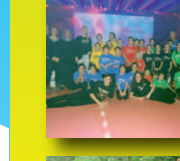




Unser Sport-Angebot für Sie



Übersicht

Freizeitsport

- Sportlich aktiv sein?
- Mit viel Spaß und ohne Wettkampfambitionen?
- Sich gemeinsam mit Freunden auspowern?

Genau das findet man in der Abteilung Freizeitsport.

Ob nach Feierabend, oder am Wochenende. Wer noch ein wenig Ausgleich zum Alltag sucht findet hier, bei den Angeboten im Freizeitsport, genau das Richtige.

Groß geschrieben werden ebenfalls viele verschiedene Aktivitäten und Treffen jenseits des Spielfelds. Wir freuen uns über jede und jeden die/der sich uns anschließt.

Jeweils ab 20 Uhr, in der Sporthalle auf dem Höhnisch.

- Faustball: immer dienstags
- Volleyball: immer mittwochs
- Badminton: immer donnerstags

Zusätzlich noch unsere Freizeitkicker: immer samstags morgens auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle Kugelwörth.

Auch wenn ihr selbst eine neue Freizeit-Sportgruppe eröffnen wollt, seid ihr herzlich eingeladen uns eure Idee mitzuteilen.

freizeitsport@sf-dusslingen.de



Herausgeber:
Sportfreunde Dußlingen e. V.
 Jahnstraße 25
 72144 Dußlingen
 www.sf-dusslingen.de
 vorstand @sf-dusslingen.de

Powergymnastik

Schwerpunkt: Ausdauer, allgemeine Fitness, Koordination, altersentsprechende "alltags-taugliche" Kräftigungsübungen

Zumba

Beschreibung: Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Seniorengymnastik

Schwerpunkt: allgemeine Fitness, Koordination, alltagstaugliche Kräftigungsübungen entsprechend dem Alter.

Pilates

Dieses Ganzkörper-Trainingskonzept nach J.H. Pilates ist für jedermann geeignet. Das Dehn- und Kräftigungstraining stärkt hauptsächlich die skelettnahe Muskulatur des Rumpfes (Schultergürtel, Rücken und Bauch).

Fitness Cocktail

Ein abwechslungsreiches Training in dem die Muskulatur, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit gestärkt wird.

Gymnastik und Fitness

Schwerpunkt: In beiden Angeboten Wechsel zwischen Laufkombinationen, Kräftigung mit und ohne Handgeräte, Zirkel, Trommeln, Stepper... und zum Schluss Entspannung.

Gesundheitssport

Orthopädie

Ziel ist die Förderung der Mobilität, Beweglichkeit und Kraft der Muskulatur. Wird als Gymnastik in der Gruppe durchgeführt und ist für alle orthopädischen Erkrankungen vom Rücken, und der Schulter-, Hüft- sowie Kniegelenken geeignet.

Innere Medizin – Herzsport

Ziel ist die Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten. Wird als Gymnastik in der Gruppe durchgeführt und ist für alle kardialen Erkrankungen geeignet. Es werden Ausdauer, Beweglichkeit, Mobilität sowie Kraft trainiert.

Fitness- und Gymnastikkurse

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik beinhaltet vielseitige Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen für die Wirbelsäule. Die Körperwahrnehmung wird gefördert und das Körpergefühl verbessert.



Gesund bleiben, gesund werden, Spaß haben!

Das ist unser Motto, ja sogar unsere Lebensphilosophie bei den Sportfreunden Dußlingen.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns besonders am Herzen, nicht nur bei der Rehabilitation, sondern insbesondere auch bei der Vorbeugung. Wir wollen Sie in unseren Kursen nicht nur über Gesundheit informieren, sondern möchten Ihnen auch Tipps mit auf den Weg geben, wie sich Ihr Alltag mit Sport viel besser anfühlt. Und: Bewegung in der Gruppe, zusammen mit anderen, tut einfach gut!

Weitere Informationen über unseren Verein, die Sportfreunde Dußlingen e.V., und sein Angebot finden Sie unter: www.sf-dusslingen.de gymnastik@sf-dusslingen.de



Sportfreunde – wer wir sind und was wir tun:

Wir stehen für ein breit gefächertes Sportangebot über alle Altersstufen. Besonders wichtig ist uns dabei die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Wir sind anpassungsfähig und flexibel, trotz unserer Größe. Regelmäßig überprüfen wir unser Angebot, nehmen Veränderungen vor oder bieten neue Trainingsmöglichkeiten an.

