



Newsletter des KSB Kleve e. V.

In dieser Ausgabe

1. Weihnachtsgruß
2. Staffelnstab weitgereicht
3. Tag der offenen Tür
4. Adventskalender von Sportjugend und Sportbildungswerk
5. Sportbildungsplan des Sportbildungswerks Kleve
6. Sportreisen 2024
7. Qualifizierungen





Kurz und knackig, aber herzlich grüßen wir zu Weihnachten.

Wir wünschen ein gesegnetes Fest und alles Gute für das Jahr 2024.

VIELEN DANK für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, für viele sehr nette und wertschätzende Gespräche und Begegnungen. Wir freuen uns darauf, auch im nächsten Jahr wieder mit euch zusammen zu arbeiten.

Staffelstab wird weitergereicht

Der bisherige Geschäftsstellenleiter und 1. Vorsitzende des KSB Kleve, **Lutz Stermann** ist aus gesundheitlichen Gründen zum 30.11.23 von all seinen Posten zurückgetreten. Mit **Nathalie Tebarth** konnte eine neue Geschäftsstellenleitung aus den eigenen Reihen gefunden werden und die Aufgaben im Vorstand werden vorstandsintern weitergeführt.

Lutz Stermann gilt unser Dank für seinen Einsatz.

5 Jahre „Dein Sporthaus“ - Wir leben Integration

„Dein Sporthaus“ in Geldern besteht seit fünf Jahren. Grund genug zu feiern. Zum Tag der offenen Tür am 18.11.2023 konnten wir zahlreiche Freunde des Sports und Interessierte in unseren Räumlichkeiten an der Pariser Bahn 7 begrüßen.

Unterschiedliche Angebote luden zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Neben einer Bewegungslandschaft sowie Sport- und Spielangeboten für Kinder konnten Erwachsene in Reha- und Rückensport sowie Zumba und andere Fitnesskurse reinschnuppern. Unsere Kleinsten hatten die Möglichkeit das Mini-Sportabzeichen „Jolinchen“ abzulegen.

Zusätzlich gab es ein buntes Rahmenprogramm mit Gewinnspielen und tollen Preisen. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt.

Sportjugend
KreisSportBund Kleve e.V.



Adventskalender

In diesem Jahr haben die Sportjugend des KreisSportBund Kleve und das Sportbildungswerk Kleve gemeinsam einen besonderen Adventskalender für euch ins Leben gerufen!
Viele von euch haben bereits tolle Preise gewonnen, darunter Sportartikelgutscheine, Wellness-Angebote, Einkaufsgutscheine und einen Tannenbaum.
Aber der Spaß ist noch nicht vorbei: Es warten noch viele weitere aufregende Preise auf euch. Egal, ob ihr sportbegeistert seid oder auch gerne shoppen geht – in unserem Adventskalender ist für jeden etwas dabei!

Lust mitzumachen? Dann schaut auf unseren Instagram- und Facebook-Accounts vorbei:
Instagram: [sportjugend_kleve](#)
Facebook: [Sportjugend im Kreis Sportbund Kleve e.V.](#)

Wir freuen uns über eure Teilnahme und wünschen eine besinnliche Adventszeit.
Viel Glück beim Gewinnen!



Sportbildungsplan

Sportkurse, Sportreisen, Rehasport, Qualifizierung

Das SportBildungswerk Kleve, gesetzlich anerkannter freier Träger der Weiterbildung, legt seinen Sportbildungsplan für das 1. Halbjahr 2024 vor. Das Sportangebot umfasst mehrtägige Sportreisen, über 200 Sportkurse, Reha Sportangebote sowie Aus- und Fortbildungen.

Die Außenstelle bietet in Geldern, Kevelaer, Straelen, Goch, Bedburg-Hau, Kleve und Emmerich eine Vielzahl von Sportkursen an. Die Themenpalette reicht von Fitness-Cocktail, Step-Aerobic, Aqua-Fitness, BOP, Rückenschule, Bodyfitness, Pilates, Yoga, Badminton, Nordic Walking und Tennis bis zu speziellen Kursen für Eltern und Kind sowie Senioren und spezielle Angebote für Frauen, zum Teil auch im Morgenbereich. Ebenfalls gibt es auch einige Angebote für Menschen mit Handicap.

Im Jahr 2024 sind einige besondere Sportreisen geplant: E-Bike fahren auf Sardinien und Kreta, Wandern auf La Palma, Kreta und auf Mallorca sowie Radtouren durchs Ruhrgebiet.

Der Rehasport findet in Geldern (Dein Sporthaus) sowie in Kevelaer und in Winnekendonk statt und beinhaltet die Indikationen Orthopädie, Neurologie (Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose) und Innere Medizin (Lungensport, Herzsport). Im Bereich der Orthopädie gibt es zusätzlich eine Hockergymnastik.

