

# Leichtathletik

## Leichtathletik, Sportabzeichen

In unseren 3 Kinder-Leichtathletik-Gruppen werden Inhalte aus den verschiedensten Leichtathletik-Disziplinen vermittelt und grundlegendes Vielseitigkeitstraining alters-, wie sportartgemäß angeboten. Bei Gruppenballspielen üben die Kinder Rücksicht zu nehmen, ihre eigene Kraft zu dosieren und als Team gemeinsam Ziele zu erreichen. Der Reiz in der Kinderleichtathletik ist das Miteinander und Gegeneinander in einem.

Höhepunkt ist die alljährliche Abnahme des deutschen Sportabzeichens bei welcher die Kinder oftmals zu Höchstleistungen imstande sind. Die Abnahme des deutschen Sportabzeichens findet für Kinder und Jugendliche (ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird) sowie für Erwachsene (ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird) im Sommer auf unserer Sportanlage statt.

Unsere Vereins-Sportabzeichenprüfer\*innen nehmen die vier erforderlichen Disziplinen vor Ort ab und unterstützen Euch auch gerne bei der Erbringung eines Schwimmfertigkeitsschwimmnachweises.

## Ausbildungen, Fortbildungen

Dir macht Vereinsarbeit Spaß? Du möchtest als Übungsleiter oder Trainer bei uns aktiv werden, Sportangebote planen und/oder eine Gruppe leiten? Auf Wunsch unterstützen wir Dich mit der passenden Ausbildungsmaßnahme wie z. B. Ausbildung zum Sporthelfer\*in, Übungsleiter\*in C-/B-Lizenz im Breitensport oder als Trainer\*in C-/B-Lizenz im Fußball. Fortbildungen dienen zur Lizenzverlängerung oder können themenspezifisch von interessierten Betreuer\*innen besucht werden.

Das Ehrenamt hat eine große Bedeutung und ist im Sport tief verwurzelt. Ein besonderer Dank gilt alle im Verein ehrenamtlichen Trainer\*innen und Betreuer\*innen für Ihr großartiges und unermüdliches Engagement.



## Vereinssport

### ... unsere gemeinsame Sprache

Bewegung, Spiel und Sport sind wichtige und unverzichtbare Begleiter für die Gesundheit. Auf den folgenden Seiten findest Du die Sportangebote unseres Sportvereins SC GW Holtheim 1925 e.V.. Je nach Bedarf kannst Du so das optimale Bewegungsangebot für Deine persönliche Gesundheitsförderung, obgleich an der frischen Luft auf der Sportanlage oder Indoor in unserem Sport- u. Gymnastikraum, auswählen. Ob leistungs- oder spaßorientiert – es ist für Jeden etwas dabei. Mach den ersten Schritt in ein bewegtes Leben, überwinde Deinen inneren Schweinehund und besuch uns auf der Sportanlage „am Tannenkamp“.



### Kontakt

[info@scgwholtheim.de](mailto:info@scgwholtheim.de)

Informiere Dich gerne auf unserer Vereinswebseite

Wir freuen uns auf Dich!

Trainingszeiten und Ansprechpartner können unserer Webseite entnommen werden!







# Fußball

100% Siegeswille und Leidenschaft. Auf unserem Trainingsgelände mit zwei Rasenplätzen und Flutlichtanlagen bietet der Verein beste Trainings- und Spielverhältnisse für die Jugend- und Seniorenmannschaften.

Egal ob in unserer Ersten oder Zweiten Mannschaft, als „Senior“ bei den Alten Herren oder in unserem Damen-Team bei uns findest Du für jeden sportlichen Ehrgeiz die richtige Mannschaft. Über neue Spieler freuen wir uns zu jederzeit, egal ob Neuling oder Wiedereinsteiger. Gerne kannst Du an einem Probetraining teilnehmen und Dir so einen eigenen Eindruck verschaffen.

Unsere Jugendarbeit bietet in der JSG Sauertal mit unseren Nachbarvereinen eine zielgerichtete und altersgruppenorientierte Förderung aller Kinder und Jugendlichen an.

Unser persönliches Ziel ist es, unsere Fußballspieler\*innen jeden Tag etwas besser zu machen.

Ohne Schiedsrichter – kein Spiel. Lass Dich gerne zum Schiedsrichter ausbilden, stärke Dein Selbstbewusstsein und Deine Persönlichkeit, betätige Dich nebenbei noch sportlich und hilf uns bei der Erfüllung unseres Schiedsrichtersolls.