Wir blicken auf eine über 100-jährige Vereinsgeschichte zurück. Viele Mitglieder sind mit dem Verein aufgewachsen. Wir freuen uns immer über neue Mitglieder aus allen Altersgruppen und Nationalitäten.

Teamarbeit und Zusammenhalt wird bei uns groß geschrieben. Zahlreiche Mitglieder engagieren sich aktiv bei uns seit vielen Jahren. Bei Sport- und Festveranstaltungen packen alle mit an.

Als Übungsleiter, Trainer oder in der Organisation können wertvolle Erfahrungen gesammelt und individuelle Stärken eingebracht werden. Wir fördern und unterstützen dieses Engagement auch durch Fort- und Weiterbildungen.

Als fester Bestandteil des öffentlichen Lebens in Dußlingen sind wir Partner der Gemeinde beim Netzwerk „Gesund aufwachsen und leben“. Zudem gestalten wir das Sommerferienprogramm mit und beteiligen uns an vielen Festen und Veranstaltungen.

Fußball „Aktive“

Rund 50 Fußballer treten in den aktiven Herrenmannschaften gegen den Ball. Hieraus bilden sich zwei Mannschaften, die in der Kreisliga A und Kreisliga B um Punkte spielen. Trainiert und gespielt wird auf zwei Rasenplätzen, die mit Flutlicht ausgestattet sind. Weitere Informationen über Ansprechpartner und Trainingszeiten sowie Spielpläne sind auf der SFD-Homepage zu finden. Neuzugänge sind jederzeit herzlich willkommen.

fussball@sf-dusslingen.de

Fußball „Alte Herren“

Wir sind eine Mannschaft, die aus allen Altersgruppen von 30 bis 60 Jahren besteht und sich hauptsächlich aus ehemaligen Spielern der SFD zusammensetzt. Neuzugänge heißen wir natürlich jederzeit herzlich willkommen. In regelmäßigen Abständen nehmen wir an Turnieren in der Region teil.

Wir spielen aber nicht nur Fußball, sondern verbringen auch noch die eine oder andere Stunde unserer Freizeit miteinander: Ausflüge, Feste, Skifahren, freitägliches Ausgehen oder einfach nur gemütliches Beisammensein im Sportheim in Dußlingen.

Jugend-Fußball

Fußball ist als größte Jugendabteilung einer der Schwerpunkte in unserem Verein. Die Kinder können bei diesem Team sport nicht nur ihre sozialen Fähigkeiten entwickeln. Ihnen tut die Bewegung in der Gruppe einfach gut. Bei allen Jugendlichen steht natürlich Spaß und Zusammenhalt im Vordergrund. Die Sportfreunde Dußlingen haben sich ab der E-Jugend mit dem SV Nehren zu einer Spielgemeinschaft zusammengeschlossen. Aus diesem Grund findet das Training teilweise in Dußlingen (Du) und in Nehren (Ne) statt.

jugendfussball@sf-dusslingen.de

B und A-Jugend werden im Rahmen der SGM Dußlingen / Gomaringen / Nehren trainiert

Bambini (7 Jahre und jünger)

- Erste Kontakte mit dem Ball finden statt.
- Spaß an der Bewegung und Begeisterung für das Fußball spielen sollen geweckt werden
- Es werden erste Staffeltage und Turniere organisiert

F-Jugend (7 - 8 Jahre):

- Erste fußballerische Grundlagen mit dem Ball werden vermittelt
- Neben Spaß an Bewegung und Fußball ist Teamsport weiterer Schwerpunkt.
- Teilnahme an Staffeltagen und Turnieren

E-Jugend (9 - 10 Jahre):

- Die Grundlagen werden vertieft.
- Die Kinder lernen, mit System zu spielen: Spielaufbau/Passspiel
- Teilnahme an Meisterschaften und Wochenendspielen
- Unterteilung in drei Mannschaften (E1 - E3)

D - Jugend (11 - 12 Jahre):

- Weitere Grundlagen kommen hinzu, Vertiefung der vorhandenen Grundlagen, systematischer Spiel-Aufbau
- Vermittlung der Abseitsregel
- Erster Leistungsgedanke
- Meisterschaftsspiele (Wochenendspiele)

C-Jugend (13 - 14 Jahre)

- Zum ersten Mal Spiel auf dem Großfeld und in einer 11er Mannschaften
- Erste fußballerische Taktiken stehen auf dem Trainingsplan
- Stärkung des Leistungsgedankens
- Passspiel und Laufwege werden trainiert
- Spaß und Leistung kombinieren
- Meisterschaften & Pokal-, Wochenendspiele

