Das Sportangebot 2020 der SGE Exter e.V. in der Sporthalle der Grundschule Exter oder auf dem Sportplatz (wenn nicht anders angegeben)

NEU = Neues Angebot oder neue Inhalte/Zeiten

MONTAG

17:30 - 19:00 Uhr
Leichtathletik
für Alle
Rudolf-Kaiser-Stadion
mit Bruno

20:15 - 21:30 Uhr NEU
Body Toning
Muskelaufbau-Training
mit Verena

DIENSTAG

14:45 - 16:00 Uhr NEU
Fit im Alter 60+
Koordinationstraining mit dem Jacaranda Ball
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
im Jahnstadion Vlotho
mit Bruno

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

MITTWOCH

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

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

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

DONNERSTAG

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

16:00 - 17:00 Uhr*
Leichtathletik für Alle bis ca. 10 J.
mit Bruno und Anneke

17:00 - 18:30 Uhr* NEU
Leichtathletik für Alle ab 11 J.
mit Bruno

** Sommer:*
Rudolf-Kaiser-Stadion
Winter:
Doppel-Sporthalle WGV

18:30 - 19:15 Uhr NEU
Outdoor-Fitnesstraining
„Wir gegen den Schweinehund!"
für Alle ab 18 Jahre
mit Verena

FREITAG

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

16:15 - 17:45 Uhr
Trampolin für Alle
mit Simone, Theresa, Isabel und Kim

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

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

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

SAMSTAG

09:00 - 10:15 Uhr
Pilates und Faszientraining
Fit und gelenkig ins Wochenende
mit Karin

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

11:30 - 13:30 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-exter.de

SPORTABZEICHEN
Trainings- und Abnahmetermine

Samstag, der...	
30.05.2020	09.30 - 12.00 Uhr,
13.06.2020	09.30 - 12.00 Uhr,
15.08.2020	09.30 - 12.00 Uhr,
29.08.2020	09.30 - 12.00 Uhr,
12.09.2020	09.30 - 12.00 Uhr.

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

DEINE HERAUSFORDERUNG – DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

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 Salzuflen
mit Anja und Sabine
(05733 5478)

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

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

Satz & Layout: mediapassion | d&d medien GmbH, Bad Oeynhausen www.mediapassion.de

Kurszeiten Tanzgruppen[1]

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

Gemeindehaus Exter
Montag
16.30 - 17.30 Uhr **Ballett** (ab 6 Jahre)
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 **Dance Fit - Tanz dich Fit!** mit Katrin

Mittwoch
19.00 - 20.00 Uhr **Standard & Latein** inkl. Discofox
20.00 - 21.00 Uhr **Standard** für Fortgeschrittene
(Standard & Latein 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.

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

Ansprechpartner Tanzgruppen: Peter Giesinger Tel.: 0176 99248345

TRIATHLON

ALPLA TRIATHLON EXTER

Auch 2020 wird es natürlich wieder unseren weit über die Stadt- und Kreisgrenze beliebten Triathlon in Exter geben.
Der 32. Alpla Triathlon Exter findet am 22. August 2020 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

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2020:

Hiermit möchten wir zu unserer diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung am

Donnerstag, den 2. April 2020
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 2020 / JAHRESÜBERSICHT:

15.03.	Rosen-Apotheke Schüler Hallensportfest
05.04	Frühjahrswanderung [1]
22.08.	32. Alpla Triathlon Exter
05.09.	Familien- Kanutour
19.09.	Rosen-Apotheke Leichtathletik Stadtmeisterschaft
02.-04.10.	Drei-Tages-Wanderung
Oktober	Herbstwanderung [1] [2]
31.12.	32. Silvesterlauf

1) Informationen: www.sge-exter.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-exter.de
auch bei facebook, Instagram & Twitter
@sgeexter

SGE EXTER Sport seit 1929

SGE EXTER Sport seit 1929

Programm 2020

Sportgemeinschaft „Einigkeit" Exter e. V.

