

Kurszeiten Tanzgruppen¹⁾

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2019:

Hiermit möchten wir zu unserer diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung mit Wahlen am

Donnerstag, den 11. April um 19:00 Uhr im SGE Vereinsheim

einladen. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis sieben Tage vor der Versammlung schriftlich bei dem Geschäftsführer einzureichen:

Ralf Schröder, Senderstraße 161, 32049 Herford

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

TERMINE 2019 / JAHRESÜBERSICHT:

- | | |
|-------------------|--|
| 17.03. | Rosen Apotheken Hallensportfest |
| 19.04. | Frühjahrswanderung ¹⁾ |
| 24.08. | 31. Alpa Triathlon Exter |
| 01.09. | Familien- Kanutour |
| 14.09. | Rosen Apotheken Leichtathletik Stadtmeisterschaft |
| 04.-06.10. | Drei-Tages-Wanderung |
| Oktober | Herbstwanderung ^{1) 2)} |
| 30.11. | Kreismeisterschaft im Crosslauf |
| 31.12. | 31. Silvesterlauf |

¹⁾ Informationen: www.sge-exte.de oder Tel.: 05228 7458

²⁾ Genauer Termin steht zur Drucklegung noch nicht fest.

MITGLIEDER:

An- / Abmeldung
Norbert Diekmann
Koblenzer Str. 310
32584 Löhne
Tel.: 05732 4898

An und Abmeldungen, Adressänderungen bitte schriftlich oder über das Kontaktformular auf unserer Internetseite.

Weitere Informationen im Internet
www.sge-exte.de

findet uns auf facebook
@sgeexter



Programm

2019

Sportgemeinschaft „Einigkeit“ Exter e. V.



Anspruchspartner Tanzgruppen: Peter Giesinger Tel.: 0176 99248345

Sporthalle Exter
Montag
17.30 - 18.30 Uhr **Breakdance** mit Timo (ab 8 Jahre)

Gemeindehaus Exter :
Montag
17.30 - 18.30 Uhr **Tanzen** mit Bianca (ab 6 Jahre)
18.30 - 19.30 Uhr **Standard & Latein** inkl. Discofox
19.30 - 20.30 Uhr **Bauchtanz** mit Bianca (Erwachsene)
20.30 - 21.30 Uhr **Hip Hop** mit Katrin (ab 15 Jahre)

Mittwoch
17.00 - 18.00 Uhr **Ballett** mit Melissa (ab 5 Jahre)
19.00 - 20.00 Uhr ²⁾ **Standard & Latein** inkl. Discofox
20.00 - 21.00 Uhr **Standard** für Fortgeschrittene (Standard mit Peter und Bianca)

WGV Kleine Sporthalle :
Donnerstag
17.15 - 18.15 Uhr **Hip Hop** mit Ayla (1. Gruppe)
18.30 - 19.30 Uhr **Hip Hop** mit Ayla (2. Gruppe)

¹⁾ zzgl. zusätzlicher Kursgebühr.

²⁾ Neuer Anfängerkurs, ab Mittwoch den 20.02.2019.

2x im Jahr neue Anfängerkurse im Paartanz, auch für Hochzeiten

SAMSTAG
09:00 - 10:15 Uhr **Pilates und Faszien 55 +** mit Karin

10:30 - 11:30 Uhr **Reha Sport**
Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat mit Viktoria Gärtner

12:00 - 14:00 Uhr **Orientalischer Tanz** mit Katja und Nicole (05228 1309)

Weitere Informationen in unseren Schaukästen, der Tagespresse oder unter der Telefon Nr. 05228 7372
SGEE im Internet:
www.sge-exte.de

TRIATHLON

Auch 2019 wird es natürlich wieder unseren weit über die Stadt- und Kreisgrenze beliebten Triathlon in Exter geben.

Der 31. Alpa Triathlon Exter findet am 24. August 2019 statt! Neben dem Wettkampf in der Volksdistanz, in der **400m Schwimmen, 20km Radfahren, sowie 5km Laufen** zu absolvieren sind, werden auch dieses Jahr wieder die Schüler- und Jugenddistanzen (**100m/6km/1km**) sowie eine Startgruppe in der Kurzdistanz (**1km/34km/10km**) starten. Natürlich gibt es auch wieder verschiedene Staffel-Wertungen.

Ausschreibung und Informationen im separaten Triathlon-Flyer und im Internet. **Anmeldung unter: www.exter-triathlon.de**



SPORTABZEICHEN

Trainings- und Abnahmetermine für 2019 :

Samstag der...

