

## Wann und wo sind wir mit Ihnen aktiv:

### In der Umgebung:

montags	8:30 – 9:30 Uhr	Walken mit M. Gottschalk
montags	16:00 – 17:00 Uhr	Nordic-Walking mit H. Paulmann

So. 31.12.2017 14:00 Uhr	Silvesterlauf an der Kanalbrücke
-----------------------------	-------------------------------------

### Umfangreiches Turnangebot für Erwachsene beim SV Dedensen

Der Sportverein Dedensen hat sein Angebot im Bereich Erwachsenenturnen in den letzten Jahren ausgebaut und Übungsleiter finden können, die das Kursangebot erweitern.

Seit Jahrzehnten schon gibt es Turngruppen im Bereich Wirbelsäulengymnastik, Gesundheitssport und allgemeine Fitness und zwar donnerstags von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr, freitags von 8:45 Uhr bis 10:00 Uhr und ebenfalls freitags von 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr in der Turnhalle. Hier wird ohne oder mit Geräten wie Hanteln, Flexi Bar oder Bällen mit besonderem Blick auf die Rückenfitness, Ausdauertraining und Sturzprophylaxe trainiert. Interessierte sind eingeladen doch einfach unverbindlich vorbeizuschauen und das Angebot auszuprobieren.

Ergänzt wird dieses Angebot durch zwei Yoga- und zwei Pilateskurse die jeweils im Vereinsheim stattfinden. Pilates ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörperkrafttraining für Jung und Alt, für Männer und Frauen. Pilates sorgt für eine bessere Körperhaltung, stärkt die Muskelkraft, fördert die Balance, Koordination und die Beweglichkeit. Das können andere Trainingseinheiten im Regelfall auch, aber bei Pilates wird die Kraft aus der Körpermitte betont und regelmäßiges Training sorgt für einen gesunden, kräftigen Rücken.

Daneben liegt der Trainingsschwerpunkt auch noch in der die Übung begleitenden Atmung und der Körperwahrnehmung. Alle diese Faktoren können mögliche Schwächen ausgleichen und zu einem koordinierten, bewussten Bewegungsablauf hinführen. Wie jeder andere Sport werden auch beim Pilates Glückshormone ausgeschüttet, die dazu führen, dass Stress reduziert wird. In den beiden Trainingsstunden dienstags, 18-19 und 19-20 Uhr ist Jedermann-/frau herzlich willkommen. Sämtliche Angebote stehen auch Nicht-Mitgliedern als Kurs offen...

Für diejenigen, die lieber an der frischen Luft trainieren wollen: Wir treffen uns montags um 8:30 Uhr am Kanal zum Walken und um 16:00 Uhr am Schweineholz zum Nordic Walking.

### Wir sind für Sie da:

#### **Fußball**

Christopher Czilinsky 0174/ 1956892

#### **Volleyball**

Hartmut Winkler 05031/ 73399

#### **Leichtathletik**

Andrea Kolbien 05031/ 74612

#### **Turnen**

Petra Düppers 05031/ 73653

#### **Tischtennis**

Andrea Kolbien 05031/ 74612

#### **Wandern**

Heinrich Howind 05031/ 72685

Walter Rieger 05031/ 73552

Wilfried Sasse 05031/ 73248

Klaus F. Salein 05031/ 73756

#### **Jugendleiter/in**

Petra Düppers 05031/ 73653

#### **Vorstand:**

Andrea Kolbien 05031/ 74612

Vorsitzende Barbara Salein

Stellv. Vors. Rainer D. Duvenbeck 05031/ 73756

Stellv. Vors. Monika Gottschalk 05031/ 909038

Kassenwartin (Beiträge) Harry Bienek 05031/ 74418

Kassenwart Ida Wagener 05031/ 971010

Schriftführerin Dennis Nebel 0176 32754014

Leiter des Sportbetriebes Achim Balding 0152/08665664

Platzwart Platzwart 05137/8140376

Monika Gottschalk 05031/ 74418

Leiterin für Werbe- und Medienarbeit Michael Kobbe 05031/ 75477

Sozialwart Bernd Dettmar 0511 / 481374

Gerätewart 0511 / 481374

## Sport verbindet Dedensen



Turnen  
Fußball  
Leichtathletik  
Tischtennis  
Volleyball  
Tanzen  
Wandern

Frohe Weihnachten  
2017

...

**Silvesterlauf  
um 14:00 Uhr**

...

