

Aktualisierte Online-Fassung

Nr. 4

02/2023



Blitzlicht!

Wir starten in unseren zweiten Jahrgang! Nachdem uns viele positive Rückmeldungen zum **Blitzlicht!** erreicht haben, spornt uns das natürlich an, euch auch weiterhin mit Zusatzinformationen zu versorgen. Ab sofort auch auf der Homepage lesbar!

Diesmal legen wir unseren Senioren besonders den Planungsbericht zum Alltags-Fitness-Test ans Herz.

Für die Kinder und Jugendlichen hat Scotty eine Menge im Programm.

Allen zusammen wünschen wir viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße aus der Redaktion!
Annette und Susanne

Nachlese Jahreshauptversammlung!

46 Vereinsmitglieder, das sind etwa 12% unserer Gesamtmitgliedschaft, nahmen an der Jahreshauptversammlung am 28.01.2023 teil.

Bei den Vorstandswahlen wurden alle zu wählenden Amtsinhaberinnen und -inhaber in ihren Bereichen einstimmig bestätigt. Die vakanten Posten im Bereich Presse, Sommersport und Wandern/Bergsport bleiben weiterhin leider unbesetzt. In diesem Zusammenhang kündigte die wiedergewählte Schriftführerin Daniela Bernau an, dass sie ihr auf drei Jahre festgelegtes Amt im geschäftsführenden Vorstand zur nächsten Wahl in 2026 abgeben möchte.

Der Jahresbeitrag für ein vollzahlendes Mitglied beträgt wie im letzten Jahr 60 Euro, auch die Beiträge in reduzierter Form bleiben gleich.

Anders als im Blitzlicht beschrieben, ist noch längst nicht sicher, dass unsere Schriftführerin Dani ihren Vorstandsposten in drei Jahren abgeben wird. Gerne möchte sie aber schon jetzt Interessierten einen Einblick in ihr Tätigkeitsfeld geben. Wer also die Arbeit der Schriftführerin kennenlernen möchte, möge keine Scheu haben, sich bei ihr zu melden!

A.M.

Der ADFC Hattingen stellt sich vor!

Seit diesem Jahr arbeiten wir gemeinsam, in Kooperation, im Austausch. Unser Ansprechpartner Berd Lauenroth, Vereinsmitglied hier wie da, stellt die Ortsgruppe hier vor:

Die ADFC Ortsgruppe Hattingen bietet ab Bürgerzentrum Holschentor unabhängig von der Jahreszeit wöchentlich geführte Radtouren an. Dienstags um 10:30 Uhr werden unter dem Namen Tyrs-Serie zwei Touren mit gemeinsamen Prolog gestartet, eine lange Tagestour bis circa 80 km Länge neben einer kürzeren Runde von etwa 20 bis 40 km.

Freitags gibt es unter dem Motto: „Auf ins Wochenende“ zur Sommerzeit ab 15:00 Uhr (Winterzeit 14:00 Uhr) eine Nachmittagstour von 20 bis 50 km Länge.

Im Rahmen des 7. Hattinger Fahrradfrühlings, während des „Stadtradelns“ und anderer Anlässe, sind weitere geführte Radtouren im Angebot.

Touren der OG werden im ADFC-Tourenportal, und kurzfristig in der Signal-Messenger Gruppe ADFC Hattingen Tour veröffentlicht. Ein Komoot-Archiv listet alle gemachten Touren der Ortsgruppe zum Nachradeln auf.

Im Jahr 2022 radelten durchschnittlich 5,6 RadlerInnen auf 159 geführten Radtouren mit einer Gesamtlänge von 7.830 km insgesamt 43.742 km - etwas mehr als einmal um die Erde - und das ohne Berücksichtigung privater Touren auch im Rahmen des Stadtradelns, bei dem das 24-köpfige Team der ADFC Ortsgruppe Hattingen 12.065 km einfuhr. Die Touren der ADFC Ortsgruppe Hattingen kulminierten 2022 in dem Gewinn zweier Heimat-Preise des Ennepe-Ruhr-Kreises und der Stadt Hattingen.

<https://ennepe-ruhr.adfc.de/ortsgruppe-hattingen>

B.L.

Weitere Informationen dazu findet ihr im Veranstaltungskalender auf Seite 5!

Osterfeuer entfällt!

Aufgrund eines Schadens am Haus der Familie Haarmann muss das Osterfeuer am Karsamstag, dem 8. April leider ausfallen.

R.L.

Einladung zur Sportabzeichenehrung 2023!

