „zu Wasser gelassenen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmer kämpften vor allem gegen sich selbst, denn es galt mit Hilfe der beiden versierten Schwimmtrainerinnen am Beckenrand, die über Jahre eingeschlifften zum Teil ungesunden Bewegungsmuster ersteinmal erkennen zu lassen und schließlich möglichst loszuwerden. Alle hatten Spaß! Jeder hat etwas mitnehmen können. Ein Lob an alle Beteiligten! Ihr ward klasse!

1

BRUSTSCHWIMMEN

mit Gleitphase unter Wasser erlernen

2

KRAULSCHWIMMEN

Beinschlag, Armbewegung und Atmung koordinieren

3

RÜCKENSCHWIMMEN

altdeutsche und Rückencrawltechnik - auf dem Rücken schwimmen ohne das Becken leer zu trinken



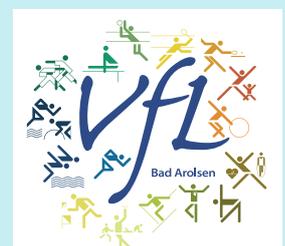
Twistesee-Triathlon 8.9.19

Bereits seit Tagen schon sind es extrem hohe Anmeldezahlen - volle Auslastung. Der Countdown läuft! Viel Erfolg liebe Triathleten beim 36. Triathlon!



Waldecker Turnpokal 22.9.19 - schau vorbei!

Großsporthalle Bad Arolsen, 9-14 Uhr



Übungsleiter- Sommertreffen

„Yogaschnuppern“ und „Burgeressen“
im Hotelgarten am 23. August 2019

„Du liegst auf deinem Rücken. Nun kreise deine Sprunggelenke, kreise auch die Handgelenke, öffne und schließe die Finger, kreise auch die Zehengelenke, die Ellenbogen, Schultern...“.

ERROR! Stop! 🤪 Das geht doch garnicht!

Soviele Gelenke kann doch kein Mensch gleichzeitig ansteuern! Doch, irgendwie schon und bei jedem sieht es anders aus. Nicht perfekt, so ganz und garnicht perfekt, aber egal:

garantiert wurden Grenzen der Biomechanik und Koordinationsfähigkeit gesprengt, eine

Grenzerfahrung! 🤪 Die anwesenden 19 von etwa 30 Übungsleitern erlebten an einem herrlichen Sommerabend, neben einem tollen Ambiente im Garten des Welcome Hotels und einem Essen eine interessante Abwechslung. So mancher genoss es, dass beim gemeinsamen Yoga-Schnupperkurs die Rollen einmal umgekehrt wurden: Übungsleiter leiteten nicht, sie wurden zu Angeleiteten, verdrehten ihre Gelenke in ungeahnte Richtungen, prusteten, schnauften und hatten neben ihrem Tun auch ihren Spaß.

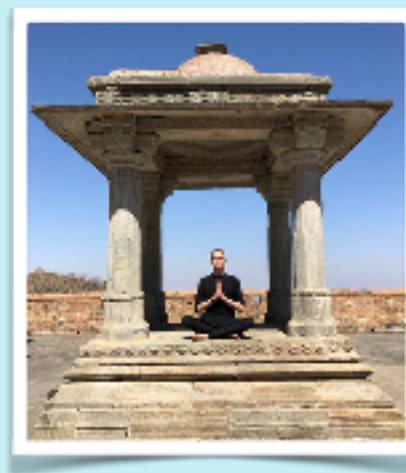


nächstes Übungsleitertreffen: nach der JHV am Freitag, 24. Januar 2020

Der Vorstand bedankte sich bei der vom Yoga noch ganz verdrehten Gruppe für die wieder einmal gelungene Helfer- und Kuchenorganisation der Übungsleiter beim Ostermarkt 2019, berichtete über mögliche Fortbildungsangebote und man überlegte gemeinsam, welche Kursangebote man in der Zukunft konkret angehen könnte. Wiederholt wird in jedem Fall der Schwimmkurs für erwachsene Schwimmer zur Technikverbesserung und es gibt einen Yogakurs. Weitere sind in Vorbereitung!