**Ein gutes Neues Jahr  
2018**

>>> Infos für die Pinnwand <<<

17. Ausgabe - Dezember 2017

[www.sportverein-dedensen.de](http://www.sportverein-dedensen.de)

**Wann und wo sind wir mit Ihnen aktiv:****In der Sporthalle:**

<b>Mo.</b>	14:00 – 15:30	GS Dedensen	Betreuungsangebot
	15:30 – 16:30	Turnen	Eltern-Kind
	16:30 – 17:30	Turnen	Kinder (3-6 Jahre)
	17:30 – 20:00	Tischtennis	Schüler/Jugend
	20:00 – 22:00	Tischtennis	Erwachsene
<b>Di.</b>	15:30 – 16:30	Turnen	Schüler 1.– 3. Klasse
	16:30 – 17:30	Turnen	Schüler ab 4. Klasse
	17:30 – 19:00	Turnen	Schüler TGW Nachw.
	18.30 – 20:00	Turnen	TGW-Jugend
	20:15 – 21:45	Turnen	Body Fit
<b>Mi.</b>	14:00 – 15:30	GS Dedensen	Betreuungsangebot
	15:30 – 17:00	Fußball	SG Dedensen/Gümmer
	17:00 – 19:00	Volleyball	Kreisliga Frauen
	18:30 – 21:00	Volleyball	Bezirksklasse Frauen
	21:00 – 22:00	Volleyball	Hobby Mixed
<b>Do.</b>	14:00 – 15:30	GS Dedensen	Betreuungsangebot
	15.30 – 17:00	Turnen	TGW
	17:00 – 18:15	Fußball	Kirchwehren
	19:00 – 20:15	Turnen	Erwachsene
	20:15 – 21:15	Volleyball	Bezirksklasse Frauen
21:00 – 22:00	Volleyball	Hobby Männer	
<b>Fr.</b>	8:45 – 10:00	Turnen	Erwachsene
	15:00 – 17:15	Fußball	F1, F2, G-Jugend
	17:15 – 18:30	Turnen	Erwachsene / Fit ab 50
	18:30 – 22:00	Turnen	TGW Erwachsene
<b>Sa.</b>	9:00 – 11:00	Fußball	Jugend
	11:00 – 13:00	Turnen	TGW

**Auf dem Sportplatz:**

<b>Mo.</b>	16:00 – 17:30	G+F-Jugend (A/B-Platz)
	18:00 - 19:30	B-Jugend (A/B-Platz)
<b>Di.</b>	19:00 – 21:00	1. und 2. Herren (A/B-Platz)
<b>Mi.</b>	19:00 – 21:00	Alte Herren Ü32 /A/B-Platz)
<b>Do.</b>	16:00 - 17:30	G+F-Jugend (A/B-Platz)
	19:00 – 21:00	1. Herren (A/B-Platz)
<b>Fr.</b>	17:00 : ..	G+F-Jugend (A/B-Platz)
	19:00 – 21:00	2. Herren. (A/B-Platz.)
	18:00 – 19:30	Wenn AH Ü32 Heimspiel (A/B-Platz)
	20:00: - 21:45	Alte Herren Ü32 (B.-Platz)
<b>So.</b>	12:00 – 13:45	2. Herren (A-Platz)
	14:00 – 15:45	1. Herren (A-Platz)

**Im Haus der Vereine:**

<b>Di.</b>	18:00 - 20:00	Pilates
<b>Mi.</b>	9:30 – 10:30	Joga
	18:30 – 19:30	Joga

[www.sportverein-dedensen.de](http://www.sportverein-dedensen.de)**Wissenswertes über den SVD**

# Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden des Sportvereins ein fröhliches und besinnliches Weihnachtsfest sowie ein zufriedenes und gesundes Jahr 2018

**Der Vorstand****So erreichen Sie uns in Dedensen:****Am Sportplatz:**

Sporthaus 05031 / 77272  
 Sporthalle 05031 / 71662  
 Haus der Vereine 05031 / 71939  
 Fußballfelder  
 Beach-Volleyballfeld  
 Boule-Feld

[www.sportverein-dedensen.de](http://www.sportverein-dedensen.de)**So finden Sie uns in Dedensen:**

Andrea Kolbien, Vorsitzende  
 Kleine Rehre 5, 05031/ 74612  
 andrea.kolbien@freenet.de  
 Barbara Salein, stellv. Vorsitzende  
 Altes Dorf 39 b, 05031/ 73756  
 barbara-salein@web.de  
 Rainer D. Duvenbeck, stellv. Vorsitzender  
 Reuterwiesen 15, 05031/ 909038  
 rainer.duvenbeck@hod-service.de

**Unsere aktuellen Mitglieds-Beiträge**

	mtl. €
Kinder von Mitgliedern bis zur Vollendung des 4. Lebensjahres	frei
Kinder, Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres, Auszubildende, Studenten ohne eigenes Einkommen, Bundesfreiwilligendienstleistende, Wanderer und Rentner/Pensionäre	5,50
Erwachsene	9,00
Familienbeitrag	20,00
Familienangehörige bei Familienbeitrag (Ehegatten, Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sowie Kinder in der Ausbildung)	frei
Zusätzlicher Spartenbeitrag für aktive Mitglieder der Sparte Fußball	
- Erwachsene	4,00
- Kinder und Jugendliche	1,00

**Bankverbindungen (Spendenkonten):**

**Sparkasse Hannover**  
 IBAN DE19250501802038804056  
**Hannoversche Volksbank**  
 IBAN DE49251900010800753500

Impressum: 14. Jahrgang  
 Redaktion: Rainer D. Duvenbeck