Ich freue mich, Ihnen mit diesem Flyer unser vielfältiges Sportangebot vorstellen zu dürfen. Neben den bewährten regelmäßigen Sportgruppen ergänzen wir unser Programm immer wieder durch spezielle Kurse und Angebote. Somit können wir unseren weit über 700 Vereinsmitgliedern und darüber hinaus allen Interessierten auch in diesem Jahr wieder ein breitgefächertes Angebot präsentieren.
Sie finden in unserem Programm neben den Sportgruppen und Fitnesskursen u.a. auch Tanzangebote, Kinder- und Jugendsport, Termine für das Sportabzeichen, Treffen für Senioren, Wanderungen, eine Familien-Kanutour, den Silvesterlauf oder unser überregional bekanntes Aushängeschild, den 32. Exter-Triathlon. All diese Angebote sind nur möglich, weil sich zahlreiche Ehrenamtliche im Verein engagieren. Dafür an dieser Stelle mein herzliches Dankeschön.
Informieren Sie sich über unser Angebot und schauen Sie einfach mal vorbei! Neben der sportlichen Betätigung ist uns auch das gemeinsame Miteinander wichtig!

Sportliche Grüße
Olaf Simon
1. Vorsitzender

DANCE FIT - TANZ DICH FIT!

NEU

Als leidenschaftliche, langjährige Tänzerin sorgt Katrin ab Mitte Januar für spannende Abwechslung im Kursraum: Dance FIT ist ein rhythmisches und mitreißendes Power-Training, das deine körperliche Fitness verbessert und gleichzeitig ein absolutes Party Feeling schafft. Einfache Choreographien aus den Stilrichtungen Hip Hop und Jazz Dance werden mit effektiven Kräftigungs- und Koordinationsübungen kombiniert und einstudiert. Mit ansteckender Musik und leicht nachzumachenden Schritten vereint dieser Kurs alle Altersklassen. Vorkenntnisse und Tanzerfahrung sind nicht nötig.
Lass dich einfach von der Musik mitreißen und die Anstrengung vergessen!
Lust bekommen auf eine Schnupperstunde?
Dann komm vorbei!

Informationen: Peter Giesinger (T.: 0176 99248345)

KOORDINATIONSTRAINING MIT DEM JACARANDA BALL FIT IM ALTER 60 +

NEU

Besser orientieren, schneller reagieren, sicherer bewegen, gehen und stehen sind Inhalte des Angebotes.
Das Ziel ist u.a. die Haltungs- und Bewegungskoordination, die Gelenkstabilität und das Gleichgewicht zu erhalten oder zu verbessern.
Fit und gelenkig bleiben und sich im Alltag bewegen können, auch wenn wir älter werden.
Neue Erfahrungen mit dem Jacaranda Ball machen.

PILATES UND FASZIENTRAINING

Fit und gelenkig ins Wochenende.
Das Training wird in langsamen fließenden Bewegungen durchgeführt, ohne zu überlasten. Dehnfähigkeit der Muskulatur, Bänder und Sehnen und gleichzeitig die Tiefenmuskulatur kräftigen, eine ausgewogene Mixtur von Übungen sind die Inhalte des Trainings. Vorbeugen bei Stress durch Atmung und Entspannung während der Übungen.

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

ORIENTALISCHER TANZ

Der Orientalische Tanz ist ein ideales Ganzkörpertraining, das viel Konzentration erfordert und sich zusätzlich noch gut auf die Gesundheit auswirkt.
Und natürlich darf der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen.
Der Tanz besteht aus vielen unterschiedlichen, isolierten Bewegungen. Das bedeutet für Arme, Beine, Bauch und Oberkörper gibt es jeweils eigene Figuren, die hinterher in einer Choreografie zusammengeführt werden.
So werden viele Muskeln gestärkt und die Konzentration und Koordination gefördert.
Du brauchst keine Vorkenntnisse um mit uns zu tanzen und bestimmt auch keine perfekte Figur. Nur 18 Jahre solltest du sein (Grenze nach oben offen!)
Wir sind eine aufgeschlossene Gruppe unterschiedlicher Frauen, die alle eine Gemeinsamkeit teilen:
Den Spaß am Tanzen!