- 1. Mannschaft
- 2. Mannschaft
- AH-Mannschaft
- Damenmannschaft
- Jugend
- Schiedsrichter



# Breitensport



## Kursangebote: Rückengymnastik, Yoga, Step Aerobic, Sport der Älteren

Die hier angeführten Kursangebote richten ihren Schwerpunkt auf Aspekte der Gesundheitsförderung wie z.B. Verbesserung der allgemeinen Gesundheit, Fitness, Muskelaufbau, Ausdauer etc., sind aber Breitensportorientiert. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und der Spaß am gemeinsamen Sporttreiben. Ein Kursangebot für Jeden, der mit Spaß und Freude für seine Gesundheit aktiv werden möchte.

- Rückengymnastik
- Step Aerobic
- Yoga
- Sport der Älteren

## Sporttreffs: Laufftreff, Radtreff, Tischtennis

In unseren wöchentlichen Sporttreffs entscheidest Du selbst: Indoor oder Outdoor, Ausdauer, Geschwindigkeit, Ballgefühl, Konzentrations- und Reaktionsvermögen – die gemeinsame Freude an der Bewegung ist auf jeden Fall garantiert. Beim Laufftreff erwartest Dich eine Ausdauerstrecke, bei der Du das Tempo bestimmst aber nie alleine läufst - die Gruppe passt sich gerne an.

Der Radtreff startet gewöhnlich in 2 Gruppen. Trau Dich gern mit Deinem Mountainbike auf Singletrails über Wurzeln und Steine in benachbarten Wäldern und auf dem Eggweg. Oder erkunde im ruhigeren Fahrstil die schöne Umgebung auf abwechslungsreichen Wald- und Feldwegen. Du bist ohne aber auch mit Motor herzlich willkommen.

Entdecke in den Herbst- und Wintermonaten den Tischtennis-Sport als ausgleichende Freizeitgestaltung. Ein schneller Sport für Jedermann, aber auch für Quereinsteiger ist das Erlernen kein Problem. Gerade im Alter bietet es sich an, zum Tischtennisschläger zu greifen und so die Reaktionen zu trainieren. So bleibst Du körperlich und geistig fit und knüpfst zudem mit dieser Sportart soziale Kontakte.

- Laufftreff
  - Radtreff
  - Tischtennis



## Tanzen: Jazztanz und Funkengarde

Tanzen ist wie träumen mit den Füßen! In unserem Verein kannst Du bereits im frühen Kindesalter deine ersten Bewegungen zur Musik erlernen. In aktuell 3 Jazztanzgruppen werden Bewegungsfähigkeit, Rhythmusgefühl und Schrittfolgen erlernt und ausgebaut sowie verschiedene Choreographien einstudiert.

In den aktuell 3 Funkengarden hingegen werden die Bestandteile Ballett, Akrobatik, Kraft, Dehnung und Ausdauer sowie die Choreographie trainiert. Bei allen Aktivitäten innerhalb der Tanzgruppe erleben die Kinder wöchentlich das Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein. Auftritte zum Sportfest und Karneval bilden abschließend den Höhepunkt des Trainings.

### Jazztanz

- Holpen-Hopser
- Ramba-Zamba
- Tanzmäuse

### Funkengarde

- Rote Funkengarde
- Juniorengarde
- Funkengarde I



## Turnen: Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Turnfrauen

Beim wöchentlichen Eltern-Kind-Turnen ab ca. 1 Jahr können erste Erfahrungen mit organisierter Bewegung in (noch) ungewohnter Umgebung gesammelt werden. Gemeinsam mit einem Elternteil/Bezugsperson und anderen Familien werden in Bewegungslandschaften der Gleichgewichtssinn sowie Motorik gefördert. Das Beobachten anderer Teilnehmer unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz.

Beim Kinderturnen ab 4 Jahre kommen neben Balancieren, Klettern, Schwingen, Hüpfen und Springen auch Lauf-/Ball- und Fangspiele nicht zu kurz. Die Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Sinneserfahrung, Motorik und Koordination werden hier gefördert.

Das Angebot bei den Turnfrauen fordert und fördert die Beweglichkeit und Mobilität bis ins hohe Alter. Neben Bewegungsübungen mit Materialien steht die Gymnastik im Vordergrund – der Spaß kommt hier nicht zu kurz. In den Sommermonaten kommen auch gerne die Nordic-Walking-Stöcke in der umliegenden Natur zum Einsatz.