

SPORTVEREIN FUN-BALL DORTELWEIL E.V.

Sport als Erlebnis!

20 Abteilungen | 80 Sportarten | 1 Verein



Informationen. Trainingszeiten. Und mehr.



M | S | B
DELTA PROJECTS

Scan me!



www.msb-deltaprojects.de

Werde Teil unseres Teams

MSB Projekt- und Baumanagement GmbH & Co. KG
Zotzenheim | Frankfurt | Köln



Wir machen Windstrom.

Als Treiber der Energiewende.

Und zwar mit umfangreichen Investitionen in Windenergie-Projekte. Wir sind an drei Windparks im Odenwald und in Rheinland-Pfalz sowie an zwei Offshore-Projekten in der Ostsee beteiligt. So machen wir die Stromerzeugung klimafreundlicher. Die Umwelt profitiert bereits beim Strombezug über unseren Basistarif: Schon bei diesem besteht die Stromlieferung aus einem sehr hohen Anteil an erneuerbaren Energien*.

Die Stadtwerke machen jeden Tag nachhaltiger: **wirmachen.sw-bv.de**

* Gemäß Stromkennzeichnung der Stadtwerke Bad Vilbel gemäß § 42 Energiewirtschaftsgesetz.

STADTWERKE BAD VILBEL. WIR MACHEN.

WASSER

ENERGIE

STADTLIBEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Geschäftsstelle	4
Sportstätten	5
Sportartenindex	6
Vereinssportzentrum	7 – 8
Inklusion im SV Fun-Ball Dortelweil e.V.	9
Jugendteam und Jugend Info	11 – 13
Mehr Bewegung in Kitas und Schulen · Freiwilliges Soziales Jahr	15
Badminton	16 – 17
Basketball	19
Cheersport	21
Fitnesstraining	22 – 23
Frisbee & Fun Sports	24 – 26
<i>Bouncerball · Einradhockey · Fun-Run-Games · Roundnet / Spikeball · Ultimate Frisbee</i>	
Gesundheitssport	27 – 31
<i>Aktiv 60 plus · Bewegter Rücken · Body-fit · Drums Alive* · Fit ins Wochenende · Fit und gesund · Functional Training · Ganzkörperkräftigung · Herzsport · Hockergymnastik · Knie- und Hüftsport · Körper in Balance · Pilates · Qigong · Rückenfit · Schulter-Nacken-Fit · Sport in der Krebsnachsorge · Vinyasa Flow · Wirbelsäulengymnastik · Yoga · Zumba* Gold · Specials</i>	
Group Fitness	32 – 35
<i>Bauch-Beine-Po · Crash · Crosstraining · Fighting fit · HIIT: High Intensive Intervall Training · Indoor Cycling · Jumping* Fitness · Muscelpower · RBS Rücken-Bauch-Stretching · Schlingentraining · Tabata · Zumba* Fitness, Zumba* Gold, Zumba* Step · Specials</i>	
Sportabzeichen und Sportabzeichen Tabelle	36 – 39
Handball	40 – 41
Judo	43
Karate	44
Kickboxen	45
Klettern	46 – 47
<i>Bouldern , Top Rope Kurse</i>	
Laufen/Nordic Walking	48
Leichtathletik	49
Schwimmen · Aqua-Fitness	50 – 51
Tanzen	52 – 54
<i>Ballett · Hip-Hop · Jazz-Dance · Kreativer Kindertanz · Video-Clip-Dance</i>	
Tischtennis	55
Triathlon	56
Triathlon für Kids und Jugendliche ab 11 Jahre	57
Turnen	58 – 62
<i>Baby- und Kleinkinderturnen · Psychomotorik für Kinder</i>	
<i>Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen · Vater-Kind-Turnen</i>	
<i>Elterninfo Turnen</i>	
<i>Geräturnen</i>	
<i>Rope-Skipping</i>	
Volleyball	63
Wettkampfgymnastik	65
Aufsichtspflicht im SV Fun-Ball Dortelweil e.V.	66
Klein Gedrucktes	67
Anfahrt	68



seit 1983

BACHMANN + SCHUMACHER GmbH

Winterdienst



Kehrdienst



Grünpflege



Objektservice



www.BachmannSchumacher.com

TEL 06101.83111

Im Rosengarten 25b • 61118 Bad Vilbel

BUS
C ^ M P E R

Wir freuen uns auf Euch.



bus-camper.de

Vermietung Bad Vilbel

06101.803 32 33

Vorwort



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

was unterscheidet einen Sportverein wie den SV Fun-Ball Dortelweil e.V. mit seinen über 4 300 Mitgliedern und 20 Abteilungen von einem Sportdienstleister?

Wie ihr dem vorliegenden Programmheft entnehmen könnt, versuchen wir, unseren Mitgliedern immer ein attraktives Sportangebot zu bieten und achten dabei auf Qualität durch gut ausgebildete Übungsleiter:innen und Trainer:innen. Auch die Organisation soll durch eine freundliche und serviceorientierte Geschäftsstelle sichergestellt werden.

Und dennoch: die Vereinsstruktur ist von überwiegend ehrenamtlichen Übungsleiter:innen über ehrenamtliche Abteilungsleiter:innen bis zum rein ehrenamtlichen Vorstand geprägt. Der Verein wird durch ehrenamtliches Engagement getragen und engagiert sich jenseits des Sportbetriebes auch sozial.

Wir möchten an dieser Stelle Beispiele aufzeigen:

- Bereits dreimal wurden wir durch den Landessportbund Hessen mit dem Heinz-Lindner-Preis, der höchsten Auszeichnung für hervorragendes breitensportliches Engagement, ausgezeichnet.
- Wir kooperieren mit Kindertagesstätten, Schulen und mit dem Berufsförderwerk in Bad Vilbel, um Sport und Bewegung zu Kindern und Erwachsenen zu bringen.
- Unser Jugendteam hat vor Kurzem zum wiederholten Mal den Jugendförderpreis des Wetteraukreises erhalten. Die jungen Leute füllen unseren Verein mit sehr viel Leben und sind für Aktivitäten, wie beispielsweise Ferien-Sportcamps oder SportsNights für Kinder und Jugendliche, und für eine Vielzahl von Fun-Sports-Angeboten verantwortlich.

Ihr seht: das ist mehr als Sportdienstleistung, das ist auch soziales und integrierendes Engagement, was man kurzum als Gemeinnützigkeit bezeichnet. Deshalb ist es uns wichtig, neben den attraktiven Sportangeboten auch als gemeinnütziger und sozial aktiver Verein wahrgenommen zu werden. Wenn ihr das schätzt, freuen wir uns sehr, wenn ihr uns durch ein positives Meinungsbild in der Öffentlichkeit unterstützt.

Ein sportlich aktives Jahr und viel Spaß mit unserem vielfältigen Sportangebot wünscht

Ihr/euer Vorstand

Stefan Kött
1. Vorsitzender

Geschäftsstelle

Unsere Geschäftsstelle befindet sich in der
Sporthalle „Am Siegesbaum“, Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel-Dortelweil.

Öffnungszeiten	Montag	09.00 – 12.00 Uhr
	Dienstag	17.30 – 19.30 Uhr
	Mittwoch	09.00 – 12.00 Uhr
	Donnerstag	17.30 – 19.30 Uhr

Telefon 06101-98 93 93 (während der Öffnungszeiten)

Fax 06101-98 93 94

E-Mail info@fun-ball-dortelweil.de
kurse@fun-ball-dortelweil.de
(Informationen zu Kursen und Specials)
mitglied@fun-ball-dortelweil.de
(Informationen zur Mitgliedschaft)
fitness@fun-ball-dortelweil.de
(Informationen zum Vereins-Fitnessstudio)

Internet www.fun-ball-dortelweil.de (Gesamtverein)
www.vsz-fun-ball.de (Vereinssportzentrum)

Bankverbindung IBAN DE75 5185 0079 0106 0084 69, BIC HELADEF1FRI

Postanschrift SV Fun-Ball Dortelweil e. V.
Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel



<https://www.instagram.com/svfunballdortelweil/>



<https://www.facebook.com/FunBallDortelweil/>



YouTube



Das vorliegende Programmheft gibt Ihnen einen Überblick über unser fortlaufendes Angebot.

Weiterhin gibt es **Specials** für Mitglieder und Nichtmitglieder, für die eine zusätzliche Gebühr erhoben wird. Die aktuellen Specials finden Sie an den Aushängen oder auf unserer Homepage.



