

# **KSB Newsletter Höxter**

## **Aktuelles für Februar 2011**

### **Bulli**

Weiterhin können Vereine für anfallende Vereinsfahrten zu Spielen, Turnieren etc. unseren Bulli (9-Sitzer) ausleihen. Ab sofort müssen wir jedoch eine gestiegene Leihgebühr von 30,- € für die Unterhaltskosten erheben.

--- Bitte beachten Sie, den Bulli in dem Zustand zurückzugeben, wie Sie ihn erhalten haben. --

-

### **Kurs 211-2801**

#### **„Kommt und tanzt einfach mit!“**

##### **Tänze von A- Z**

Tänze für die Übungsstunde zu Beginn, zum Abschluss und überhaupt.

Der Kurs führt in Musik und Tanzsprache ein. Es werden Mitmachtänze auf Basis eingeübter Tanzrhythmen selbst entwickeln. Mit Hilfe einer Musik-CD und entsprechender Anleitung bietet der Workshop eine gute Voraussetzung zum Einsatz in der eigenen Gruppe.

Wann: Samstag, 19.02.2011, 10 – 14 Uhr

Wo: Sporthalle Steinheim

Dauer: 4 Lerneinheiten

Leitung: Hannegret Rasche

Kosten: mit Vereinsempfehlung 20 €

Mindestteilnehmerzahl : 15

### **Kurs 211-3701**

#### **Gut koordiniert und sicher durch den Alltag.**

##### **Tagesworkshop mit 2 Themen**

Jede Bewegung ist durch Koordination gekennzeichnet. Koordinative Fähigkeiten sind für die Bewältigung des Alltags und die Lebensqualität sehr bedeutsam und können in Sportstunden auf vielfältige Weise trainiert werden. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Thema

„Sturzprophylaxe“ sein. Ein Sturz im Alter mit Knochenbrüchen oder anderen Verletzungen kann das Risiko einer Pflegebedürftigkeit stark erhöhen. Neben den körperlichen Auswirkungen führen Stürze häufig auch zu einer psychischen Unsicherheit, der ältere Mensch zieht sich zurück und verliert dadurch soziale Kontakte. Wie kann das Thema „Sturzprophylaxe“ in der Sportstunde sowohl theoretisch als auch praktisch durchgeführt werden?

Zu beiden Themenstellungen will die Fortbildung viele praktische Umsetzungshilfen geben.

Wann: Samstag, 26.02.2011, Beginn 10 Uhr

Wo: Sporthalle Godelheim

Dauer: 8 Lerneinheiten

Leitung: Andrea Schäfer

Kosten: mit Vereinsempfehlung 30 €

Mindestteilnehmerzahl : 15

Verlängerung der SdÄ- und ÜL-C- Lizenz

## Jugendvorstandssitzung 17.03.2011

### **Neuwahlen des Jugendvorstand Kreises Höxter**

Wir laden interessierte Jugendliche und junge Erwachsene sehr herzlich zu unserer Jugendvorstandssitzung, am Donnerstag den 17. März 2011, nach Ottbergen in den Wiemers-Meyerschen-Hof ein.

Wir möchten uns den Jugendvorstand neu formieren. Der bisherige Vorsitzende steht aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung.

Interessierte Jugendliche und junge Erwachsene sind willkommen, sich während der Sitzung über die Arbeit eines Jugendvorstandes zu informieren, mit uns zu diskutieren und uns ihre Erwartungen an einen Jugendvorstand mitzuteilen.

Tagesordnung:

TOP 1 - Begrüßung

TOP 2 - Danksagung an den bisherigen Vorstand

TOP 3 - Informationen über die Arbeit eines Jugendvorstandes

TOP 4 - Diskussionsrunde

TOP 5 - Wahl des neuen Jugendvorstandes

TOP6 - Verschiedenes

Bitte schicken Sie uns eine kurze Mitteilung, ob Sie an der Sitzung teilnehmen, bis zum 01.03.2011 per E-Mail an [dzimmermann@ksbhoexter.de](mailto:dzimmermann@ksbhoexter.de) oder rufen Sie uns an unter der Telefonnummer 05271 / 951 842.

## Vorankündigung: Kinder- und Jugendsporttag am 15.10.2011

Unser 4. Kinder- und Jugendsporttag findet dieses Jahr am Samstag, den 15. Oktober statt. Der Ort wird noch bekannt gegeben. Wie in jedem Jahr können Vereine Teile ihres Kinder- und Jugendprogrammes vorstellen, Workshops oder ähnliches anbieten.

Interessierte Vereine können uns gerne eine E-Mail senden [D.Zimmermann@kboexter.de](mailto:D.Zimmermann@kboexter.de) oder uns anrufen – 05271 / 951 842.

## Kinder- und Jugendreise nach Wittdün auf die Nordsee-Insel Amrum

04. – 18.08.2011

### Kurs-Nr. 211-861

Kosten:	ohne Vereinsempfehlung	455 €	(inkl. 30 € Taschengeld)
	mit Vereinsempfehlung	440 €	(inkl. 30 € Taschengeld)

-----Kostenreduzierungen sind möglich, bitte rechtzeitig ansprechen!-----

Teilnehmeralter: 8 – 13 Jahre

Wir fahren mit einem modernen Reisebus und wohnen in der Jugendherberge Wittdün, direkt am Strand. Sie befindet sich nur 300m vom Fähranleger entfernt. Im Haus gibt es 223 Betten, in überwiegend 4- oder 6-Bett-Zimmern, diverse Freizeiträume und einen Partykeller.

Mögliche Aktivitäten während unserer Freizeit könnten sein:

Schwimmen und chillen am Meer, Spiel und Sport am Strand, Wattwanderung, Muschelsuche, Vorlesen zur Nacht für die Jüngsten, Leuchtturmbesteigung, Grillabend, Nachtwanderung, basteln, und und und....

Folgende Leistungen sind im Reisepreis enthalten:

- Hin- und Rückfahrt mit dem Bus
- Überfahrt und Gepäcktransport
- Vollpension
- Spiel-, Sport- und Bastelmaterial
- Kosten für Aktivitäten und Eintrittsgelder
- Zentrale Taschengeldauszahlung (kein weiteres Geld für die Kinder erforderlich!!)
- Rundum-Betreuung durch erfahrene Jugendliche und Erwachsene
- Attraktives Freizeitprogramm

**Bitte vormerken:**

## Sportlerehrung des Jahres 2010

Die Sportlerehrung für 2010 findet in Nieheim im Schulzentrum statt.

Bei Rückfragen und Anregungen steht das Team des Kreissportbundes Höxter gerne zur Verfügung.  
Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!

Mit sportlichen Grüßen

Kreissportbund Höxter e.V.

Ulrike Watermeyer

Dagmar Zimmermann

Tel.	05271 / 921 902
Internet	<a href="http://www.ksbhoexter.de">www.ksbhoexter.de</a>
E-Mail	<a href="mailto:info@ksbhoexter.de">info@ksbhoexter.de</a>