

Veranstaltungsreihe „Gemeinsam bewegen . . . Gesundheit gemeinsam erleben“

Gemeinsam mit Isenburger Vereinen, der Volkshochschule, Isenburger Krankenkassen und Fitness-Studios hat der Fachbereich Sport für 2007 ein umfangreiches Breitensportprogramm unter dem Motto „Gemeinsam bewegen – Gesundheit gemeinsam erleben“ zusammengestellt.

Diese Veranstaltungsreihe soll möglichst viele Menschen unabhängig von Alter und Fitnessgrad motivieren sich zu bewegen oder mal eine neue Sportart zwanglos zu erproben. Die Veranstaltungen erstrecken sich über das gesamte Jahr und starteten am 29. Januar 2007 mit dem Angebot der vhs, mit dem Zauberstab Flexibar den Muskelaufbau zu erlernen. In den Monaten Februar bis November gibt es 36 weitere breit gefächerte und attraktive Angebote von Aquafitness, Basketball, Capoeira über Duathlon, Movie-Fighting, Schießen, Seniorengymnastik bis hin zu Wirbelsäulengymnastik und Yoga, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Auch bereits bekannte Veranstaltungen wie beispielsweise „Run up“, Rad-Touristik-Fahrt, Volksradfahren, Kleinfeld-Fußball-Stadtmeisterschaft, Mixed-Volleyball-Stadtmeisterschaft, Hugenottenlauf und Bürgerwandern zählen zum Angebot.

Bewegungsfreudige erhalten jeweils vor Ort die Möglichkeit, einen Bewegungspass zu erhalten, in dem sie sich alle Veranstaltungen, an denen sie teilnehmen, abstempeln lassen können. Wer es auf mindestens 10 Stempel bringt, kann an einer Verlosung bei der Abschlussveranstaltung teilnehmen, die am 2. Dezember 2007, von 10:00 bis 13:00 Uhr, mit zahlreichen Spiel-, Sport-, Tanz- und Musikaktionen, die erste große Sport- und Freizeitaktion beendet.

Gerätetraining

Bienefeld Fitness-Center

Samstag, 24. März 2007, Kurs I – 14:00 Uhr, Kurs II – 15:30 Uhr

Probieren Sie ein rückengerechtes Fitness-Training an speziellen Geräten zum Aufbau Ihrer Rücken- und Rumpfmuskulatur aus. Zusätzlich hält die DAK einen Infostand für Sie bereit.

Voranmeldung erforderlich: Tel. 33467, kostenlos, ab 18 Jahren

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Seishin / Vereinsräume Am Kalbskopf 1

Samstag, 14. April 2007, 10:00–12:30 Uhr

Nehmen Sie an einem Probetraining mit realistischen Selbstverteidigungstechniken unter Einbeziehung eines Verhaltenstrainings in Gefahrensituationen teil. – *kostenlos*

Kampfsportorientiertes Fitnessstraining

Seishin / Vereinsräume Am Kalbskopf 1

Samstag, 14. April 2007, 13:00–15:30 Uhr

Erreichen Sie durch Kampfkunst und -sport eine Verbesserung ihrer körperlichen Fitness, Gesundheit, mentalen Stärke, Ihres Körpergefühls, Durchsetzungsvermögens etc. Den Sport können Sie mit und ohne Gerätetraining betreiben. – *kostenlos*

Tag der offenen Tür

Centro Vitalis

Samstag, 21. April 2007, 10:00–17:00 Uhr

15:00 Uhr Ernährungsberatungsvortrag

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über das Gerätetraining zu informieren. Wir stellen Ihnen außerdem unser Abnehmprogramm vor.

Voranmeldung erforderlich: Tel. 798279, kostenlos

Kegel-Stadtmeisterschaft

Turn- und Sportgemeinschaft 1885 / Kegelabteilung

Kegelbahn der TSG, Frankfurter Straße 278

Samstag, 21. April 2007, 12:00 Uhr

Mit 50 Wurf sind Sie dabei! Wer wird dieses Jahr Kegelmeisterin oder Kegelmeister?

