

KreisSportBund
Kleve e.V.



Newsletter "Mit uns"

Ausgabe 21
Oktober 2023

5 Jahre „Dein Sporthaus“

Wir leben Integration

Samstag, 18. November 2023

10.00 - 14.00 Uhr

Pariser Bahn 7, Geldern



"Mit uns" Newsletter des KreisSportBund Kleve e.V.

In dieser Ausgabe

1. 5 Jahre "Dein Sporthaus"
2. Zeig uns deine Leidenschaft
3. Weihnachtsbasar in der Gesamtschule Geldern
4. Gesundheitstag für J-Teams
5. Action-Bags gewinnen
6. Fortbildungen
7. Sportreisen

KreisSportBund
Kleve e.V.



Wir leben Integration - 5 Jahre „Dein Sporthaus“

Sport verbindet alle Menschen, unabhängig von Herkunft und Hautfarbe.

Darum feiert „Dein Sporthaus“ des KreisSportBundes an der Pariser Bahn 7 in Geldern am **Samstag, den 18.11.2023 von 10:00 bis 14:00 Uhr** das fünfjährige Bestehen.

Viele unterschiedliche Bewegungsangebote zum Mitmachen und Ausprobieren warten auf euch. Neben einer Bewegungslandschaft sowie Sport- und Spielangeboten für Kinder können Erwachsene in Reha- und Rückensport sowie Zumba und andere Fitnesskurse reinschnuppern. Bitte denkt hierfür an passende Kleidung und Hallenschuhe.

Zusätzlich gibt es ein buntes Rahmenprogramm mit Gewinnspielen und tollen Preisen. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Alle Angebote sind kostenfrei.

Weitere Informationen auf der Internet Seite des KreisSportBundes www.ksb-kleve.de oder telefonisch unter 02831 928300.



Zeig uns deine Leidenschaft

Du bist begeisterter Sportler? Dann stell dich vor! Wir bieten den Sportler*innen im Kreis Kleve die Möglichkeit ihre Leidenschaft zu zeigen und so gemeinsam mehr Aufmerksamkeit auf das Thema Bewegung, Spiel und Sport zu lenken.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Wir veröffentlichen eure Interviews, Trainingseinblicke, Fragenhagel oder ganz eigene Ideen in Form von Videos oder Fotos auf unserem Social-Media-Kanal.

Erste Vereine haben sich bereits gemeldet: Kampfsportgruppen, Reitvereine, Schachclubs und Schützenvereine. Die Bundesfreiwilligendienstleistenden Luis Köhne und Valerie Schemmann sowie die neue Fachkraft für Jugendarbeit Eva Greshake machen sich in den nächsten Wochen auf den Weg zu Vereinen, um deren Leidenschaft für ihren Sport einzufangen.

Ihr wollt auch dabei sein? Dann freuen wir uns über weitere Nachrichten. Per Mail unter e.greshake@ksb-kleve.de, telefonisch unter 02831 92830-16 oder ihr schaut auf unserem Instagram Account vorbei: [sportjugend_kleve](https://www.instagram.com/sportjugend_kleve)

Weihnachtsbasar in der Gesamtschule Geldern – jetzt mitmachen!

Liebe Vertreter*innen der Sportvereine,

als Kreissportbund Kleve fördern wir gemeinsam mit den Vereinen des Kreises Kleve Sport und Bewegung. In Zusammenarbeit mit der Gesamtschule Geldern wollen wir beim diesjährigen Weihnachtsbasar am **24.11.2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr** Vereine und Interessierte zusammenbringen.

Stellt eure Sportart durch Informationsstände oder kleine Bewegungsangebote vor, kommt persönlich ins Gespräch und teilt aktiv eure Leidenschaft.

Fragen? Oder direkt anmelden?

Dann meldet euch gerne **bis zum 10.11.2023** bei uns. Per Mail an e.greshake@ksb-kleve.de oder telefonisch unter der Nummer 02831 92830-16.

Gesundheitstag am 16.12.2023

Liebe J-Teams,

der KreisSportBund Kleve e. V. lädt euch ganz herzlich zum Gesundheitstag am 16.12.2023 nach Geldern in "Dein Sporthaus" ein.

