

KSB Newsletter Höxter

Das neue Programmheft „Qualifizierung im Sport“ ist da!

Wir freuen uns, Ihnen unser Heft mit den Angeboten aus OWL anbieten zu können. Bitte allerdings um Beachtung, da weitere Inhalte von unseren Partner auf den eigenen Internetseiten zu finden sind.

Mit folgendem Link: www.ksbhoexter.de/wp-content/uploads/2010/12/HX-Qualiheft_2011-2.pdf können Sie unsere Angebote online abrufen. Seit kurzem haben wir aber auch alle Daten auf unserer Seite aktualisiert, so dass sie sich nun Online anmelden können.

Die Angebote für Januar 2011 finden Sie nachfolgend. Außerdem möchten wir Sie auf besondere Termine und unsere Ferienfreizeit im August nach Amrum für 2011 hinweisen:

XCO-Training

Kurs-Nr. 211-2800

Samstag, 29.01.2011, Beginn 14:00 Uhr in Ottbergen
Leitung: Steffi Röcken

Kommt und tanzt einfach mit! – Tänze von A – Z

Kurs-Nr.: 211-2801

Samstag, 19.02.2011, von 09:00 – ca. 15:00 Uhr in Steinheim
Leitung: Hannegret Rasche

Fortbildung mit Andrea Schäfer – Ersatztermin vom November 2010

Samstag, 26. Februar 2011, von 10:00 – ca. 17:00 Uhr in der Sporthalle in Godelheim

Gut koordiniert und sicher durch den Alltag.

Kurs-Nr.: 211-3701

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.

Besondere Termine für das Jahr 2011

Donnerstag,	17.03.2011	19:00 Uhr	Jugendversammlung
Donnerstag,	07.04.2011	19:00 Uhr	Mitgliedsversammlung des Kreissportbundes
Samstag,	15.10.2011	ab 11:00 Uhr	4. Jugendtag 2011
Samstag,	22.10.2011	??	Tag des Übungsleiters in Paderborn Details kommen später.

Kinder- und Jugendreise nach Wittdün auf die Nordsee-Insel Amrum 04. – 18.08.2011 Kurs-Nr. 211-861

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

Bei Rückfragen und Anregungen steht das Team des Kreissportbundes Höxter rufen Sie uns gerne an oder mailen Sie uns!

Mit sportlichen Grüßen

Kreissportbund Höxter e.V.

Ulrike Watermeyer
Dagmar Zimmermann

Tel. 05271 / 921 902
Internet www.ksbhoexter.de
E-Mail info@ksbhoexter.de