Voranmeldung erforderlich: Tel. 22762, Startgeld 1,00 bis 3,50 €

Run up

Lauffreff Isenburger Tennis-Club und FB Sport / Lauffreffschild im Sportpark

Samstag, 21. April 2007, Start 16:00 Uhr

Laufen Sie sich fit! Wir eröffnen gemeinsam mit Ihnen die Laufsaison mit 1 Stunde Walken und Laufen unter der Anleitung von erfahrenen Betreuern. – *kostenlos*

Wirbelsäulengymnastik

Centro Vitalis

Montag, 23. April 2007, 17:00 Uhr

Starkes Rückgrat!? Stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule durch ein gezieltes Muskelaufbautraining.

Voranmeldung erforderlich: Tel. 798279, kostenlos

Pilates

Centro Vitalis

Freitag, 27. April 2007, 17:00 Uhr

Pilates – haltungsaufrichtendes und entspannendes Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur in Kombination mit der Atmung. Probieren Sie es aus!

Voranmeldung erforderlich: Tel. 798279, kostenlos

Spiel und Spaß auf Rollen

Rollsportverein / Rollsportgelände im Sportpark

Samstag, 28. April 2007, 15:00–18:00 Uhr

Haben Sie Lust auf Spiele auf schnellen Rollen? Mit Rollschuhen oder Inline-Skatern geht es ab durch die Mitte . . . – *kostenlos*

Mixed-Volleyball-Stadtmeisterschaft

Turnverein 1861, FB Sport / Sporthalle im Sportpark

Samstag, 5. Mai 2007, Spielbeginn 10:30 Uhr

Gründen Sie ein Team! Mit je drei Damen und Herren werden Sie in einer Mannschaft um den begehrten Titel kämpfen. Sind Sie dabei?

Mannschafts-Voranmeldung: Tel. 367843, Startgeld 25,00 €

Tennisaktionstag für Jung und Alt mit Frühschoppen und Livemusik

Isenburger Tennisclub / ITC-Gelände, Offenbacher Straße 209

Samstag, 5. Mai 2007, 11:00–15:00 Uhr

Sie möchten Tennis spielen wie die Profis? Übung macht den Meister. Trainer, Übungsleiter und Vorstandsmitglieder stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Leihschläger vorhanden – kostenlos

Hatha-Yoga

Centro Vitalis

Dienstag, 8. Mai 2007, 17:00 Uhr

Hatha bedeutet Kraft; es ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Wir machen es vor. Machen Sie mit!

Voranmeldung erforderlich: Tel. 798279, kostenlos

12-Stunden-Lauf mit Rahmenprogramm und Grundschul-Staffellauf

von Slatow, TV 1861, FB Sport / Sportpark

Samstag, 19. Mai 2007, 8:00 Uhr

12 Stunden laufen – laufen Sie mit! In ca. 50 Teams mit je 8 Läufer/-innen ab 15 Jahren, muss jeweils eine Person laufen. Melden Sie sich an.

Anmeldung unter www.12stundenlauf-neu-isenburg.de oder Tel. 367840

Kleinfeld-Fußball-Stadtmeisterschaft

FB Sport / Sportpark

Samstag, 9. Juni 2007, 9:00 Uhr

Das Runde muss ins Eckige – stellen Sie ein Team mit 5 Feldspielern und 1 Torwart auf und kämpfen Sie um den Turniersieg.

Mannschafts-Voranmeldung erforderlich: Tel. 367843, Meldegebühr 55,00 €

Sportnacht für Mädchen und Frauen

Stadt Neu-Isenburg / Gelände der Brüder-Grimm-Schule

Freitag, 22. Juni 2007, 18:00–22:00 Uhr

Jungs müssen draußen bleiben! Die Nacht ist nur für Mädchen und Frauen da – macht mit bei diversen Sportangeboten von Aerobic über Klettern, bis hin zu Salsa etc.

kostenlos

Weitere Termine werden in der Juni- und September-Ausgabe des *Isenburger* veröffentlicht.