**Ihre Ansprechpartnerinnen
in der Geschäftsstelle:**

Martina Berberich (Kursverwaltung)

Sonja Straußberger (Mitgliederverwaltung)

Susanne Ely (Geschäftsstellenleitung)

Sportstätten

S1

S2

S3

Sporthalle „Am Siegesbaum“

Willy-Brandt-Straße 1, Dortelweil

Sitz der Vereinsgeschäftsstelle, Dreifeldhalle mit folgenden weiteren Räumen:

B

Blauer Saal: Dojo und Boulderraum

G

Gymnastikraum/Ballettsaal mit Spiegelwand und Ballettstangen

M

Mehrzwecksaal mit Parkettsporboden

R

Roter Saal mit Spiegelwand und Ballettstangen

VSZ 1

VSZ 2

VSZ 3

Vereins sportzentrum

Fraunhoferstraße 21, Bad Vilbel

Vereins-Fitnessstudio, vier multifunktionale Sporträume, Außengelände mit Leichtathletik- und Beach-Volleyball-Anlage

A

Sporthalle Peter-Fleischhauer-Straße

Die kleine Einfeldhalle in Alt-Dortelweil

E1

E2

E3

E4

Vierfeldhalle der Europäischen Schule RheinMain

Theodor-Heuss-Straße 65, Dortelweil

K

Dreifeldhalle im Kultur- und Sportforum Dortelweiler Platz, Dortelweil

L

Leichtathletikanlage auf dem Sportplatz am Niddabogen, Dortelweil

Zufahrt/Navigation über Untergasse

V

Sporthalle Bad Vilbel Saalburgstraße

F

Freibad (Huizener Straße 1, Bad Vilbel)

H

Verschiedene Hallenbäder im Winterhalbjahr

SL

Halle der Schule am Landgraben

Landgraben 2, Bergen-Enkheim

SR

Halle der Schule am Ried

Barbarossastraße 65, Bergen-Enkheim

BR

BR Halle der Brunnenschule

Kurt-Moosdorf-Straße 75, Bad Vilbel

BFW

Halle des Berufsförderungswerks

Huizener Straße 60, Bad Vilbel

N

Niddasportfeld

Am Sportfeld, Bad Vilbel

Stand März 2023 · Die aktuellen Trainingszeiten findet man über die QR-Codes bei den Terminen.

Sportartenindex

Aktiv 60 plus	27	Knie- und Hüftsport	28
Baby- und Kleinkinderturnen	58	Körper in Balance	28
Badminton	16 – 17	Kreativer Kindertanz	53
Ballett	53	Laufen	48
Basketball	19	Lauftraining	48, 56
Bauch-Beine-Po	32	Leichtathletik	49
Bewegter Rücken	27	Musclepower	32
Bewegungsspiele für Kleinkinder	58	Pilates	28
Body-Fit	27	Pré Ballett	54
Bouldern	47	Psychomotorik	58
Bouncerball	24	Qigong	28
Cheersport	21	QiYoga4me	29
Crash	32	Radfahren	56 – 57
Crosstraining	32	Rope-Skipping	62
Drums Alive	27	Roundnet/Spikeball	25
Einradhockey	24	Rücken-Bauch-Stretching	32
Eltern-Kind-Turnen	59	Rückenfit	28
Fighting Fit	32	Schlingentraining	33
Fit ins Wochenende	27	Schlingentraining meets Cardio	33
Fit und Gesund	27	Schulter-Nacken-Fit	28
Fitnessstraining	22 – 23	Schwimmen	50 – 51
Functional Fitness Workout	32	Sportabzeichentraining	36
Functional Training	27	Sport in der Krebsnachsorge	29
Fun-Run-Games	25	Sports for Kids	59
Ganzkörperkräftigung	28	Tabata	33
Gerätturnen	61	Tanzen	52 – 54
Handball	40 – 41	Tischtennis	55
Hatha-Flow	29	Tria-Kids, Tria-Jugend	57
Hatha-Yoga	29	Triathlon	56
Herzsport	28	Ultimate Frisbee	26
HIIT (High Intensiv Intervall Training)	32	Vater-Kind-Turnen	59
Hip-Hop	53	Video-Clip-Dance	53
Hockergymnastik	28	Volleyball	63
Indoor-Cycling	32	Wettkampfgymnastik	65
Jazz-Dance	53	Wirbelsäulengymnastik	29
Judo	43	Yoga	29
Jumping Fitness	32	Zumba Fitness	33
Karate	44	Zumba Gold	29, 33
Kickboxen	45	Zumba Step	33
Kinderturnen	59		
Klettern	46 – 47		

Vereinssportzentrum

Im VSZ bietet der SV Fun-Ball vielfältigen Sport für alle Menschen jeden Alters.

- ➔ Fitnesstraining auf 450 m² ab 16 Jahre (siehe Fitness, S. 22 und 23)
- ➔ ständig erweitertes Kurs- und Sportprogramm in vier multifunktionalen Räumen:

Kurse Gesundheitssport/Group Fitness

z. B.:

- Crosstraining
- Pilates
- Jumping Fitness
- Yoga
- u. v. m.

Sportarten

- Kickboxen
- Kindersport
- Jazz-Dance/Video-Clip-Dance/Hip-Hop

Kindersport

- Bewegungsspiele für Babys und Kleinkinder
- Kreativer Kindertanz
- Kinderturnen
- Cheersport
- Rope-Skipping

Specials mit wechselnden Themen

Kinderturnen mit der Kita „Quellenhüpfer“

Nachhaltigkeit

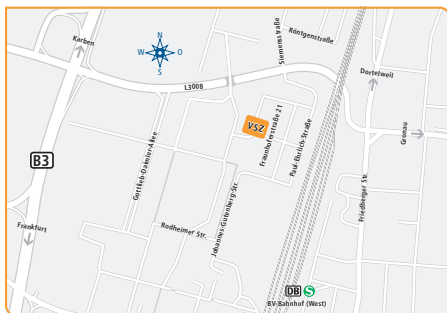
- ausreichend Abstellplätze für Fahrräder
- fast alle Cardiogeräte ohne Strom
- Gerätepflege mit waschbaren Baumwoll-Tüchern
- LED-Beleuchtung
- moderne Belüftung und Klimatisierung
- eine Photovoltaik-Anlage ist in Planung

Barrierefreiheit

- schwellenloser Zugang in alle Räume
- behindertengerechte Sanitäreinrichtung
- Fitnesstraining mit Handicap
- Aufzug in die oberen Etagen

Outdoor-Angebote

- Beachvolleyball
- Beach-Roundnet
- weitere Outdoor-Angebote sind in Planung



Vereinssportzentrum

Öffnungszeiten Vereinssportzentrum:

Montag	07 – 14 Uhr u. 16 – 22 Uhr
Dienstag	09 – 22 Uhr
Mittwoch	07 – 12 Uhr u. 16 – 22 Uhr
Donnerstag	07 – 14 Uhr u. 16 – 22 Uhr
Freitag	09 – 22 Uhr
Samstag	10 – 18 Uhr
Sonntag	10 – 15 Uhr

wir sind barrierefrei!

Vereinssportzentrum
SV Fun-Ball Dortelweil e.V.
Fraunhoferstraße 21
61118 Bad Vilbel
Telefon 06101-596 66 39
fitness@fun-ball-dortelweil.de
www.vsz-fun-ball.de



Sicherheit im Sport!

Regelmäßige Inspektionen und Wartungen
von Sportanlagen sind gesetzlich vorgeschrieben.

Sicherheitsinspektionen gehören in die Hände von Experten -
vertrauen Sie dem Sportstätten-Service-Partner des LSB Hessen.



Landessportbund
Hessen e.V.

HESSISCHE
Sportstätten – Ausstattungs- und Service GmbH

TÜV- und BFGW- zertifizierter Sportdienstleister

HESSISCHE Sportstätten - Ausstattungs- und Service GmbH - 63505 Erlensee
www.hss-sport.de - info@hss-sport.de - T +49 6183 91 99 80

Inklusion

Inklusion im SV Fun-Ball Dortelweil e. V.

Menschen mit Behinderungen soll der Zugang zu den Sportangeboten im Verein ermöglicht werden. Dafür hat sich im SV Fun-Ball Dortelweil e. V. die Arbeitsgruppe Inklusion gegründet. Diese hat sich auch die Aufgabe gestellt, noch weitere inklusive Sportangebote neu einzurichten.

