



# LUST AUF SPORT? MACH MIT!

**GROSSES SPORTANGEBOT FÜR ALLE ALTERSKLASSEN**

**MIT LIZENZIERTEN ÜBUNGSLEITERN TRAINIEREN**

## UNSER ANGEBOT

- ✓ **KINDERYOGA & KINDERTURNEN**
- ✓ **YOGILATES**
- ✓ **NORDIC WALKING & STRETCHING**
- ✓ **FUSSBALL FÜR JUNG & ALT**
- ✓ **FAHRRAD-TREFF**
- ✓ **U.V.M**

**KOSTENFREIES SCHNUPPERTRAINING**

**MEHR INFOS UNTER: WWW.SVRAUBACH.DE**

**ERWACHSENE**



## NORDIC-WALKING FIT IN DER NATUR

Die Nordic-Walking-Gruppe des SV Raubach wird nach der Winterpause auch im Frühjahr ihre Aktivitäten immer wieder montags aufnehmen. Unter dem Motto „Walking mit Freude und Freunden“ ist die Gruppe dann wieder in der Natur unter freiem Himmel unterwegs. Alle, die Spaß an Nordic Walking haben, sind herzlich willkommen. Mit kleinen Workouts zwischendurch und Stretching im Anschluss wird das Nordic Walking noch effektiver und abwechslungsreicher gestaltet.

**Wann?** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

**Wo?** Parkplatz Schützenhaus Raubach

**Wer?** Petra Neuhaus  
E-Mail: [nordic-walking@svraubach.de](mailto:nordic-walking@svraubach.de)

Hinweis: Der Kurs wird nicht ganzjährig angeboten. Termine werden bei Facebook und unter [svraubach.de](http://svraubach.de) veröffentlicht.



**ERWACHSENE**



## BODYSTYLING MEETS STRETCHING

In diesem Kurs trainierst du deinen gesamten Körper ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht. Nach einem kurzen Warm-Up zu guter, fetziger Musik, erfolgt die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen. Dabei werden die Problemzonen Brust, Rücken, Bauch, Beine und Po intensiv trainiert, um den gesamten Körper zu festigen und zu formen. Anschließend lassen wir die Stunde mit gezieltem Stretching und angenehmer Entspannung ausklingen. Mitzubringen sind eine Matte, ein Handtuch und ausreichend Getränke.

**Wann?** Montag, 18:00 – 19:00 Uhr  
(Kurs wird nicht ganzjährig angeboten, Starttermine unter [svraubach.de](http://svraubach.de))

**Wo?** Turnhalle Raubach

**Wer?** Petra Neuhaus  
E-Mail: [stretching@svraubach.de](mailto:stretching@svraubach.de)

**JUNG & ALT**



## JUGENDFUSSBALL HERRENFUSSBALL

Als Mitglied der (Jugend-)Spielgemeinschaft Puderbach ist der SV Raubach auch für alle Fußballinteressierte attraktiv. Mit insgesamt acht Jugend- und drei Herrenmannschaften sind alle Altersklassen vertreten. Besonders hervorzuheben sind die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten auf der neuen, modernen Rasensportanlage in Raubach. Die Mannschaften werden von lizenzierten Übungsleitern trainiert.

**Wann?** Trainingszeiten können unter [www.sgpuderbach.de](http://www.sgpuderbach.de) und [www.jsg-puderbach.de](http://www.jsg-puderbach.de) eingesehen werden.

**Wo?** Sportplatz Raubach  
Sportplatz Urbach  
Sportplatz Puderbach  
Sportplatz Daufenbach

**Wer?** Erwachsene:  
Julian Schmitz  
E-Mail: [vorstand@sgpuderbach.de](mailto:vorstand@sgpuderbach.de)  
Mobil: 0160 1656627