- | | |
|-------------|--------------------|
| 18.05.2019, | 09.30 - 12.00 Uhr, |
| 15.06.2019, | 09.30 - 12.00 Uhr, |
| 05.07.2019, | 09.30 - 12.00 Uhr, |
| 07.09.2019, | 09.30 - 12.00 Uhr, |
| 28.09.2019, | 09.30 - 12.00 Uhr. |

Ort: Sportplatz in Exter
Weitere Termine nach Vereinbarung
Info unter Telefon 05228 / 7035

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

14:45 - 16:00 Uhr
Fit im Alter
mit Karin

16:00 - 17:00 Uhr
Gesund & Fit für Frauen ab 60 Jahre
mit Irmgard

18:45 - 19:30 Uhr
Kurse lt. Aushang / Presse

19:00 - 20:00 Uhr
Leichtathletik
Lauftraining

mit Bruno

19:30 - 21:00 Uhr
Fitness für Frauen ab 45 Jahre
mit Irene

14:30 - 15:30 Uhr
Sport & Spiel für Mädchen 6-10 Jahre
mit Bettina und Sina

15:30 - 16:30 Uhr
Sport für Mädchen und Jungen 3-6 Jahre
mit Bettina, Sina u. Tanja

16:30 - 18:00 Uhr
Sport & Spiel für Mädchen von 10-14 Jahre
mit Simone und Isabel

18:00 - 19:00 Uhr
Geräteturnen für Alle
mit Simone und Isabel

19:00 - 20:30 Uhr
Fußball für junge Männer
mit Heiko

20:30 - 22:30 Uhr
Sport für Sie & Ihn
mit Isabell

15:30 - 16:30 Uhr
Landfrauengruppe für Frauen ab 45 Jahre
mit Kirsten

16:00 - 18:00 Uhr
Leichtathletik für Alle
Sommer:
Rudolf-Kaiser-Stadion
Winter:
Doppel-Sporthalle WGV
mit Bruno

15:00 - 16:15 Uhr
Mutter/Vater & Kind Turnen bis 3 Jahre
mit Henrike und Kerstin

16:15 - 17:15 Uhr
Trampolin für Alle
mit Simone, Theresa und Isabel

17:15 - 17:45 Uhr
Trampolin für Alle
mit Simone, Theresa und Isabel

17:45 - 18:30 Uhr
Leichtathletik für Alle bis ca. 8 J.
mit Bruno, Carmen und Anneke

18:30 - 19:30 Uhr
Leichtathletik für Alle bis ca. 11 J.
mit Bruno, Quirin und Anneke

19:30 - 21:00 Uhr
Leichtathletik ab ca. 12 J.
mit Bruno und Quirin

Weitere Sportangebote und Kurse der SGE Exter e.V.

MONTAG

18:30 - 19:30 Uhr
Nordic Walking
Treffpunkt an der Gaststätte Zum Stumpfen Turm in Bad Salzflufen mit Anja Paepke und Sabine Brüggemann (05733 5478)

DIENSTAG

17:30 - 20:00 Uhr
Faustball
Sporthalle Grundschule Vlotho mit Heinz Zinser (05228 1339)

MITTWOCH

18:30 - 19:30 Uhr
Nordic Walking
mit Anja und Sabine (Info siehe Montag)



Liebe Bürgerinnen
und Bürger in Exter,

die SGE Exter bietet ihren
inzwischen 750 Vereins-
mitgliedern und natürlich auch allen Interessierten
und zukünftigen Sportlerinnen und Sportlern ein breit
gefächertes Angebot wie: **Turnen, Leichtathletik,
Reha-Sport, Tanzen, Walking, Trampolinspringen,
Seniorenport, Wanderungen, Faustball, div. Kurse,
geselliges Beisammensein und vieles mehr.**

Dazu kommen bekannte Veranstaltungen:
Der Exter Triathlon mit jährlich ca. 500 Startern, der
Silvesterlauf zum Ende des Sportjahres, ein Hallen-
sportfest sowie Leichtathletik - Stadtmeisterschaften.
Außerdem wird die SGE Exter in diesem Jahr die
Kreismeisterschaften im Crosslauf ausrichten.

Lassen sie sich von unseren umfangreichen Angebo-
ten inspirieren und schauen einfach mal vorbei.

GESUND & FIT AB 60+

In dieser Sportgruppe wird ein abwechslungsreiches
Ganzkörpertraining angeboten.
Schwerpunkt sind Balancetraining, Stärkung der Rücken-
muskulatur, Koordinationstraining mit verschiedenen
Kleingeräten, sowie einfache Tänze. Ziel dabei ist es, die
Mobilität im Alter zu fördern bzw. zu erhalten.