Innerhalb der vielfältigen Sportarten gibt es bereits seit einigen Jahren gelungene Beispiele für ein gemeinsames Trainieren von Sportlerinnen und Sportlern mit und ohne Behinderung. Zu nennen wären hier Psychomotorik für Kinder, Judo, Fitness-training und Rehasport.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, Wünsche und Anregungen haben, sprechen Sie gerne die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle oder im Vereinssportzentrum an.



sanart grafik design

GHT-SERVICE GMBH

Gesellschaft für Haustechnik Service GmbH

Am Stock 14 · 61118 Bad Vilbel

Telefon 06101-5094-0 · Telefax 06101-5094-50

e-mail: GHT-Service@t-online.de

Projektierung
Ausführung
Service

Kältetechnik
Klimatechnik
Gebäudetechnik



Jugendteam

Das Jugendteam sind Jugendliche und junge Erwachsene aus verschiedenen Abteilungen des Vereins, die verschiedene (Sport-) Veranstaltungen für (und mit) Kindern, Jugendlichen und Familien planen und organisieren.

Jedes Mitglied des Vereins zwischen 14 und 24 Jahre darf ehrenamtlicher Teil des Teams werden. Neben dem Planen von Veranstaltungen macht das Jugendteam gemeinsam Sport und andere Unternehmungen.

Das Team agiert als eigene „Abteilung“ des Vereins, wird vom/von der Jugendsprecher:in und dem/der Jugendwart:in im Vorstand vertreten und fördert die Jugendarbeit in unserem Sportverein.

Ein durch die Jugendversammlung gewählter Ausschuss besteht aus dem/der Jugendwart:in, dem/der Jugendsprecher:in sowie mehreren Beisitzer:innen.

Als Mitglied des Jugendteams lernst du moderne Trainingsmethoden, organisatorisches Know-How, eigenverantwortliches Handeln sowie Teamwork und fördest deine persönlichen und sportlichen



Kompetenzen. Gleichzeitig bekommst du die Möglichkeit, eine Jugendleiter-/Übungsleiterausbildung zu machen.

Aktuelle Informationen zum Jugendteam findest du auf unseren Pinnwänden in der Sporthalle „Am Siegesbaum“ sowie auf unserer Homepage www.jugendteam.fun-ball-dortelweil.de

Bist du jung, motiviert und möchtest gerne Teil unseres Teams werden? Dann schreibe uns doch oder schau bei unserer nächsten Aktion vorbei.

Kontakt:
jugendwart@fun-ball-dortelweil.de
jugendsprecher@fun-ball-dortelweil.de



Wir freuen uns auf euch!

Ferien-Sportcamps

Langeweile in den Ferien?

Dagegen bieten wir Action, Spaß, Sport und eine schöne gemeinsame Zeit. Neben der täglichen Betreuung ist ein warmes Mittagessen inklusive. Mitmachen dürfen alle, die gerne Sport machen.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung.

Termine:

➔ **Osterferiencamp:**

03. – 06.04.2023

➔ **Sommerferiencamp:**

14. – 18.08.2023



APOTHEKE
im Brunnen Center

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 bis 20.00 Uhr

Samstag: 08.00 bis 18.00 Uhr

Dortelweiler Platz 2

61118 Bad Vilbel

Tel. 06101-556241

Zelt-Freizeit

An Pfingsten mit dem Jugendteam
für 9- bis 14-jährige

Vier Tage voller Sport, Spaß, Spiel und Abenteuer bietet euch der SV Fun-Ball Dortelweil mit dem Jugendteam.

Wir fahren nach Marburg und werden eine tolle Zeit haben. Dort übernachten wir in Zelten und versorgen uns selbst. Auf unserem Programm stehen verschiedene Wasserspiele, eine Nachtwanderung, Lagerfeuer, Teamspiele und vieles mehr.

Termin:

➔ 26. – 29.05.2023

Fun-Run-Games

Bist du zwischen 12 und 15 Jahre alt und hast Lust, neue und altbekannte Sportspiele und Sportarten auszuprobieren? Bei Fun-Run-Games kannst du genau das tun! Mit den Trainer:innen des Jugendteams kommt jeder auf seine Kosten!

Termin:

➔ Dienstags 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

SportsNights im Herbst 2023

Du kannst einfach nicht genug vom Sport bekommen und bist auch spät abends und nachts noch fit?

Dann bist du bei der SportsNight genau richtig! Auf dem Programm steht ein vielfältig gestaltetes Sport- und Spielprogramm, das von unserem Team vorbereitet wird. Die SportsNight garantiert stundenlange Action und Spaß für Jugendliche. Fühlst du dich angesprochen, dann frag' doch deine Freunde und melde dich gemeinsam mit ihnen an:

➔ Sa., 21.10.2023: 8 bis 12 Jahre

➔ Sa., 04.11.2023: 13 bis 16 Jahre

Weitere Sportangebote für Jugendliche von Bouncerball bis Ultimate Frisbee findest du auf den Seiten, „Frisbee und Fun Sports“, 24 bis 26.



für die innovativsten Unternehmen der Bauwirtschaft.

**DEUTSCHLANDS
KUNDENCHAMPIONS**
2020

www.deutschlands-kundenchampions.de

BAUT DEN UNTERSCHIED.

Mehr Bewegung

Mehr Bewegung in Kitas und Schulen

Ganztagschule

Der SV Fun-Ball ist der Anbieter für die Sport-AGs im Rahmen des Ganztags der Regenbogenschule Dortelweil. Hier können u. a. Badminton, Basketball, Kinder-Leichtathletik oder Spiele ausprobiert werden.

Mehr Bewegung in Kitas

Durch zunehmende Ganztagsbetreuung in den Kitas fehlt vielen Kindern die Möglichkeit, nachmittags an Vereinsangeboten teilzunehmen. Unterstützt durch die Stadt Bad Vilbel bringt der SV Fun-Ball Bewegung direkt in die Kindergärten: Für die Kitas Rasselbande, Trauminsel, Wirbelwind und Zauberburg bieten ausgebildete Vereinstrainerinnen eine wöchentliche Stunde Sport für die Schulübergangskinder, teilweise auch für andere Kita-Gruppen, an.

In der Sportkita Quellenhüpfer im Quellenpark gibt es für alle Kinder zusätzliche Sportstunden, angeleitet von einer Vereinstrainerin.

Diese Angebote sind für die Kinder kostenfrei und von einer Vereinsmitgliedschaft unabhängig.

Freiwilliges Soziales Jahr im Verein

Bist du zwischen 18 und 27 Jahre alt und stehst zwischen Schulabschluss und Berufsausbildung?

Arbeitest du gerne mit Kindern, bist sportbegeistert und willst dich unter anderem in unseren Kooperationen engagieren? Dann bewirb dich für ein Freiwilliges Soziales Jahr im SV Fun-Ball Dortelweil e.V.! Dein Einsatzgebiet beinhaltet vorrangig den Kinder- und Jugendsport. Daneben erwarten wir die Mitarbeit im Jugendteam, Betreuung bei Freizeiten sowie Mithilfe in der Geschäftsstelle und bei Hausmeister Tätigkeiten. Dein Freiwilligendienst umfasst eine pädagogische Begleitung, beinhaltet Bildungstage und bietet die Möglichkeit zum Erwerb einer sportlichen Lizenz.

Das FSJ findet zwischen dem 1. September und 31. August jedes Jahres statt.

Interesse? Dann informiere dich unbedingt auf www.sportjugend-hessen.de über alle Bedingungen und das Bewerbungsverfahren für das FSJ im Sport.

Interesse?

Wir suchen Bewegungs-Begeisterte, die in unserem Kita- und Schulsportteam mitarbeiten. Melde dich!



Badminton

Der SV Fun-Ball Dortelweil zählt deutschlandweit im Senioren- und Jugend-/ Schülerbereich zu den erfolgreichsten Vereinen in der Sportart Badminton.

Schnelligkeit, Ausdauer, Ballgefühl und Spielintelligenz sind die wichtigsten Faktoren in dieser schnellen Sportart.

Jeder hat es schon mal in der Freizeit gespielt: Federball. Doch Badminton ist die Sportart zum Freizeitvergnügen Federball.

Mit mehreren Mannschaften von der 1. und 2. Bundesliga bis in die Bezirksliga C sowie weiteren Teams im Jugend- und Schülerbereich ist der SV Fun-Ball Dortelweil in nahezu allen Spielklassen erfolgreich in Hessen und Deutschland vertreten.

Für jede Altersklasse und jedes Spielniveau findet sich bei uns das optimale Trainingsangebot. Egal ob angeleitetes Anfängertraining für Erwachsene oder Kinder/Jugendliche oder reine Freizeitspielertermine: für Einsteiger gibt es verschiedene Angebote und Möglichkeiten. Aber auch ambitionierte leistungsorientierte Spieler finden ab der Bezirksliga bis zur 1. und 2. Bundesliga Angebote, die ihrem Leistungsniveau gerecht werden.

Insbesondere unsere Jugendarbeit mit Kooperationen mit der örtlichen Grund-

schule, sowie Angebote an ortsansässigen weiterführenden Schulen liegen uns am Herzen.