Informationen: Katja Eggesieker
(T.: 05228 1309)

DIE 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.

Es findet jeden zweiten Monat ein gemütlicher Nachmittag im Vereinsheim statt, dafür ist nur gute Laune mitzubringen. Diese Zeit soll zur Unterhaltung im Allgemeinen genutzt werden. Die Anfangszeiten bleiben gleich, alle sind herzlich willkommen.

Informationen: Dagmar Märgner
(T.: 05228 446)

OUTDOOR-FITNESSTRAINING

NEU

nach dem Motto: **„Wir gegen den Schweinehund!"** Wir machen ein kurzes und intensives Intervall- Training, bei dem du dich richtig auspowern kannst!
Körperliche Gesundheit und ein Mindestalter von 18 Jahren sind Voraussetzung.

BODY TONING

Muskelaufbau-Training zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers!

Informationen für beide Kurse:
Verena Krüger-Reistel (T.: 0176 62330456)

FAMILIEN-KANUTOUR

Am 05. September veranstaltet die SGE Exter zum 9. Mal die beliebte Familien-Kanutour. Gefahren wird in diesem Jahr auf der Weser von Rinteln nach Vlotho.
Der gesellige Abschluss bei Bratwurst und Bier findet dann wieder am Vereinsheim der SGE Exter statt.

Informationen: Sabine Brüggemann (T.: 0175 5629224)
Anmeldungen nur schriftlich an sabine@sge-exter.de

3-TAGES-WANDERUNG

Bereits zum 5. Mal bietet die SGE Exter ein 3-tägiges Wanderwochenende an. In diesem Jahr geht es auf dem Urwaldsteig rund um den Edersee. 68 km wollen mit möglicher Unterstützung durch Schiff- bzw. Seilbahnfahrten erwandert werden.

Informationen und Anmeldung:
Monika Brandt-Weiß (monika@sge-exter.de)

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 verschiedene Altersspannen. Dies beginnt mit den jüngsten Vereinsmitgliedern 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 altersgruppenspezifische Angebote zu schaffen, die den Kindern verschiedene Sportarten näher bringen. Neben verschiedenen Bewegungs-, Sport- & Spielgruppen, beinhaltet das Angebot Geräteturnen, Trampolinspringen, die große Leichtathletik-Abteilung sowie die Tanzgruppen. Wenn ihr wissen wollte, 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, sprecht die Übungsleiter an und probiert aus, was euch am meisten Spaß macht! Mitmachen zur Probe ist jederzeit möglich.

LEICHTATHLETIK

Die SGE Exter bietet mit der Leichtathletik 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 alles geübt. Auch die Mehrkämpfe, Staffeln und Mannschaftswettbewerbe 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 Wettkämpfen und Meisterschaften, bis zur Nordrhein-Westfalen-Meisterschaft, nehmen die Athletinnen und Athleten mit hervorragenden Platzierungen teil.

Informationen: Bruno Papenhoff (T.: 05733 10067)

UNSERE LEICHTATHLETIK WETTKÄMPFE 2020*

Sonntag 15. März
Rosen-Apotheke Schülerhallensportfest
Sporthalle Wesergymnasium
Disziplinen: Hochsprung, Weitsprung in Zonen, Stabtiefweitsprung, Schlagballwurf, Kugelstoßen, 2x30m Sprint, 35m Hürdensprint, 10 Hallenrunden.

Samstag 19. September
Rosen-Apotheke Leichtathletik-Stadtmeisterschaft
Rudolf-Kaiser-Stadion
Disziplinen: 50m, 75m, 100m Sprint, Ball- und Schlagballwurf, Weitsprung.

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

Wir danken den Sponsoren für ihre Unterstützung unserer Leichtathletik Jugend!

ROSEN APOTHEKE EXTER

REWE Wenzel oHG