17 Leichtathletikbegeisterte haben im vergangenen Jahr fleißig mit Susanne und ihren Helferlein trainiert und die Sportabzeichenprüfung – natürlich! – locker bestanden. Zwar ist diesmal niemand dabei, der es das erste Mal in Angriff genommen hat, aber unsere „alten Hasen“ haben Wiederholungszahlen zwischen sechs und sagenhaften 50 Malen!

Das möchten wir mit euch, liebe Sportabzeichenbewerberinnen und -bewerber, feiern:

Wir laden herzlich ein zur vereinsinternen Sportabzeichenverleihung

am Sonntag, 23.04.2023 um 14 Uhr

**im Rahmen des Winterkehraus' auf dem Schulhof Gymnasium
Waldstraße.**

Wir freuen uns auf euch und auf die am Montag, dem 08.05., startende neue Sportabzeichensaison!

A.M.

Gesucht: Walking- und NordicWalkingleitung!

Erinnert ihr euch? Im letzten Blitzlicht kündigten wir an, dass wir eine vereinsinterne Schulung für Interessierte, die eine Walking- oder NordicWalking-Gruppe leiten möchten, anbieten wollen. Wir brauchen dringend Verstärkung im Leitungsteam, aus allen Leistungsgruppen, damit wir weiterhin gemeinsam unseren Sport ausüben können und niemand allein durch die Natur laufen muss!

Nun haben wir zwei Termine festgelegt:

Mittwoch, 03.05., von 18 bis 20 Uhr im Vereinsraum (Theorie und Grundlagen) sowie **Samstag, 06.05., von 11 bis 13 Uhr im Schulenberger Wald** (Praxis).

Bitte meldet euch für diesen vierstündigen Kurs unter sport@skigilde-hattingen.de gern schon jetzt an, Fragen werden umgehend beantwortet. Die Kursleiterinnen Susanne und Annette freuen sich!

A.M.

Fit und selbstständig - lebenslang!

Der Alltags-Fitness-Test für alle ab 60

Die Lebensqualität im Alter hängt entscheidend davon ab, ob man die Aktivitäten, die man gerne machen möchte, ohne große Anstrengungen ausüben kann.

Mit einem großen Senioren-Aktionstag am Sonntag, 18.06.2023 bieten wir euch die Möglichkeit, mit einem vom DOSB unterstützten Alltags-Fitness-Test eure körperliche Fitness für den Alltag zu bestimmen. Die Fähigkeiten in den Bereichen Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit und Geschicklichkeit werden überprüft und auf Basis der Testergebnisse bei einer Bewegungsberatung - wenn nötig - Möglichkeiten zur Verbesserung vorgeschlagen.

Gleichzeitig erfahren alle Teilnehmenden über wissenschaftlich erhobene Daten, wie sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden.

Was hier knochentrocken klingt, machen wir natürlich zu einem spritzigen Event, das Spaß macht! Unsere erfahrenen Übungsleiterinnen begleiten euch einzeln durch die sechs Stationen. Unterstützt werden sie dabei von Profis aus den Bereichen Medizin, Physio und Ernährung, die euch auch für private Gespräche zur Verfügung stehen. Und für Erfrischungen sorgen wir selbstverständlich auch!

Also im Kalender notieren:

Sonntag, 18.06.2023, von 12 bis 16 Uhr in der Turnhalle Waldstraße.
Weitere Infos folgen.

A.M.

Aktiv werden, sein und bleiben!

Unser Veranstaltungskalender ist ein seit vielen Jahren etabliertes Medium, um unsere ganze Bandbreite an Aktivitäten an Kind, Frau und

Mann zu bringen. Er wird gern gelesen – und dann leider manchmal beiseite gelegt und vergessen.

Die letzten drei Jahre mit ihren vielen Einschränkungen und Streichungen haben sicher dazu beigetragen, dass die inhaltslos gewordene Vereinszeit auf andere Art gefüllt wurde. Das macht manchem das Zurückkommen schwer.

Aber nun sind die strengen Auflagen zur Isolation, die uns allen das Leben schwer machten, aufgehoben und jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, wieder durchzustarten! Nehmt das Veranstaltungsheft zur Hand und schaut, wo und wann ihr wieder einsteigen möchtet! Neues ist übrigens auch dabei: So werden wieder längere Wanderungen angeboten und auch das überall sehr beliebte Geo-Cachen haben wir im Programm. Kletterpark und Familienfreizeit sind beileibe nicht nur für ganz junge Menschen interessant!

Genießen wir es doch endlich wieder gemeinsam, dass wir nicht mehr allein beim Sport und in der Freizeit unterwegs sein müssen!