In der Zusammenarbeit mit dem Landesstützpunkt des Hessischen Badminton-Verbandes in Frankfurt haben wir in den vergangenen Jahren immer wieder hervorragende Spitzentalente bis in die Deutsche Jugendnationalmannschaft und anschließend in den Erwachsenenbereich hervorgebracht. Diese umfassende Nachwuchsförderung bis in den Seniorenbereich hinein hat uns immer wieder hochkarätige Erfolge bis hin zu Deutschen Meisterschaften ermöglicht und damit den Verein deutschlandweit bekannt gemacht. Hauptverantwortlich dafür sind insbesondere unsere gut ausgebildeten Trainer, aber auch Bundesligaspieler, die sich im Training engagieren und damit diese positive Entwicklung überhaupt erst ermöglicht haben.

Wir suchen dringend weitere engagierte Trainerinnen und Trainer mit und ohne Lizenz für unsere große Abteilung; melde dich unter **badminton@fun-ball-dortelweil.de**

Spitzensport gibt es bei uns auch zum Zuschauen und Mitfiebern.

Besuchen Sie eines der Bundesliga- oder ein anderes Heimspiel, um sich einen Eindruck von dieser schnellen und mitreißenden Sportart zu machen. Die Spieltermine der 1. und 2. Bundesliga und der Oberliga wie auch aller anderen Teams finden Sie auf der Homepage des Vereins.

**Gutschein**

Gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins erhältst du einen freien Eintritt für eine Person für ein Badminton-Bundesliga Heimspiel im Jahr 2023.



Badminton Termine



Montag	E1	18:00 – 19:45	Training	Schüler/Jugend
	E1+2	19:45 – 21:45	Mannschaften	5 und 6
Dienstag	E1+2	18:00 – 19:30	Mannschaften	Schüler/Jugend U11 bis U15
	E2	19:00 – 21:00	Mannschaften	Jugend U17 + U19
	S1+2	19:30 – 22:00	Freizeitspieler	
	E1+2	20:00 – 22:00	Mannschaften	2 bis 4
Mittwoch	E1+2	18:00 – 20:00	Anfänger	Erwachsene
	E1+2	19:30 – 21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	Erwachsene
	E1+2	20:00 – 22:00	Leistungstraining	nach Bedarf
	E1+2	18:00 – 20:00	Mannschaften	Schüler U11 bis U19
Donnerstag	E3	18:00 – 20:00	Anfänger	Jugend (nach Bedarf)
	E1+3	20:00 – 22:30	Mannschaften	2 bis 6
	S1	20:00 – 22:00	Freizeitspieler	
Freitag	K	14:45 – 17:45	Freies Training	8 bis 16 Jahre
	K	15:45 – 17:00	Probetraining	Anfänger, 8 bis 15 Jahre
Samstag	E1+2	10:00 – 13:00	Leistungstraining	Schüler- und Jugendmannschaften
Sonntag	S1+2	09:30 – 12:00	Freizeitspieler	



https://www.instagram.com/powersmash_dortelweil/

RACKET COMPANY

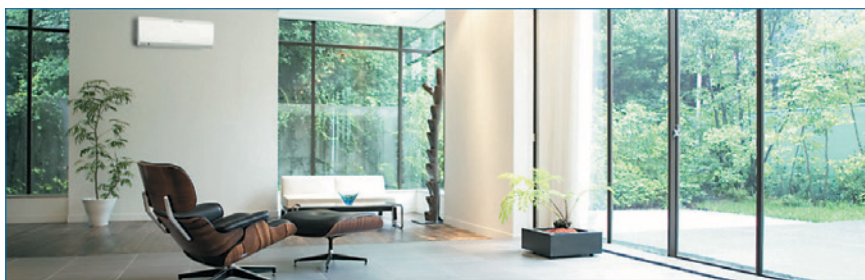
BADMINTON ■ SQUASH ■ TISCHTENNIS

Die Nr. 1 für Rückschlagsport
im Rhein-Main Gebiet!

individuelle Beratung – Schlägerservice – riesen Auswahl
Vereinsausstattung – Flock und Druck

Kaiserleistr. 41
63067 Offenbach am Main
069-590 255
info@racket-company.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 11:00-18:30
Sa 10:00-14:00



FEHL - KLIMA - TECHNIK GMBH

Panasonic  **MITSUBISHI**
Kälte · Klima · Wärmepumpen
Planung · Ausführung · Service

Schulstraße 1 · 61118 Bad Vilbel
Telefon (0 61 01) 52 19 62
www.fehl.de · ftk@fehl.de

Basketball

Basketball ist eine der drei Gründungssportarten des Vereins.



Basketball beim SV Fun-Ball Dortelweil bedeutet konsequente Jugendförderung!

Ab einem Alter von ca. 10 Jahre können Kinder bei uns den Umgang mit dem orangefarbenen Ball erlernen. Spaß am Sport und viel Bewegung stehen hier im Vordergrund.

Wir bieten ein spezielles, für jedes Alter abgestimmtes Training an: Am Anfang stehen der sichere Umgang mit Ball und Korb im Vordergrund. Beim Durchlaufen der Altersklassen kommen wichtige Aspekte wie Taktik, Technik und Kondition hinzu. Eine durchgängige Förderung, durch alle Altersklassen hindurch, ermöglicht das Hineinwachsen in diesen schnellen Mannschaftssport.



Basketball Termine

Montag	S1	17:00 – 18:00	MU 12
	S1	18:00 – 19:00	MU 12
	S1	19:00 – 20:30	MU 18
		20:30 – 22:00	Open Gym Mixed, nur für Vereinsmitglieder!
Mittwoch	S1	16:00 – 17:00	MU 12
	S1	17:00 – 18:00	MU 12
	S1	18:00 – 19:00	MU 14
	S1	19:00 – 20:00	MU 16
	S1	20:00 – 21:30	MU 18
Freitag	S1	17:30 – 19:00	MU 14
	S1	19:00 – 20:30	MU 16
	S1	20:30 – 22:00	Open Gym Mixed, nur für Vereinsmitglieder!



Wir suchen dringend Trainer: innen mit und ohne Lizenz für einen langfristigen Aufbau der Abteilung!



https://www.instagram.com/dortelweil_springs/

FAHR MIT ...



FAHR **SCHULE** FIT
INHABER: BORIS BONACKER

„ Ausbildung die Spaß macht “

Spezielle Angebote für Mitglieder des SV Fun-Ball

61118 Bad Vilbel (Dortelweil) · Kreisstr. 39

Tel.: 0 61 01 - 52 18 64 · b.bonacker@gmx.de

www.fahrschule-fit-bv.de



www.frankfurterwirtshaus.de

Cheersport

Mehr als nur Pompons!

Unsere Monstercheers vereinen Elemente des Turnens und der Akrobatik (wie Stunts, Pyramiden, Tumbling), sowie Cheers (Anfeuerungsrufe) und Tanz zu einer Routine auf Wettkampfniveau.

Wir bieten den Trendsport aus Amerika für alle Altersklassen ab 4 Jahre bis zum Erwachsenenalter.

Stellst du dich der Herausforderung? Dann vereinbare einen Termin für dein Probetraining bei Headcoach Tanja Meier unter: cheersport@fun-ball-dortelweil.de



MONSTER CHEER



Cheersport Termine

Dienstag	S1	17:45 – 19:15	Ghosts	Wettkampfteam, 11 bis 15 Jahre
Freitag	VSZ3	15:30 – 16:30	Fairies	Aufbauteam, 4 bis 11 Jahre
	M	17:00 – 19:00	Trolls	Wettkampfteam, 6 bis 11 Jahre
	S2	18:30 – 20:30	Beasts	Wettkampfteam, ab 16 Jahre
Samstag	S1+2	12:30 – 14:00	Fairies	Aufbauteam, 4 bis 11 Jahre
	S2	12:30 – 14:30	Trolls	Wettkampfteam, 6 bis 11 Jahre
	S2	12:30 – 15:00	Ghosts	Wettkampfteam, 11 bis 15 Jahre
	S2	14:30 – 17:00	Beasts	Wettkampfteam, ab 16 Jahre



<https://www.instagram.com/monstercheer.de>



<https://www.facebook.com/monstercheer.de>

Fitnessstraining

Hier erlebst du Fitness und Spaß auf hoher Qualität.

Es gibt alles für dein abwechslungsreiches, effektives und nachhaltiges Training:

- 450 m² Trainingsfläche
- über 20 Fitness-Geräte
- großer Freihantelbereich
- Training am Functional Tower
- über 20 Cardio-Geräte

Unser kompetentes und motiviertes Trainer:innen-Team steht dir immer zur Seite.