B - Jugend (15 - 16 Jahre)

- Leistungsgedanke vertiefen
- Vermittlung von Fitness, Koordination & Taktik
- Verbesserung Passspiel, Laufwege
- Verbesserung der technischen Fertigkeiten
- Meisterschaften (Wochenend-/Pokalspiele)

A-Jugend (ab 17 Jahren)

- Vermittlung von körperliche Fitness, Koordination & technische Fertigkeiten
- Annäherung an den aktiven Bereich (Härte)
- Vermittlung verschiedener Taktiken

Lauf- und Walkingtreff

Wir sind überzeugt: Bewegung an der frischen Luft und zusammen mit anderen tut einfach gut. Laufbetreuung wird innerhalb des Treffs groß geschrieben. So wird jedes Frühjahr ein Jogging-Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger angeboten.

Lauferfahrene sind selbstverständlich ebenfalls jederzeit herzlich willkommen, wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Viele unserer Teilnehmer schätzen übrigens das Laufen in der Gruppe als starke Motivation, ihren Sport sowohl das ganze Jahr als auch bei fast jeder Witterung auszuüben.

Kinder und Jugendliche sind jederzeit herzlich willkommen.

Infos zu den Terminen, Ansprechpartner und zum Laufftreff allgemein finden Interessierte unter der Sportfreunde-Homepage / Lauf- und Walking-Treff oder unter

laufftreff@sf-dusslingen.de

Turnen

Turnen bieten die Sportfreunde seit vielen Jahren für Kinder und Jugendliche an. Mit Turnen kann schon im Kindergartenalter begonnen und eine gute Grundlage für viele weitere Sportarten gebildet werden. Es werden das Koordinationsvermögen und die Muskeln trainiert sowie die Haltung gestärkt.

Bitte melden Sie Ihr Kind bei der jeweiligen Trainerin vorab per Mail an!

Pampersturnen mit Eltern (2 Jahre und jünger)

- Stationen mit Bällen und Ballons
- Klettern und Balancieren wird geübt
- Trainingseinheiten mit Musik
- Spiele mit dem Fallschirm

Turnen Minis – ohne Eltern

Jahrgang 2015 (Mädchen und Jungs)

- Staffelspiele mit Hüpfübungen und Bällen
- Spielerisches Heranführen an das Gerätturnen
- Verschiedene Stationen mit Geräten

Jahrgänge 2013/2014 (Mädchen und Jungs)

- Spielerisches Heranführen an das Gerätturnen
- Verschiedene Stationen mit Geräten

Jahrgänge 2010/2011/2012 (Mädchen)

- Turnen am Gerät (Reck, Balken, Sprung, Barren und Boden)
- kindgerechte Koordinations- und Kräftigungsübungen
- Einmal im Jahr Wettkampfteilnahme

Jahrgänge 2007/2008/2009 (Mädchen)

- Turnen am Gerät (Reck, Balken, Sprung, Boden)
- Kräftigungsübungen
- Zweimal im Jahr Wettkämpfe

Jahrgänge 2001-2006 (Mädchen)

- Turnen am Gerät (Reck, Balken, Sprung, Boden)
- Kräftigungsübungen
- Zweimal im Jahr Wettkämpfe

Aktive Jungen (Jahrgänge 2002 - 2009)

- Turnen am Gerät (Reck, Sprung, Barren und Boden)
- Kräftigungsübungen
- Zweimal im Jahr Wettkämpfe

turnen@sf-dusslingen.de

kinderturnen@sf-dusslingen.de

Tennis

In der Tennisabteilung und auf unserem Tennisplatz sind Interessenten jederzeit herzlich willkommen. Um in den Tennissport hinein zu schnuppern, bieten wir für ein Jahr die Möglichkeit einer Schnuppermitgliedschaft, in der zunächst kein zusätzlicher Abteilungsbeitrag zu bezahlen ist.

Wir bieten für Anfänger sowie für fortgeschrittene Tennisspieler Trainingsmöglichkeiten. Kinder und Jugendliche werden dabei spielerisch an das Tennis herangeführt, z. B. mit verschiedenen Ballspielen, mit und ohne Schläger.

Es kann sowohl im Sommer auf unseren eigenen Plätzen auf dem Sportgelände gespielt werden, als auch im Winter in der Tennishalle in Nehren.

tennis@sf-dusslingen.de

jugendtennis@sf-dusslingen.de