Für Personen, die den Übungsleiterschein erwerben möchten, bietet das SportBildungswerk einen entsprechenden Lehrgang in Geldern an. Ebenso haben Übungsleitungen die Möglichkeit, ihre Lizenz in einer Vielzahl von Fortbildungen zu verlängern.

Da die Teilnehmerzahl in vielen Kursen und Lehrgängen begrenzt ist, empfiehlt es sich, den Bildungsplan alsbald in der **Geschäftsstelle des Sportbildungswerks Kleve unter 02831 9283020** oder info@sbw-kleve.de kostenfrei anzufordern. Dort erhält man auch weiterführende Informationen. Das komplette Programm kann auch online eingesehen und gebucht werden: www.sbw-kleve.de.

Sportreisen 2024

Das Sportbildungswerk Kleve bietet auch im Jahr 2024 wieder attraktive Sportreisen für alle Interessierten an. Ob beispielsweise Skifahren in Südtirol, Wandern auf La Palma oder Radfahren auf Sardinien, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Sportreisen sind nicht nur eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und andere Länder zu erkunden, sondern auch eine Chance, nette Leute kennenzulernen und schöne Landschaften zu entdecken.

Die Reisen werden von qualifizierten Reiseteamern begleitet, die für Sicherheit und Spaß sorgen. Wer sich für eine Sportreise im Jahr 2024 interessiert, kann sich ab sofort auf der www.sbw-sportbundreisen.de informieren und anmelden. Eine kleine Übersicht gibt es bereits jetzt und hier:

Wandern im Norden Mallorcas

02. bis 09.04.2024

Ab 1059,00 €

E-Bike Reise auf Kreta

25.04. bis 02.05.2024

Ab 819,00 €

Wandern und Yoga auf Kreta

02.05. bis 09.05.2024

Ab 949,00 €

Sardiniens Norden mit dem E-Bike erkunden

02. bis 09.06.2024

ab 1.599,00 €

Fit in Paderborn

06. bis 08.09.2024

Ab 269,00 €

Die Panorama-Tour durchs Ruhrgebiet

07./08.09.2024

Ab 135,00 €

Wandern, E-Bike radeln und Wellness auf Mallorca

13. bis 20.09.2024

Ab 919,00 €

La Palmas Südwesten

25.09. bis 02.10.2024

Ab 1.499,00 €

E-Bike Reise auf Kreta

26.09. bis 03.10.2024

Ab 949,00 €

Soft Hiking & Entspannung auf Kreta

03. bis 10.10.2024

Ab 949,00 €

Wandern im Berchtesgadener Land

06. bis 13.10.2024

Ab 995,00 €

Wandern im Norden Mallorcas

21. bis 28.10.2024

Ab 1.145,00 €

Qualifizierungen 2024

Ball-Spiele ohne Grenzen

(G2024-157-22700)

27.01.2024

Für alle Phasen in Deinem Angebot, ob in der Warm-Up Phase, der Schwerpunkt-Phase oder in der Cool-Down-Phase, überall macht es Sinn, Bälle als Hilfsmittel einzusetzen. Im Mittelpunkt steht der Spaßfaktor, die Förderung der Koordination und das soziale Miteinander. Ziele und Nutzen - Vorstellung Ballspiele – Planung - Ideensammlung anlegen

Der Einstieg in die Rehabilitationssportausbildung

(G2024-157-36000)

27.01.2024 bis 28.01.2024

Die Ausbildungen „Sport in der Rehabilitation“ beginnen mit diesem Basismodul, in dem die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationausbildungen Innere Medizin, Orthopädie und Neurologie zusammengefasst sind.

Online: Stress und Entspannung im Kindesalter

(G2024-157-31102)

01.02.2024 bis 08.02.2024

Haben Kinder auch schon Stress? Wie gehen sie damit um und welche Möglichkeiten gibt es um Stress abzubauen und Entspannung zu genießen?

Mal abschalten und zur Ruhe kommen, achtsamer mit sich und der Welt umgehen- es geht um Stressreaktionen, Spiele für ruhige Zeiten und Methoden und Verfahren um "runter zu kommen". Einige Aufbauten und theoretischer Hintergrund sollen zu neuen Ideen führen.

Faszientraining im Breitensport

(G2024-157-22500)

03.02.2024 bis 04.02.2024

Durch regelmäßiges Faszientraining das Bindegewebe stärken und Schmerzen vorbeugen. Gezielte Dehn- und Kraftübungen sind hierfür geeignet.



Öffnungszeiten

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

Freitag
09:00 - 13:00 Uhr

Abmelden