Informationen: **Irmgard Kuhr (T.: 05228 7035).**

TANZSPORT IN DER SGE

Tanz ist die Umsetzung von Inspiration durch Musik in
Bewegung. Beim Tanzen gibt es keine Altersbeschrän-
kung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wir bieten verschiedene Tanzarten wie Hip Hop, Break-
dance, Bauchtanz, Ballett und Paartanz.
**Es finden 2 mal im Jahr neue Anfängerkurse im
Paartanz statt auch für Hochzeiten.**

Informationen: **Peter Giesinger (T.: 0176 99248345)**

REHA SPORT

Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat
Durch Gymnastik und Bewegung soll die Bewegungs-
fähigkeit verbessert werden.

Für alle Menschen mit oder ohne drohender Behinde-
rung und für chronisch Kranke.

Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Flexibilität sowie
eine Aktivierung des Selbsthilfepotentials und die Stär-
kung des Selbstbewusstseins.

**Bei Vorlage einer durch die Krankenkasse geneh-
migten Verordnung entstehen keine Kosten für die
Teilnahme.**

PILATES

Die Kombination von Pilate-Übungen und Therapieball
bietet jedem, der Haltung und Kraftzentrum verbessern
will, ein wirksames Training. Es verleiht ein besseres Kör-
pergefühl und bringt mehr Beweglichkeit, Entspannung
und hält uns in Form. Das Pilates-Training mit Togu Brasil
fördert die Tiefensensibilität der Muskulatur, verleiht
mehr Elastizität, verbessert die Körperhaltung und trägt
zu Entspannung und Stressabbau bei.

Informationen für beide Kurse:
Sigrid Uekermann (T.: 05228 7372)

(NORDIC-) WALKING

Runter vom Sofa - Raus in die Natur!
(Nordic-) Walking ist eine Variation der einfachsten Be-
wegungsform des Menschen, dem Gehen.

Es bietet Bewegungstraining für Jedermann, ist einfach
zu erlernen und geeignet für Untrainierte sowie Wie-
dereinsteiger, da die Belastung ganz individuell ausge-
wählt werden kann. Die schwungvolle Art des Gehens
trainiert das Herz-Kreislauf-System auf sanfte Art und
gelenkschonend. Im Gegensatz zum Laufen bleibt beim
Walking immer ein Fuß am Boden.

Durch das rhythmische Mitschwingen der Arme -mit
oder ohne Stöcke- werden zudem die Muskulatur der
Arme, Schultern und des Rückens gestärkt. Das Risiko für
Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Bluthochdruck und
Rückenschmerzen wird gemindert. Und auch beim Ab-
nehmen ist Walking der ideale schonende Begleitsport.
Mit gutem Schuhwerk und passender Kleidung ist
(Nordic-)Walking ein Sport, der ganzjährig im Einklang
mit der Natur ausgeübt werden kann. Ob mit oder ohne
Stöcke ist wie die Belastung eine individuelle Entschei-
dung jedes Einzelnen.

DIE NEUE SENIORENGEMEINSCHAFT

Die Seniorengemeinschaft trifft sich jeden dritten Donnerstag
im Monat von 14:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr im Vereinsheim der
SGE Exter an der Schulstraße.

Es werden Gesellschaftsspiele wie Würfel- und Brettspiele,
Kartenspiele und vieles mehr angeboten.

Wer nicht spielen möchte, kann seine Handarbeit mitbringen
oder sich einfach nur unterhalten.

Dieses gesellige Beisammensein soll für Jeden eine kleine
Auszeit sein.

Spiele sind vorhanden. Für Rollstühle und Rollatoren ist das
Vereinsheim über die Zufahrt von der Steinbrinkstraße barrie-
refrei zu erreichen.

Im Dezember ist eine Weihnachtsfeier im Gemeindehaus der
Kirchengemeinde Exter geplant.

Informationen: **Dagmar Märgner (T.: 05228 446)**

KINDER- UND JUGENDSPORT

Der SGE Exter ist es wichtig, Kinder und Jugendliche bereits früh an
Bewegungs- und Sportmöglichkeiten heranzuführen. Daher bieten
wir ein breites Angebot an Kinder- und Jugendgruppen für verschie-
dene Altersspannen. Dies beginnt mit den jüngsten Vereinsmitglie-
dern beim Eltern-Kind-Turnen und zieht sich bis zu den Teilnehmern
im jugendlichen Alter.