**Jugend:**  
Jonas Schmidt  
E-Mail: [jugend@sgpuderbach.de](mailto:jugend@sgpuderbach.de)  
Mobil: 0179 2447028

## AKTIV SEIN & MITMACHEN JETZT MITGLIED WERDEN

Eine Mitgliedschaft im SV Raubach bietet dir viele Vorteile. Neben der unbegrenzten Teilnahme an einem tollen, umfangreichen Sportprogramm findest du bei uns ein intaktes Vereinsleben mit vielen gemeinsamen Aktivitäten und Festlichkeiten. Unsere neue Rasensportanlage in Raubach bietet Platz für sportliche Events aller Art. Direkt neben dem Sportplatz findet sich unser geräumiges Vereinsheim wieder, welches tolle Möglichkeiten für Feierlichkeiten und gesellige Zusammenkünfte bietet. Gemeinsame Vereinsausflüge, wie z.B. eine Floßfahrt auf der Lahn, stärken die Gemeinschaft und den Zusammenhalt von Jung und Alt.

- ✓ **TOLLES SPORTPROGRAMM**
- ✓ **MODERNE RASENSPORTANLAGE**
- ✓ **LEBENDIGES VEREINSLEBEN**
- ✓ **GEMEINSAME VEREINSAKTIVITÄTEN**
- ✓ **SPORTFESTE, OKTOBERFESTE U.V.M.**
- ✓ **GEMEINSCHAFT & ZUSAMMENHALT**

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich gerne bei uns per Mail unter [info@svraubach.de](mailto:info@svraubach.de) oder scanne den nebenstehenden QR-Code mit deinem Smartphone ein, um direkt zu unserer Website zu gelangen. Dort findest du weitere Infos zur Mitgliedschaft im SV Raubach sowie einen Mitgliedsantrag zum Download.



QR-Code einfach mit Scanner-App





**ERWACHSENE****JUNG & ALT**

## OUTDOORCIRCUIT@ ZIRKELTRAINING

Das Zirkeltraining oder auch Circuit Training gehört weltweit zu den wohl bekanntesten Trainingsformen überhaupt. Es wird im Sportunterricht, im Freizeit- und Leistungssport, im Fitnessstudio, Personaltraining oder im Verein eingesetzt. Unser OutdoorCircuit@ vereint die besten Elemente des Functional- und Bodyweight-Trainings und bietet ein geniales Gruppentrainings-system. Stabilität, Koordination, Kraft, Ausdauer, Agilität, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden gleichzeitig trainiert und verbessert. Spezielle und einfache Bewegungsanalysen und Verfahren im Vorfeld ermöglichen es den Teilnehmern sehr schnell Fortschritte zu machen. Es fühlt sich an wie Personal Training und die Verbesserung der Teilnehmer wird somit nach wenigen Wochen mess- und sichtbar.

**Wann?** Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr  
Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr  
(Starttermin wird veröffentlicht unter [www.svraubach.de](http://www.svraubach.de))

**Wo?** Sportplatz Raubach

**Wer?** Markus Hennig  
(human fitness Personal Training)  
E-Mail: [info@humanfitness.de](mailto:info@humanfitness.de)  
Mobil: 0163 568096

## YOGILATES YOGA + PILATES



„Yogilates“ verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. In diesem Kurs wird es mal eine reine Yogastunde geben, dann mal eine Pilatesstunde oder eine Kombistunde von beidem. Der Kurs ist für jeden geeignet. Bitte eine Matte, Getränk und eine Decke oder ein großes Handtuch mitbringen.

**Wann?** Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr

**Wo?** Mehrzweckhalle Raubach

**Wer?** Petra Neuhaus  
E-Mail: [yogilates@svraubach.de](mailto:yogilates@svraubach.de)  
Mobil: 0171 8022797

**3-10 JAHRE****JUNG & ALT**

## KINDERTURNEN VON 4 BIS 10 JAHRE

Beim Kinderturnen wird die körperliche Entwicklung des Kindes durch Bewegung gefördert. Im Mittelpunkt stehen dabei Spaß und Spiel, aber natürlich auch Balancieren, Hüpfen, Schwingen und Rollen - die Grundlagen für alle weiteren Sportarten. Auf spielerische Weise, teilweise unterstützt durch Musik, Tanz und Gesang, lernen die Kinder, ihre Sinne und Fähigkeiten besser einzuschätzen und immer weiter auszubauen. Zudem erweitern Kinder durch Bewegung nicht nur ihre motorischen, sondern auch ihre kognitiven Fähigkeiten. Soziale Kompetenzen werden beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und der Förderung kognitiver Fähigkeiten vermittelt. Der frühzeitige Aufbau von Vertrauen zu anderen Menschen, das Entwickeln von Teamgeist und das Erleben von Erfolgen und Misserfolgen fördert das Selbstvertrauen. Kinderturnen richtet sich an alle Kinder im Alter von vier bis ca. zehn Jahren, die in zwei Gruppen (Kindergarten- und Grundschulkindern) unterteilt sind.