VFL MEETS YOGA – KURSANGEBOT OKTOBER-DEZEMBER 2019

Inspiriert durch das o.g. Schnupperangebot des professionellen Yogalehrers Christian Mütze (Bild rechts), der in Indien und England eine internationale Yogaausbildung genossen hat, wagen wir uns doch mal an ein neues Kursangebot heran: Yoga meets Vfl 🧘
Wir konnten Christian gewinnen, exklusiv einen Kurs für den Vfl anzubieten. Mitglieder zahlen 50 € (5€/ 90 Minuten), Nichtmitglieder 75 €. Dieser Preis ist unschlagbar im Vergleich zu anderen Anbietern. Also, sichert euch einen Platz und meldet euch an: 0160-95235098 (Anruf, Whats App oder SMS). Nähere Informationen findet Ihr auf dem Veranstaltungs-Flyer auf Seite 3 und auf www.chrisyoga.info





meets YOGA

NEUES KURSANGEBOT DES VfL BAD AROLSEN

dienstags 17.30 - 19.00

8.10. - 10.12.2019

Ort: Bad Arolsen (folgt)

Kosten

VfL-Mitglieder 50 €

Nichtmitglieder 75 €

10 x

Entspannung, Fitness, mehr Achtsamkeit oder einfach, um etwas Zeit für dich zu haben. Investiere in deine Gesundheit und sei dabei!

Christian Mütze, ein international ausgebildeter Yogalehrer, kann dir helfen, deine individuellen Ziele zu erreichen, etwas über die umfangreiche Lebensweise des Yoga kennenzulernen, ganzheitlicher in der Gegenwart zu leben und dadurch deine Lebensqualität zu steigern.

Der Kurs eignet sich zum Einstieg in das sogenannte Yin und Yang Yoga, einem Zusammenspiel aus dem aktiven, dynamischen Vinyasa Flow oder Slow Flow Yoga und dem passiven, statischen Yin Yoga. Weitere Informationen findest du unten.

Anmeldung

📞 **0160 95235098** (Anruf, SMS oder Whats App)



Infos über **Christian Mütze** hier
oder unter chrisyoga.info



Bilanz: Ostermarkt 2019

Wir konnten nun den Ostermarkt final abrechnen. Es gab etwa 55 Helfer und zig Kuchenspenden, herzlichen Dank für Euer Werben und Zusammentrommeln von Helfern und Spenden! Ein ganz besonderer Dank geht an Familie Facca, die rund 300 € für Kuchen gespendet hat. Wir brauchen dieses Event, um unsere Vereinskasse aufzumöbeln. Das haben wir auch in diesem Jahr wieder geschafft:

Wir haben etwa 2.500 € eingenommen! Das ist ein Erfolg!



Hoffentlich in eurem Sinne war unsere Entscheidung, einen Teil für den Verein einzubehalten. Der größte Batzen wird an die Sparten ausgeschüttet, sodass folgende Beträge zur freien Verfügung auf euren Spartenkonten abgelegt werden.

Volleyball 470 € Karate 270 € Schwimmen 205 €
Montagsgymnastik 205 € Turnen 120 €

Leichtathletik 60 € Rückengymnastik 60 €
Triathlon 60 € Skigymnastik 60 €

Ggf. könnt ihr damit ein Spartenfest organisieren oder eine gemeinsame Fahrt?

Es wäre schön, wenn ihr Anschaffungen (Materialien für den alltäglichen Trainingsbetrieb) aber weiterhin zunächst versucht über den Verein zu beschaffen. Vielleicht können wir Sponsoren oder Fördergelder anzapfen, um eure Spartenkasse damit nicht zu belasten.

Der nächste Ostermarkt findet wieder zwei Wochen vor Ostern statt. Wir informieren euch bei der Jahreshauptversammlung über alles weitere. Das Anmeldeverfahren von Helfern und Kuchen wird wieder Online passieren, das klappte gut, war übersichtlich und ersparte uns Arbeit.

FORTBILDUNGSTAG MIT WORKSHOPS KORBACH, 2.11.2019

www.aktionstag-zukunft.de

Der Sportkreis Waldeck-Frankenberg bietet wieder seinen Aktionstag Zukunft an - coole Sache. Tolle Workshops direkt vor der Haustür. Wollt ihr mitmachen? Schaut mal ins Programm und meldet euch an. Ggf. Kostenübernahme

FORTBILDUNGEN FÜR UNSERE ÜBUNGSLEITER UND ALLE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Unter www.sport-erlebnisse.de findet ihr etliche Fortbildungsangebote des Landessportbundes Hessen, die zum Teil auch in Kassel angeboten werden. Hier könnt ihr Anregungen für eure Sportgruppen finden, könnt selbst Motivation für eure Arbeit als Trainer schöpfen und wertvolle Kontakte zu Gleichgesinnten finden. Es ist für jeden etwas dabei - schaut mal rein!



Auch Interessierte Vereinsmitglieder ohne Übungsleiter- oder Trainerschein sind herzlich eingeladen, sich fortzubilden. Der VfL zahlt euch die Ausbildung, wenn ihr danach auch andere Vereinsmitglieder davon profitieren lasst, z.B. indem ihr selbst oder zu zweit einen Kurs anbietet, oder euch als Übungsleiter im Verein ausprobieren möchtet. Traut euch und werdet selbst aktiv. 🤸