Nach einer gesunden Frühstücksrunde erarbeiten wir zunächst gemeinsam, was Gesundheit für jeden einzelnen bedeutet. Eva Greshake, Sportökonomin und gleichzeitig neue Fachkraft für Jugendarbeit im Kreissportbund Kleve e. V. wird mit euch Gesundheitsmythen hinterfragen und das allgemeine Gesundheitsverständnis anhand von emotionalen, körperlichen und sozialen Zuständen differenzieren. Können wir zu 100% gesund oder ungesund sein und was bedeutet „gesund sein“ überhaupt?

Im zweiten Teil erwarten euch spannende Tipps zum Thema Erste-Hilfe und Sportverletzungen von Notfallsanitäter und Ausbilder Lutz Bronn.

Wie können wir reagieren und helfen, wenn es zu Notfallsituationen kommt? Vielleicht ist beim Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein ja doch noch etwas hängen geblieben und wenn nicht, dann hilft Lutz euch gerne auf die Sprünge.

Lasst uns gemeinsam herausfinden, warum es sich lohnt folgende Aussagen zu hinterfragen:

„Ich bin gesund, habe aber keine Kraft dafür, heute rauszugehen.“ - Psyche

„Ich esse einfach weniger, nur so kann ich abnehmen.“ - Ernährung

„Ich bin bloß erkältet, ich geh trotzdem zum Spiel.“ – Körper

In entspannter Atmosphäre lassen wir auch Bewegungsimpulse einfließen; darum werdet ihr euch auf Sportmatten statt auf Stühlen wiederfinden. Zieht also gemütliche Kleidung an und packt schicke Socken ein.

Anmeldungen nehmen wir gerne bis zum **30.11.2023** entgegen: Telefonisch unter 02831 92830-16 oder per Mail e.greshake@ksb-kleve.de.

Wir freuen uns auf euch!

Jetzt Action-Bags vom Landessportbund gewinnen!

Schickt uns eure Best-Practice-Beispiele von Methoden und Spielen für Kinder- und Jugendgruppen in eurem Verein und nehmt an einer Verlosung von Action-Bags im Wert von je 260 Euro teil. In den Action-Bags sind u. a. verschiedene Gruppenspiele wie Fröbelturm oder Wikingerschach enthalten. Weitere Informationen zur Teilnahme und der Verlosung findet ihr bei der [Sportjugend.NRW](https://www.sportjugend.nrw.de).

Einsendeschluss ist der 30.11.2023.

Wir drücken euch die Daumen. Auf dass ihr für die nächsten Freizeitveranstaltungen bestens ausgestattet seid!



Aus- und Fortbildungen

In der Ruhe liegt die Kraft am 11./12. November

Eine sinnvolle Ergänzung zu Sport und Bewegung sind das Bewusstwerden von stressauslösenden Situationen / Stressoren und das Erlernen von Entspannungstechniken. In dieser Fortbildung werden die Ursachen und die Auswirkungen von Stress beleuchtet und darüber hinaus erlernt, wie aktiv eine Entspannung herbeigeführt werden kann. Im praktischen Teil werden klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung vorgestellt. Außerdem gibt es u.a. Atemübungen, Klopftechniken zum Stressabbau, Qi Gong, Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen.

[weitere Informationen und Anmeldung](#)

Bewegte Sprache am 18. November

In dieser Fortbildung werden wir unseren Schwerpunkt auf Bewegung und Sprache legen. Wie hängt das zusammen? Wie lässt es sich kombinieren? Benötige ich extra Materialien? Mit all diesen und noch weiteren Fragen werden wir uns beschäftigen. Die Entwicklungsschritte gehen nicht immer Hand in Hand, trotzdem ist es möglich alle Kinder gleichermaßen zu beteiligen und teilhaben zu lassen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Minitramp & Airtrack am 02. Dezember