Wir beraten dich jederzeit. Nach dem Eingangs-Check entwickeln wir mit dir zusammen deinen nachhaltigen Trainingsplan. Deine Wünsche fließen genauso in den Trainingsplan ein, wie deine individuellen Stärken und Schwächen. Im Trainingsalltag unterstützen wir dich bei deiner individuellen Trainingsentwicklung.

Wir finden immer Übungen, die dir Spaß machen – für jedes Trainings-Ziel:

- allgemeines Fitnessstraining
- Muskelaufbau-Training
- Cardio-Training
- Training für deine Sportart
- Functional-Training/Calisthenics
- Stabilitäts-Training
- Training mit Handicap
- Rehabilitations-Training



Diese Leistungen erwarten dich:

- kostenloses Probetraining
- persönlicher Eingangsscheck
- individueller Trainingsplan
- digitaler Trainingsplan
- moderne Lüftungs- und Klimaanlage
- Barrierefreiheit
- permanente kompetente, motivierte Betreuung
- Training ab 16 Jahre

MYSPO RTS 

Mit dem digitalen Trainingsplan auf deinem Smartphone hast du deine Trainingsinhalte immer im Blick. Das unterstützt dich beim Erreichen deiner Ziele.



Fitnessstraining

Unser Team steht dir immer zur Seite:
zur Beratung, beim Eingangsscheck, im
Training, für deine Trainingsentwicklung
... oder beim kostenlosen Probetraining.
Komm vorbei!

Wir freuen uns auf dich!

Öffnungszeiten Vereinssportzentrum:

Montag 07 – 14 Uhr u. 16 – 22 Uhr
Dienstag 09 – 22 Uhr
Mittwoch 07 – 12 Uhr u. 16 – 22 Uhr
Donnerstag 07 – 14 Uhr u. 16 – 22 Uhr
Freitag 09 – 22 Uhr
Samstag 10 – 18 Uhr
Sonntag 10 – 15 Uhr

**Vereinssportzentrum
SV Fun-Ball Dortelweil e.V.
Fraunhoferstraße 21
61118 Bad Vilbel
Telefon 06101-596 66 39
fitness@fun-ball-dortelweil.de
www.vsz-fun-ball.de**



Gebühren Fitness-Tarif (Die Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung)

Erwachsene (Laufzeit 6 Monate)	29,00 €/ Monat
Erwachsene (Laufzeit 12 Monate)	27,00 €/ Monat
Junior (16 bis 24 Jahre) und Senior (ab 65 Jahre) (Laufzeit 6 Monate)	25,00 €/ Monat
Junior (16 bis 24 Jahre) und Senior (ab 65 Jahre) (Laufzeit 12 Monate)	23,00 €/ Monat
Premium (Fitness + Kurse)	gebuchter Fitnessstarif zzgl. 10,00 €
Startpaket für Fitness- und Premium-Tarif (inkl. 10,00 € Pfand für elektr. Mitgliedskarte, Servicegebühr, Eingangsscheck, Trainingsplanerstellung)	einmalig 20,00 €

Frisbee & Fun Sports

Bouncerball

Bouncerball ist eine abwechslungsreiche und actiongeladene Mannschaftssportart mit einer sehr hohen Spieldynamik und extremem Sucht- & Fun-Faktor.

Nach dem Prinzip des dreidimensionalen Hockeyspiels versenkt man den Ball mit speziellen Schlägern im gegnerischen Tor. Die um die Jahrtausendwende entwickelte Wettkampfvariante zeichnet sich durch stetig wechselnde Spielsituationen und konditionelle und reaktionsschnelle Anforderungen aus. Unsere gemischten Mannschaften organisieren eigene Turniere und nehmen an der deutschen Meisterschaft teil. Unser Verein bietet Training für alle ab 8 Jahre an.



Bouncerball Termine

Montag	S1+2	17:00 – 18:30 8 bis 12 Jahre
Donnerstag	S2+3	19:00 – 20:30 Jugendliche (13 bis 15 Jahre)
	S2+3	20:30 – 22:00 Erwachsene, Jugendliche ab 16 Jahre
Sonntag	S1–3	13:00 – 14:30 Freizeitspieler ab 13 Jahre

Einradhockey

Du kannst Einrad fahren, aber das alleine ist dir auf Dauer zu langweilig? Dann komm zu uns ins Einradhockey. Hierbei handelt es sich um eine Mannschaftssportart, bei der die Spieler:innen auf dem Einrad fahrend versuchen müssen, einen Tennisball mit einem Eishockeyschläger ins Tor zu schießen.

Mittlerweile wird Einradhockey in der ganzen Welt gespielt und ist besonders in Deutschland, Australien und in der Schweiz sehr beliebt. Unser Team trainiert regelmäßig und nimmt an der deutschen Meisterschaft teil. Wenn auch du dabei sein willst, komme gerne unabhängig von Alter und Geschlecht bei uns vorbei.



Einradhockey Termin

Dienstag	S3	21:00 – 22:30
----------	-----------	---------------

Frisbee & Fun Sports

Fun-Run-Games

Brennball, Völkerball, Spaceball oder Parkour?

Bei dem offenen Sportangebot für Jugendliche ist der Name Fun Sports Programm: Gemeinsam spielen wir neue und altbekannte Sportspiele und probieren die ein oder andere Sportart aus. Ganz auch nach den Wünschen der Teilnehmenden! Dabei steht der Spaß im Vordergrund.



Fun-Run-Games Termin

Dienstag

S2

17:30 – 18:30
12 bis 15 Jahre



Roundnet/Spikeball

Roundnet, auch Spikeball genannt, ist die neue Trendsportart, die ideal am See oder im Park mit Freunden ausgeübt werden kann. Spikeball ist hauptsächlich von Konzepten aus dem Volleyball inspiriert.

Das Besondere: Statt über ein Netz zu spielen, schmettert man den Ball auf ein trampolinartiges Netz, sodass das gegnerische Team den Ball nicht mehr zurückspielen kann. Üblicherweise wird 2 gegen 2 gespielt.

Wir bieten eine offene Spielmöglichkeit an. Melde dich einfach per Mail an und spiele mit. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

jugendwart@fun-ball-dortelweil.de



Roundnet/Spikeball Termin

Dienstag

S2

18:30 – 19:30
offenes Spiel, ab 12 Jahre



https://www.instagram.com/funsports_funball/

Frisbee & Fun Sports

Ultimate Frisbee

Das beliebte Freizeitspiel ist hier als technisch und konditionell anspruchsvolle Mannschaftssportart verpackt. Durch präzise Spielzüge versucht man, die Frisbee in der gegnerischen Endzone zu fangen.

Ultimate Frisbee ist ein dem American Football angelehnter Mannschaftssport ohne Körperkontakt. Der Sport wird ohne Schiedsrichter gespielt, alle Entscheidungen werden von den beteiligten Spielern auf dem Feld getroffen.

Das Fair-Play steht im Vordergrund. Ursprünglich von amerikanischen Studenten erfunden, erfreut sich Ultimate heute

auch international zunehmender Beliebtheit. Es wird in mehr als 40 Ländern gespielt. Wir trainieren mit unserem Mixed-Team jeden Freitag, spielen Turniere und möchten in naher Zukunft am Liga-Spielbetrieb teilnehmen.



Ultimate Frisbee Termine

Freitag **S1+2** 18:00 – 20:00 ab 14 Jahre, Sommerhalbjahr

S2+3 20:00 – 22:00 ab 14 Jahre, Winterhalbjahr



100 JAHRE MAZDA. 100 JAHRE ANDERS.

Es braucht schon Mut, um neue Wege zu gehen und bereits entwickelte Technologie zu hinterfragen. Doch wenn dabei Meilensteine wie der legendäre Mazda Cosmo Sport mit Wankelmotor aus dem Jahr 1967 oder der erste vollelektrische Mazda, der neue Mazda MX-30 mit e-Skyactiv Technologie, entstehen, dann ist der Antrieb jede Mühe wert.

DRIVE TOGETHER



Emil Frey Hessengarage

Autohaus Hessengarage GmbH | www.hessengarage.de
Am Riederbruch 8 | 60386 Frankfurt | Telefon: 069 420987-39 oder 403

Gesundheitssport

- ➔ Prävention
- ➔ Rehabilitation
- ➔ Entspannung und Fitness

Gesundheitssport wird bei uns groß geschrieben. Die Auswahl wird ständig verändert, so dass für jedes Bedürfnis das passende Bewegungsangebot zu finden ist.

Aktiv 60 plus

Das Sportangebot, das dazu beiträgt, körperlich und geistig bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben, bietet ein altersgerechtes Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte.

