



LUST AUF SPORT? MACH MIT!

**GROSSES SPORTANGEBOT
FÜR ALLE ALTERSKLASSEN**

**MIT LIZENZIERTEN
ÜBUNGSLEITERN
TRAINIEREN**

UNSER ANGEBOT

- ✓ **KINDERYOGA & KINDERTURNEN**
- ✓ **HATHA YOGA FÜR ERWACHSENE**
- ✓ **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

Hinweis: Der Kurs wird nicht ganzjährig angeboten.
Termine werden bei Facebook und unter 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)

Wo? Turnhalle Raubach

Wer? Petra Neuhaus
E-Mail: 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 und www.jsg-puderbach.de eingesehen werden.

Wo? Sportplatz Raubach
Sportplatz Urbach
Sportplatz Puderbach
Sportplatz Daufenbach

Wer? Erwachsene:
Julian Schmitz
E-Mail: vorstand@sgpuderbach.de
Mobil: 0160 1656627

Jugend:
Jonas Schmidt
E-Mail: 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 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
einscannen



**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)

Wo? Sportplatz Raubach

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



HATHA-YOGA & KINDER-YOGA

Körper, Geist & Seele in Einklang bringen – das Hauptaugenmerk von Yoga. Als Goodie die positiven Nebeneffekte ein besseres Körpergefühl, mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft. Nicht nur für Erwachsene, sondern auch bestens geeignet für die Kleinen.

- ✓ das kindliche Selbstbewusstsein stärken
- ✓ bessere Körperwahrnehmung
- ✓ entwickeln von Fantasie und Kreativität
- ✓ Ängste mindern
- ✓ dem Leistungsdruck entgegenwirken
- ✓ soziale Kompetenz und Gemeinschaftssinn entwickeln
- ✓ ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entspannung herstellen

Wann & wo? **Erwachsene:**
Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr
Alter Kindergarten Raubach

Kinder:
Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr
Mehrzweckhalle Raubach
Starttermin wird veröffentlicht unter svraubach.de
Wegen der Größe wird die Gruppe evtl. gesplittet

Wer? Mirjam Dietz
E-Mail: yoga@svraubach.de
Mobil: 0177 3315698



KINDERTURNEN VON 3 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 drei bis ca. zehn Jahren, die in zwei Gruppen (Kindergarten- und Grundschulkinder) unterteilt sind.

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

Wo? Mehrzweckhalle Raubach

Wer? Mirjam Dietz, Iris & Lena Schmidt
E-Mail: kinderturnen@svraubach.de
Mobil: 0177 3315698 / 0157 78374841

3-10 JAHRE**JUNG & ALT**

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 kommuniziert.

Treffpunkt? Sportplatz Raubach

Wer? Pierre Hachenberg
Marcus Stein
E-Mail: fahrrad@svraubach.de



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
Mobil: 0151 44969474

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

**SONDERKONDITIONEN
FÜR UNSERE MITGLIEDER**



QR-Code einfach
mit Scanner-App
einscannen