Du hast in deiner Halle ein Air Track und/oder ein Mini-Trampolin oder sogar Beides und weißt nicht, was du damit anfangen kannst? Oder du brauchst eine Einweisung, um die Geräte nutzen zu dürfen? Dann bist du hier genau richtig! Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Geräte. Dabei lernst du, wie du sie aufbaust, absicherst und selbstverständlich, wie wir sie mit Spaß im Kinder- & Jugendturnen einsetzen können.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Yoga im Rehasport am 09./10. Dezember

In diesem Lehrgang arbeiten wir bewusst und intensiv an unserer aufrechten Körperhaltung, an unserer Körperspannung und einer stabilen Körpermitte. Die Körperwahrnehmung wird verfeinert, die Achtsamkeit geschult, die Gelenke bewegt und unser Muskelsystem und Faszienetzwerk werden beansprucht.

Die Körperübungen (Asanas) kräftigen, stabilisieren, mobilisieren, dehnen und entspannen auf vielen Ebenen. Es werden einzelne Übungen gehalten und in den Körper hinein gespürt sowie kleine fließende dynamische Bewegungssequenzen („Flows“) aus verschiedenen Yoga-Stilen unter dem großen Dach des „Hatha Yoga“ (Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannung/Meditation) vorgestellt.

Achtsamkeit, Hingabe, Durchhaltevermögen, positives Denken und vor allem Gelassenheit und Geduld mit sich selbst spielen hier eine entscheidende Rolle.

Des Weiteren werden unterschiedliche Übungen und Übungsvariationen für Teilnehmer mit Einschränkungen besprochen und geübt (z.B. Yoga auf dem Stuhl), denn: Wer atmen kann, der kann auch Yoga praktizieren! Übe mit Gleichmut und Beharrlichkeit!

Bitte eine eigene rutschfeste Yogamatte mitbringen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Sportreisen

Atemberaubende Gletscherwelt– Skiurlaub in Sulden am Ortler (1900 - 3250 m)

URLAUB WIE IM PARADIES

Abseits des großen Skitourismus: In herrlicher Landschaft am Fuße des Ortlers (3905m) in Sulden liegt unser ***Superior Hotel Julius Payer. Viele Dienstleistungen, ein Wellnessbereich mit Schwimmbad und Sauna sowie eine Lage in unmittelbarer Liftnähe inmitten der schönen Südtiroler Bergwelt erwarten Sie. Die Pisten beginnen dort, wo andere schon auf dem Gipfel stehen. Von 1.900 bis 3.250 Metern ziehen sich die schneesicheren Pisten. Sulden verfügt über 44 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade. Anfänger und Wiedereinsteiger finden auf abwechslungsreichen und sanften Skihängen ebenso ihre Freude am Schnee wie Köhner und Spezialisten, die sich in hochalpiner Umgebung zahlreichen Herausforderungen stellen können. Von nahezu allen Pisten blickt man stets auf den Ortler, dem mit 3.905 m höchsten Berg Südtirols und der Ostalpen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

VORANKÜNDIGUNG: Die besonderen Sportreisen 2024

Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir **ab dem 26. Oktober um 9.00 Uhr** unsere Sommerreisen für 2024 online anbieten.

Schaut unbedingt auf unsere Seite: sbw-sportbundreisen.de

Hier könnt ihr aus einer Vielzahl von spannenden Zielen wählen, vom Watzmann bis zum Mittelmeer, von Paderborn bis Kreta. Ob ihr lieber wandern, radfahren, oder entspannen möchtet, wir haben die perfekte Sportreise für euch.

Bucht ab Donnerstag und profitiert von unseren Frühbucherrabatten und flexiblen Stornierungsbedingungen.

Wir können es kaum erwarten, euch auf einer unserer Sommerreisen 2024 zu begrüßen!

Anmeldung und weitere Informationen:

SportBildungswerk Kleve, Marcel Kempkes, [02831 92830-21](tel:028319283021), m.kempkes@ksb-kleve.de

Online unter: www.sbw-kleve.de

KreisSportBund Kleve e.V. | Pariser Bahn 7 | 47608 Geldern
[02831 92830-0](tel:02831928300) | info@ksb-kleve.de | www.ksb-kleve.de

Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag
09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:30 Uhr

Freitag
09:00 - 13:00 Uhr

[Abmelden](#)