Bewegter Rücken

Das Sonntagmorgen-Wellnessangebot für den Rücken! Durch Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des Rückens fühlt man sich nach der Stunde entspannt und aufrecht zugleich. Mit und ohne Handgeräte wird der Rücken gestärkt und die Beweglichkeit bleibt erhalten. Für jedes Alter geeignet.



Body-fit

Ein Rundum-Training für den ganzen Körper – auch für Männer. Hier werden mit verschiedenen Geräten sämtliche Muskeln angesteuert. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden gestärkt, auch alle weiteren wichtigen Muskeln, die eine gesunde und aufrechte Haltung unterstützen.

Drums Alive®



Das Ganzkörpertraining durch Trommeln mit Drumsticks auf großen Gymnastikbällen macht Spaß. Herzfrequenz und Konzentration werden gesteigert, Stress abgebaut.

Fit ins Wochenende

Das Ganzkörperworkout mit anschließendem Fusion Workout für Balance, Bauch und Rücken mit abschließender Entspannung.

Fit und gesund

Funktionelle Gymnastik, die den Rumpf kräftigt und die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und die Muskeln dehnt. Eine Entspannung am Ende rundet diese schöne Stunde ab, damit alle fit und gesund in den Tag gehen.

Functional Training



Functional Training ist ein zweckmäßiges Ganzkörpertraining, das auf freien Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates basiert. Das Krafttraining kommt ohne Gewichte aus.

Gesundheitssport

Ganzkörperkräftigung



Kräftigung des ganzen Körpers mit und ohne Kleingeräte. Dabei werden sowohl der Stütz- als auch der Bewegungsapparat trainiert. Dehnung und Entspannung bilden den Abschluss der Stunde.

Herzsport



Unter Beobachtung eines Arztes wird die Herzmuskulatur mit einer individuellen Therapie wieder aufgebaut. Für koronare Risikopatienten.

Hockergymnastik



Diese Gymnastik eignet sich für Menschen, die ein Bewegungsangebot im Stehen nicht bewältigen können.

Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert; Rumpf, Schultern und Arme werden gekräftigt und gelockert.

Knie- und Hüftsport



Arthrosepatienten, mit oder ohne Gelenkersatz, kräftigen mit dieser funktionellen Gymnastik die Bewegungs- und Streckmuskulatur des Hüft- und Kniegelenks. Zusätzlich werden Gleichgewicht und Koordination trainiert sowie die Beweglichkeit verbessert.

Körper in Balance



Dieses Angebot unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters richtet sich an Menschen mit Rückenschmerzen und ist gleichzeitig Osteoporose-Prävention.



als Rehasport vom Arzt verordnungsfähig

Pilates

Ein Ganzkörpertraining zur Steigerung der körperlichen Fitness und Koordination, das ein Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung der Stützmuskulatur bietet.

Qigong

Eine ganzheitliche fernöstliche Heilgymnastik zur Stärkung der Lebenskraft „Qi“. Ruhige Bewegungen nach den Yin Yang Prinzipien harmonisieren Geist und Körper, fördern Gesundheit, Achtsamkeit, Entspannung und Körperbewusstsein.

Rückenfit

Stärkung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes unter Berücksichtigung aller Aspekte der Wirbelsäulengymnastik und verstärktes Kraft- und Herz-Kreislauf-Training.

Schulter-Nacken-Fit



Das Spezialtraining gegen Schulter- und Nackenbeschwerden beinhaltet Übungen zu Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Funktionelle Gymnastik, Entspannungsübungen, sowie Haltungs- und Bewegungsschulung runden das Angebot ab. Mit kleinen Spielen kommt auch der Spaß nicht zu kurz.



Gesundheitssport

Sport in der

Krebsnachsorge

Durch eine bessere körperliche Fitness lassen sich berufliche und häusliche Arbeit leichter bewältigen. Bewegung stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Wirbelsäulengymnastik

Diese vielseitige Gymnastik stärkt den aktiven und passiven Bewegungsapparat und verhilft der Wirbelsäule zu mehr Beweglichkeit.

Yoga

Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau werden im **Hatha Yoga** durch Asanas (Haltungen) gefördert. Atemübungen und Tiefenentspannungen helfen dem Körper sich zu regenerieren. Die Asanas sind einerseits intensiv, anregend und aktivierend, andererseits beruhigend und ausgleichend. Durch Yoga nehmen wir uns und unseren Körper ganz bewusst wahr und gehen gestärkt und gelassen dem Alltag entgegen.

Für Yoga brauchen Sie keinen spirituellen Hintergrund, auch wer rein sportlich an

die Sache geht, wird von den positiven Effekten profitieren. Bei **QiYoga4me** wechseln dynamische Yogasequenzen mit ruhigen, länger verweilenden Yogapositionen aus dem Faszien- und Yin-Yoga ab.

Vinyasa Flow ist ein fließender Hatha Yoga-Stil. Konzentration, Atmung und Körperbewegungen werden miteinander verbunden. Das Hauptziel bei Vinyasa Flow besteht darin, sich der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden, schlechte Haltungsgewohnheiten aufzugeben und effizientere und lockere Alternativen zu finden.

Zumba Gold®

Zumba® Choreographien für aktive ältere Erwachsene mit den beliebten Original-Bewegungen in geringerer Intensität. Verbesserung von Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination, Herz-Kreislauf- und Muskel-Training.

Specials

Neben den hier aufgeführten Kursen bieten wir zeitlich befristete Specials mit wechselnden Inhalten für Mitglieder und Nichtmitglieder. Die Specials werden auf der Homepage bzw. am Aushang bekannt gegeben.





Montag	R	08:00 – 09:00	Fit und gesund	
	VSZ3	09:00 – 10:00	Rückenfit*	
	VSZ1	10:00 – 11:00	Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge*	Rehasportgruppe
	VSZ3	11:15 – 12:15	Functional Training*	Rehasportgruppe
	A	15:30 – 16:30	Hockergymnastik	Rehasportgruppe
	S2	20:00 – 21:00	Functional Training	Anschluss an den Rehasport
Dienstag	VSZ1	10:15 – 11:45	QiYoga4me*	
	S1	14:00 – 15:00	Herzsport*	Rehasportgruppe (bis 100 Watt)
	VSZ1	17:30 – 18:30	Hatha-Flow*	Anm. über MySports
	M	18:45 – 19:45	Drums Alive®	Rehasportgruppe
Mittwoch	S1	09:00 – 10:00	Rückenfit*	
	M	17:30 – 18:30	Sport in der Krebsnachsorge*	Rehasportgruppe
	VSZ1	16:45 – 17:45	Zumba Gold*	
	VSZ2	17:30 – 18:30	Yoga*	Anm. über MySports
	VSZ2	17:30 – 18:30	Vinyasa Flow*	Anm. über MySports
	VSZ3	18:00 – 19:00	Ganzkörperkräftigung*	Rehasportgruppe
	M	18:45 – 19:45	Körper in Balance*	Rehasportgruppe
	VSZ2	18:45 – 19:45	Pilates*	Anm. über MySports
	VSZ3	19:15 – 20:15	Schulter-Nacken-Fit*	Rehasportgruppe
Donnerstag	S2	18:00 – 19:00	Functional Training*	Rehasportgruppe
	R	18:30 – 20:00	Qigong*	
	G	19:00 – 20:30	Hatha-Yoga*	Anm. über MySports
	VSZ1	19:00 – 20:00	Pilates*	Anm. über MySports
	M	19:30 – 20:30	Wirbelsäulengymnastik	
	R	20:15 – 21:15	Body-fit	Hier sind auch Männer ;) Anm. über MySports
	M	20:30 – 21:30	Wirbelsäulengymnastik	Rehasportgruppe

Gesundheitssport Termine

Freitag	R	08:00 – 09:00	Fit und gesund	
	S3	09:00 – 10:00	Aktiv 60 plus	Altersgerechtes Ganzkörpertraining
	R	09:15 – 10:15	Fit und gesund	
	S2+3	10:15 – 11:15	Knie- und Hüft-Sport*	Rehasportgruppe
	S2+3	11:30 – 12:30	Knie- und Hüft-Sport*	Rehasportgruppe
	R	17:30 – 18:30	Fit ins Wochenende*	
Samstag	R	09:30 – 10:30	Pilates*	Anm. über MySports
Sonntag	VSZ2	10:00 – 11:00	Bewegter Rücken*	
	R	11:15 – 12:15	Yoga am Sonntag*	Anm. über MySports

Die aktuellen Termine sind auf der Vereinshomepage in einem Kursplan zusammengestellt.