Als Breitensportverein ist uns wichtig, vor allem den Spaß an der
Bewegung zu vermitteln und abwechslungsreiche und altersgrup-
penspezifische Angebote zu schaffen, die den Kindern verschiedene
Sportarten näher bringen. Neben verschiedenen Bewegungs-, Sport-
& Spielgruppen, beinhaltet das Angebot Geräteturnen, Trampolin-
springen, die große Leichtathletik-Abteilung sowie die Tanzgruppen.
Wenn ihr wissen wollt, was wir da machen, kommt vorbei, hier nur
eine kleine Idee:

Bewegungsparcours, Klettern, Balancieren, Schaukeln und
Rutschen (**Eltern & Kind Turnen, Kindersport für 3-6-jährige
Mädchen und Jungen**)

Spiele, neue Sportarten, Geräte ausprobieren und Spaß mit den
Freunden haben (**6-10-jährige und 10-14-jährige Mädchen**)
Schwebebalken, Bock, Reck und weitere Geräte kennenlernen
(**Geräteturnen**)

Das große Trampolin entdecken und durch die Lüfte fliegen
(**Trampolinspringen**)

Laufen, Springen, Werfen (**Leichtathletik**)

Sich beim Hip Hop, Breakdance, Bauchtanz oder Ballett passend
zur Musik bewegen (**Tanzgruppen**)

Es ist also für jeden etwas dabei! Die Details zu den Übungszeiten
und Altersangaben je Gruppe finden sich in der Übersicht zu den
Sportangeboten auf der Außenseite des Flyers.

Alle Kinder- und Jugendgruppen suchen immer neue, kleine und
große begeisterte Sportler. Also kommt in die Halle, spricht die
Übungsleiter an und probiert aus, was euch am meisten Spaß
macht! Mitmachen zur Probe ist jederzeit möglich.

3-TAGES-WANDERUNG

Auch in diesem Jahr bietet die SGE Exter im Herbst wieder
eine Mehrtageswanderung an. Gewandert wird an drei Tagen
vom 04. bis 06. Oktober 2019 auf dem wunderschönen Heid-
schnuckenweg mitten durch die Lüneburger Heide. Wir über-
nachten im Gasthaus Undeloher Hof in Undeloh. Von dort aus
starten die drei Tagesetappen mit einer Länge zwischen 14
und 17 km. Da die Teilnahmeplätze begrenzt sind, empfiehlt
sich bei Interesse eine rechtzeitige
Anmeldung für diese beliebte Wanderung!
Die An- und Abreise erfolgt mit eigenen PKW's.

Informationen und Anmeldung:
Monika Brand-Weiß (T.: 0172 2911010)
oder **Olaf Simon (T.: 05228 960141).**

FAMILIEN-KANUTOUR

Bereits zum 8. Mal veranstaltet die SGE Exter wieder eine Fa-
milien-Kanutour. In diesem Jahr wollen wir wieder zurück zu
den Anfängen und werden deshalb die Tour aus dem ersten
Jahr wiederholen: Am 01. September 2019 fahren wir mit Ka-
nus vom Vlothaer Hafen bis nach Porta Westfalica unterhalb
des Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Der gesellige Abschluss bei
Bratwurst und Bier findet dann wieder am Vereinsheim der
SGE Exter statt.

Informationen und Anmeldung:
Olaf Simon (T.: 05228 960141)



LEICHTATHLETIK

Die SGE Exter bietet mit der Leicht-
athletik die vielseitigste Sportart
überhaupt an.

Vom Sprint 50m bis 400m, über
Weit-, Hoch- Stabhoch- und Drei-
sprung; Schlagball-, Ball-, Speer-,
Diskus-Wurf, Kugelstoß und Laufen 800m bis 5000m auf der
Bahn, 5km und länger auf der Straße, sowie Crossläufe wird al-
les geübt. Auch die Mehrkämpfe, Staffeln und Mannschaftswet-
tewerbe werden nicht vernachlässigt. Ob auf der Bahn, in der
Halle, auf der Straße oder im Gelände, überall sind die SGE'ler
zu finden und haben einen guten Ruf erlangt. Bei verschiedenen
Weitkämpfen und Meisterschaften, bis zur Nordrhein-West-
falen-Meisterschaft, nehmen die Athletinnen und Athleten mit
hervorragenden Platzierungen teil.

UNSERE LEICHTATHLETIK WETTKÄMPFE 2019*

Sonntag 17. März

Rosen-Apotheken-Hallensportfest

Sporthalle Wesergymnasium
Disziplinen: Hochsprung, Weitsprung in Zonen, Stabtieflweit-
sprung, Schlagballwurf, Kugelstoß, 2x30m Sprint, 35m Hürden-
sprint, 10 Hallenrunden.

Samstag 14. September

Rosen-Apotheken-Leichtathletik-Stadtmeisterschaft

Rudolf-Kaiser-Stadion
Disziplinen: 50m, 75m, 100m Sprint, Ball- und Schlagballwurf, Weitsprung.

Samstag 30. November

Kreismeisterschaften im Crosslauf

Start und Ziel: Jahnstadion Vlotho

* Informationen und Anmeldung, siehe separate Ausschreibungs-Flyer,
sowie auf unserer Homepage und auf Facebook.

Wir danken den Sponsoren für ihre Unterstützung
unserer Leichtathletik Jugend!