Und wenn ihr feststellt, dass ihr die Anbieter der Aktivitäten noch gar nicht kennt: Dann lernt sie ganz einfach kennen, indem ihr euch anmeldet! Wir erwarten euch mit vielen Angeboten sehnsüchtig zurück!

A.M.

Unsere Trainingszeiten bis zum 31.03.2023

montags		18 bis 19.00 Uhr	Üfü-Sport	Halle A SZ Holthausen	im Wechsel mit Werner und Silvia
montags		18 bis 19.30 Uhr	Skifit <i>die</i> Skigymnastik	Turnhalle Grünstraße	mit Susanne und Silvia
freitags		19 bis 20 Uhr	Bodyfit	Turnhalle Gymnasium Waldstraße	im Wechsel mit Gabi, Marie und Susanne
freitags		Ab 20 Uhr	Volleyball - Just for Fun	Turnhalle Gymnasium Waldstraße	mit Seyran

- Wie immer ruht der Trainingsbetrieb in den Osterferien
- Achtung: Am 17. und 24.04. findet kein Sport in der Halle Realschule Grünstraße statt!

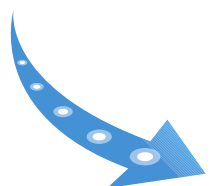
Und so geht es weiter bis zu den Sommerferien:

montags	ab 17.04. 2023	18 bis 19.00 Uhr	Üfü-Sport	Halle A SZ Holthausen	im Wechsel mit Werner und Silvia
montags	ab 08.05. 2023	18 bis 19.30 Uhr	Sportabzeichen- training und Leichtathletik	Sportplatz Gymnasium Holthausen	mit Susanne und Helfenden
freitags	ab 21.04. 2023	19 bis 20 Uhr	Bodyfit	Turnhalle Gymnasium Waldstraße	im Wechsel mit Gabi, Marie und Susanne
freitags	ab 21.04. 2023	Ab 20 Uhr	Volleyball - Just for Fun	Turnhalle Gymnasium Waldstraße	mit Seyran

- In den Sommerferien ruht der Sportbetrieb!



Viel Neues von Scotty!



Vereinsjugendtag!

Die Kinder und Jugendlichen haben auf dem Vereinsjugendtag einen neuen Jugendausschuss gewählt.

Dazu gehören:

Jugendwartin Susanne Quirbach,
stellv. Jugendwartin Andrea Schöneborn,
Kassenwartin Petra Küper,
Kinderwartin Christiane Neuhaus,
Hallen-und Sommersportwart Seyran Grigoryan

Jugendvertretung:

Adriana Andrzejewski,
Lily Bisping,
Lenja Borgmann,
Aaron Grigoryan,
Ben Grigoryan,
Jonathan Küper,
Lilly Neuhaus

Wir begrüßen alle alten und neuen Mitglieder des Jugendausschusses und der Jugendvertretung und freuen uns über euer Engagement!

S.Q.

Der Osterhase besucht die Minis!

Am 31.03.23 kommt der Osterhase zu uns in die Halle und besucht die Minis während der Trainingszeit ab 17.00 Uhr.

S.Q.

Klettern!

Am Samstag, 22.04.23 treffen wir uns bei Neoliet zum Klettern. Die Ausschreibung für alle ab 8 Jahre wird in der Halle verteilt und ist auf der Homepage abrufbar.

S.Q.

Sportabzeichen 2023!

Habt ihr Lust? Wollt ihr mal ausprobieren, wie schnell ihr laufen, wie weit ihr springen und werfen könnt?

Dann kommt doch montags zum Sportplatz Gymnasium Holthausen! Von 18 bis 19.30 Uhr, ab dem 08.05., können alle trainieren und dann die Sportabzeichenbedingungen erfüllen.

Mit Susannes Hilfe klappt das – traut euch!

S.Q.

Trainingszeiten für Minis und Maxis

Freitag	17.00 – 18.00 Uhr	Minis Kita- bis Schulalter	Mit Imke, Martha und Susanne
Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Schulkinder ab 6 Jahre	Mit Imke, Martha, Tom, Bastian, Seyran und Lily
Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Kinder und Jugendliche	Mit Imke, Martha, Tom, Bastian und Seyran
Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	Jugendliche und Erwachsene	Mit Seyran, Tom und Bastian
Samstag 14-tägig Halle Blankenstein	11.00 – 12.30 Uhr	Kinder und Jugendliche Badminton	Mit Tom und Moritz

Für weitere Rückfragen könnt Ihr gern unter 0157 35763096 Susanne anrufen!