* Diese Angebote sind zuzahlungspflichtig. 10er Karte € 24 oder 30er Karte € 50 oder

Basic-Tarif (Kurse-Flatrate): € 18 / Monat, drei Monate Mindestlaufzeit oder

Premium-Tarif (Fitness- und Kurse-Flatrate): gebuchter Fitnessstarif (siehe Seite 23) + € 10 / Monat

MYSPO RTS



Sofern Teilnehmerbegrenzungen erforderlich sind, ist die Anmeldung zu den Kursen über die App MySports möglich.



Theodor-Heuss-Straße 53 – 63 · 61118 Bad Vilbel
Telefon: 06101- 524360

Group Fitness

Diese Sparte bietet alles, was du für einen „Wohlfühlkörper“ brauchst! Bitte beachte auch unsere aktuellen Specials mit wechselnden Inhalten.

Bauch-Beine-Po

Das Training zur gezielten Kräftigung und Straffung der Muskulatur an den „Problemzonen“.

Crash

Das spezielle Muskeltraining mit Langhanteln zur Gewebestraffung des gesamten Körpers.

Crosstraining

Das kombinierte, funktionale und athletische Ganzkörpertraining ist für jedermann geeignet.

Fighting fit

Hier werden Elemente aus dem Boxen, Karate und Kickboxen mit einfachen Schrittkombinationen zu einem schweißtreibenden Workout verbunden, das für jedermann geeignet ist.

Functional Fitness Workout

Das vielseitige Zirkeltrainings-Gruppenerlebnis. Intensives Training für den ganzen Körper.

HIIT: High Intensive Intervall Training

HIIT ist eine Kombination aus Kraft- und Cardioelementen. Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholungsphasen ab. Eine tolle Kombination, die auspowert und Spaß macht.

Indoor Cycling

Das Gruppentrainingsprogramm auf stationären Fahrrädern, um Kraft und Ausdauer zu fördern. Neben dem hohen Trainingsfaktor bietet Indoor Cycling vor allem eins – Spaß!

Jumping® Fitness

Ein Workout auf dem Trampolin zu energiegeladener Musik. Über 400 Muskeln und das Herz-Kreislauf-System werden trainiert – dabei belastet der effektive Kalorienverbrenner kaum die Gelenke.

Musclepower

Gezielte Übungen zur Kräftigung unserer Muskeln unter Einsatz von Hilfsgeräten.

RBS Rücken-Bauch-Stretching

Hier werden die Rückenmuskulatur und der Gegenspieler Bauch gekräftigt und zum Abschluss genießt man ein intensives Stretching.



Group Fitness

Schlingentraining

Bei der Ganzkörper-Trainingsmethode wird mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen und dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Es dient der Muskelkräftigung und fördert Koordination und Ausdauer. Das Schlingentraining zählt dadurch zu den effektivsten Trainingsformen.

Schlingentraining meets Cardio

Ganzkörpertraining mit dem Schlingentrainer im Wechsel mit einem knackigen Cardio-Training. Hier wird sowohl der ganze Körper gekräftigt aber auch dein Herz-Kreislaufsystem trainiert und gestärkt.

Tabata

Eine HIIT Methode (High Intensive Intervall Training), die Intensität und Effektivität von verschiedenen Übungen in komprimierter Form vereint. Trainiert wird in mehreren 4-Minuten-Einheiten, in denen sich Übungen mit hoher Belastung (20 Sek.) und kurzen Pausen (10 Sek.) in 8 Runden abwechseln. Das gesamte Herz-Kreislauf-System wird beansprucht, die Muskulatur gestärkt und die Fettverbrennung angekurbelt.



Zumba® Fitness

Das weltweit erfolgreichste Fitness-Programm gibt dir Power für Körper und Seele. Die Schrittfolgen sind leicht erlernbar und bieten hohen Spaß- und Party-Faktor!

Zumba® Gold

Zumba®-Choreographien für aktive ältere Erwachsene mit den beliebten Original-Bewegungen in geringerer Intensität.

Zumba® Step

Kraftvolles Training für den Unterkörper auf neuem Niveau. Straffe und stärke die Gesäßmuskulatur und die Beine mit einer Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic.





*Ihre Ansprechpartner
im Innenausbau seit 1984*

- **Trennwände**
- **Deckenverkleidungen**
- **Trockenunterboden**
- **Tür- u. Fensterelemente**
- **Brandschutz und Rauchschutz nach DIN und EN**
- **Raumakustik**
- **Malerarbeiten**
- **Lamellenanlagen**
- **Bodenbeläge**

Hörsteiner Str. 55 · 63801 Kleinostheim · Tel: 06027/40 78 290 · Fax: 06027/40 78 299
berger-und-sohn@t-online.de · www.berger-baumontagen.de



frisur
PUR

Birgit Häring

*Theodor-Heuss-Straße 41
61118 Bad Vilbel-Dortelweil
Telefon: 06101/75 57*

Group Fitness Termine



Montag	M	17:30 – 18:25	RBS Rücken-Bauch-Stretching*	Anm. über MySports
	VSZ2	18:00 – 19:00	HIIT (High Intensiv Intervall Training)*	Anm. über MySports
	VSZ1	18:15 – 19:15	Zumba® Fitness*	Anm. über MySports
	M	18:30 – 19:30	Bauch-Beine-Po und mehr*	Anm. über MySports
	S2	18:45 – 19:45	Crosstraining*	Anm. über MySports
	VSZ2	19:15 – 20:15	Jumping Fitness*	Anm. über MySports
	VSZ1	19:30 – 20:30	Fighting fit*	Kickbox-Aerobic
Dienstag	M	10:00 – 11:30	Crash*	
	VSZ2	18:30 – 19:30	Jumping Fitness*	Anm. über MySports
	VSZ1	18:45 – 19:45	Fighting fit*	Kickbox-Aerobic
	VSZ3	19:30 – 20:30	Schlingentraining meets Cardio*	Anm. über MySports
	VSZ4	20:00 – 21:00	Indoor Cycling*	Anm. über MySports
Mittwoch	VSZ1	16:45 – 17:45	Zumba Gold®* die softere Version von Zumba Fitness	
	VSZ4	18:30 – 19:30	Indoor Cycling*	Anm. über MySports
	S2	18:45 – 19:45	Crosstraining*	Anm. über MySports
	R	19:30 – 20:25	Zumba® Fitness*	Anm. über MySports
	VSZ2	20:00 – 21:30	Musclepower*	
Donnerstag	VSZ4	07:30 – 08:30	Indoor Cycling*	Anm. über MySports
	VSZ3	18:00 – 18:55	Zumba® Step*	Anm. über MySports
	VSZ2	19:00 – 20:00	Tabata*	Anm. über My Sports
	VSZ3	19:05 – 20:00	Zumba® Fitness*	Anm. über MySports
	VSZ4	19:30 – 20:30	Indoor Cycling*	Anm. über MySports
Freitag	VSZ2	18:30 – 19:30	Jumping Fitness*	Anm. über MySports
Samstag	S1	11:00 – 12:00	Crosstraining*	Anm. über MySports
Sonntag	VSZ3	10:00 – 11:00	Schlingentraining, Fortgeschrittene*	Anm. über MySports
	VSZ3	11:15 – 12:15	Schlingentraining, Anfänger*	Anm. über MySports
	VSZ	15:00 – 15:45	Functional Fitness Workout*	Anm. über MySports
	VSZ4	17:30 – 19:00	Indoor Cycling, Fortgeschrittene*	Anm. über MySports

Die aktuellen Termine sind auf der Vereinshomepage in einem Kursplan zusammengestellt.

* Diese Angebote sind zuzahlungspflichtig. 10er Karte € 24 oder 30er Karte € 50 oder

Basic-Tarif (Kurse-Flatrate): € 18 / Monat, drei Monate Mindestlaufzeit oder

Premium-Tarif (Fitness- und Kurse-Flatrate): gebuchter Fitnesstarif (siehe Seite 23) + € 10 / Monat



Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, daher ist die Voranmeldung über die App MySports erforderlich.

Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen:
Motivation für ein lebensbegleitendes Sporttreiben!



Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Idealangebot für alle Menschen, entsprechend ihrem Alter, ihren Neigungen und Fähigkeiten Sport zu treiben und dabei gleichzeitig einen qualitativ abgesicherten Fitnessstest zu absolvieren.

Die Auswahl der Disziplinen bzw. Sportarten und der Leistungsanforderungen können Sie auf den folgenden Seiten nachschlagen.

Zur Vorbereitung wird einmal wöchentlich am Sportgelände an der Nidda ein spezielles Training angeboten. Dies ist insbesondere wichtig für Sportler, die ihre Technik verbessern möchten und noch ein paar Tipps vom „Fachmann“ erhoffen.