**Wann?** Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr (Kindergartenkinder)  
Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr (Grundschulkindern)

**Wo?** Mehrzweckhalle Raubach

**Wer?** Andrea Stein, Iris & Lena Schmidt  
E-Mail: [kinderturnen@svraubach.de](mailto:kinderturnen@svraubach.de)  
Mobil: 0151 42879451 / 0157 78374841

## FAHRRAD-TREFF FIT MIT DEM RAD



Fahrrad fahren liegt derzeit wieder total im Trend! Und gemeinsam fahren macht nochmal mehr Spaß. Egal ob Jung oder Alt, Anfänger oder erfahrener Radfahrer, mit oder ohne E-Motor – hier ist jeder herzlich willkommen. Ab Frühjahr trifft sich ein- bis zweimal wöchentlich der Raubacher Fahrrad-Treff für gemeinsame Radtouren rund um das Puderbacher Land. Wer Interesse hat mitzufahren, meldet sich gerne über die angegebenen Kontaktdaten.

**Wann?** Der Starttermin für dieses Jahr wird noch bei Facebook und online unter [www.svraubach.de](http://www.svraubach.de) kommuniziert.

**Treffpunkt?** Sportplatz Raubach

**Wer?** Pierre Hachenberg  
Marcus Stein  
E-Mail: [fahrrad@svraubach.de](mailto:fahrrad@svraubach.de)

**AB 70 & Ü50**

## SENIOREN AB 70 FIT FOR FUN Ü50PLUS

Vielleicht merkt der ein oder andere, dass mit zunehmendem Alter manche Bewegungen nicht mehr so leichtfallen und die Ausdauer nicht mehr so gut ist, wie sie es vor einigen Jahren noch war. Der Erhalt unserer Muskulatur und unserer Grundfitness ist aber wichtig, vor allem im Hinblick darauf, dass diese schon ab dem 35. Lebensjahr abnehmen. Aus diesem Grund erweitert der SV Raubach sein umfangreiches Sportprogramm um einen Kurs für Senioren ab 70 und den Kurs „Fit for Fun Ü50plus“. In diesen Kursen möchten wir mit Spaß und Freude unsere im Alltag ständig benötigten Muskeln und Gelenke mobilisieren und aktiv halten. Koordination und Kondition werden geschult und die Dehnfähigkeit wird erweitert. Dabei arbeiten wir hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht - mit und ohne Hilfsmittel. Die Kondition steigern wir mit leichten Schrittfolgen vor und auf der Matte. Auch die Gelenke werden selbstverständlich miteinbezogen. Die Übungen können individuell und an jeden Fitnessstand gezielt angepasst werden, damit niemand unter- oder überfordert wird. Zum Abschluss dehnen wir unsere beanspruchten Sehnen und Muskeln und entspannen nach jeder Einheit gemeinsam. Für den Kurs ist keine Grundfitness erforderlich, es sind lediglich eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ausreichend Getränke mitzubringen.

**Wann?** Seniorenkurs: Montag, 16:00 – 17:00 Uhr  
Fit for Fun Ü50plus: Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

**Wo?** Mehrzweckhalle Raubach

**Wer?** Andrea Stein  
E-Mail: [fitforfun@svraubach.de](mailto:fitforfun@svraubach.de)  
Mobil: 0151 42879451

**LUST AUF TENNIS  
ODER BEACHVOLLEYBALL?  
DER SV RAUBACH KOOPERIERT  
MIT DEM TENNISCLUB DIERDORF**

**SONDERKONDITIONEN  
FÜR UNSERE MITGLIEDER**



QR-Code  
einfach mit  
Scanner-App