Zur Steigerung der Kondition sollte man sich sinnvollerweise mehrmals pro Woche sportlich betätigen. Egal ob Laufen, Walking oder Radfahren der Favorit ist: alles führt, richtig dosiert, zum gewünschten Ziel.

Sicherlich finden Einsteiger beim Vorbereitungstraining den richtigen Partner, um sich für weitere Konditionstrainings-einheiten zu verabreden – denn gemeinsam macht's halt mehr Spaß.

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unseren Beauftragten für das Sportabzeichen Thomas Golla.
Telefon: **06039/7785**

Zusätzlich kann man auf folgender Internetseite weitere Informationen abrufen:
www.deutsches-sportabzeichen.de

Neben der Abnahmemöglichkeit im Vorbereitungstraining besteht am jährlich stattfindenden **Tag des Sportabzeichens** für alle Interessierten die Möglichkeit der Abnahme des Deutschen Sportabzeichen.
Sonntag, 16.07.2023, 11:00 – 14:00 Uhr,
Sportplatz Dortelweil

Sportabzeichen Termin

Montag

L

18:45 – 19:45

Vorbereitungstraining für das Sportabzeichen
(Erwachsene) ganzjährig auf dem Sportplatz



		ALTER			6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17				
					Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)			5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25		
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)			8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00		
	Schwimmen	(in Min.)			200 m									400 m										
					09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05		
KRAFT	Radfahren	(in Min.)			5 km						10 km													
					27:00			24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00			
	Werfen	(in m)			Schlagball (80 g)										Wurfball (200 g)									
					6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00		
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen	(3 kg, in m)													3 kg									
															4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	
	Standweitsprung	(in m)			1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00		
	Geräturnnen				Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck				
SCHNELLKEIT	Laufen	(in Sek.)			30 m					50 m					100 m									
					8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0		
	25 m Schwimmen	(in Sek.)			46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0		
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)			–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0		
KOORDINATION	Geräturnnen				Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung				
	Hochsprung	(in m)			0,80										0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25	
	Weitsprung	(in m)			Zonenweitsprung										Weitsprung									
	Zonenweitsprung	(in Punkten)			18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00		
	Drehwurf	(in Punkten)			Drehwurf										Schleuderball									
	Schleuderball	(1 kg, in m)			12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00		
	Seilspringen				Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung							
				10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20			
KOORDINATION	Geräturnnen				Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				

Jeder*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportbünde mit ihren Vereinen und die Sportpartei geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.

Leistungsstufen Einzeldisziplin:

■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte

Gesamtleistung:

Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

		ALTER			6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17				
		Übung			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)			5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45		
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)			10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00		
	Schwimmen	(in Min.)			200 m										400 m									
					09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20		
KRAFT	Radfahren	(in Min.)						5 km			10 km													
								26:30			23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
					Schlagball (80 g)										Wurfball (200 g)									
					12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00		
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen	(in m)													3 kg			4 kg			5 kg			
															6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50	
	Standweitsprung	(in m)			1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40		
	Geräturnnen				Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck				
KOORDINATION	Laufen	(in Sek.)			30 m					50 m					100 m									
					7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5		
	25 m Schwimmen	(in Sek.)			46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0		
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)			–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0		
KOORDINATION	Geräturnnen				Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung				
	Hochsprung	(in m)								0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40			
	Weitsprung	(in m)			Zonenweitsprung					Weitsprung														
	Zonenweitsprung	(in Punkten)			18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90		
	Drehwurf	(in Punkten)			Drehwurf					Schleuderball														
	Schleuderball	(1 kg, in m)			15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50		
KOORDINATION	Seilspringen				Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung					Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung				
					10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20		
	Geräturnnen				Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

FRAUEN

	ALTER	18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49												
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold										
AUSDAUER	Übung																															
	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50										
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50										
	75 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00										
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m																														
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30										
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30										
	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00										
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																														
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25										
SCHNELLKEIT	Steinstoßen (in m)	5 kg																														
		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,75										
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60										
	Geräturnen	Reck										Boden										Reck										
KOORDINATION	Laufen (in Sek.)	100 m																	Reck													
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,7										
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,5										
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,5										
KOORDINATION	Geräturnen	Sprung										Sprung										Sprung										
	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10										
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50										
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00										
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80										
	Geräturnen	Boden										Boden										Boden										

MÄNNER

	ALTER	18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49							
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold					
AUSDAUER	Übung																										
	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30					
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30					
	75 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00					
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m																									
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40					
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00					
	Medizinball (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50					
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg																						
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50					
	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg																						
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60					
KOORDINATION	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,00					
	Geräturnen	Reck										Boden										Reck					
	Laufen (in Sek.)	100 m																	Reck								
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,5					
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,0					
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,5					
	Geräturnen	Sprung										Sprung										Sprung					
		1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35					
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50					
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50					
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung							
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80					
KOORDINATION	Geräturnen	Boden										Boden										Boden					

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplinengruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen

des DOSB erfolgt durch sportartspezifischen Landes- und Kreisverbände. Alle Landessportverbände geben gerne Auskunft.

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
24,50	22,10	19,10	25,50	22,50	19,50	26,30	23,30	20,30	27,10	24,10	21,10	27,40	24,40	21,40	28,30	25,30	22,30	29,40	26,40	23,40	31,00	28,00	25,00	32,30	29,30	26,30
97,40	85,30	74,00	100,10	88,10	76,10	102,50	90,50	78,50	105,40	93,40	81,40	109,30	97,30	85,30	115,20	103,20	91,20	122,20	110,20	98,20	129,10	117,10	105,10	136,30	124,30	112,30
78,00	71,00	64,00	80,00	73,00	66,00	82,30	74,30	67,30	84,15	76,30	70,00	88,15	79,00	72,00	92,30	81,30	74,30	98,30	85,15	77,30	104,00	90,20	82,00	110,20	96,00	87,00
400 m												200 m														
18,00	15,00	11,30	18,35	15,20	11,55	19,00	15,35	12,10	19,25	15,45	12,15	19,50	16,05	12,40	10,15	8,20	6,30	10,25	8,30	6,45	10,35	8,45	7,05	10,45	8,55	7,20
69,00	61,00	53,30	71,30	63,00	55,30	74,00	65,00	57,00	75,30	66,30	58,30	78,00	68,30	60,30	81,30	70,30	63,00	84,30	75,00	65,30	89,30	80,00	69,00	93,00	83,00	72,30
4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
3 kg												2 kg														
5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
3 kg												3 kg														
9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Barren						Boden						Boden						Boden								
50 m												50 m														
11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
Sprung						Boden						Sprung						Sprung								
0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Ringe						Reck						Schwebebalken														

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
23,20	20,20	17,20	23,50	20,50	17,50	24,30	21,30	18,30	25,00	22,00	19,00	25,20	22,20	19,20	26,00	23,00	20,00	26,30	23,30	20,30	27,30	24,30	21,30	29,50	26,50	23,50
88,20	76,40	65,30	91,30	79,40	67,40	94,40	82,40	70,40	98,00	86,00	74,00	102,10	90,10	78,10	107,20	95,20	83,20	113,10	101,10	89,10	120,10	108,10	96,10	127,40	115,40	103,40
71,00	64,00	57,30	73,00	65,00	59,00	75,45	67,30	60,30	78,10	69,30	62,00	81,30	72,00	65,00	86,10	75,45	67,30	91,30	79,45	72,00	96,00	84,15	75,30	102,45	89,20	80,00
400 m												200 m														
17,25	14,20	10,45	17,50	14,35	11,20	18,10	14,45	11,25	18,25	15,05	11,30	18,25	15,15	11,35	9,25	7,40	6,05	9,30	7,50	6,10	9,30	8,00	6,25	9,45	8,10	6,45
68,30	57,00	46,30	70,30	58,30	47,30	71,30	60,00	48,00	72,30	60,30	48,30	73,30	61,30	49,30	74,30	63,00	51,30	76,00	64,30	53,00	77,30	66,30	55,30	79,00	68,00	58,00
6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
6 kg						5 kg						4 kg						3 kg								
6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
10 kg						5 kg						5 kg														
7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Barren						Boden						Boden														
50 m												50 m														
10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Sprung						Boden						Sprung														
1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
25,50	31,00	36,50	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Ringe						Reck						Schwebebalken														

3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
 2 Punkte
 1 Punkt
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

die Anerkennung von verschiedenen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen).
 mit ihren Vereinen und die Sportämter wo Training und Prüfungen möglich sind.

Nationale Förderer



Handball

Gemeinsam sind wir stark oder: Aus Drei mach Eins.

Die Handballabteilung des SV Fun-Ball Dortelweil e. V. bildet gemeinsam mit den Handballerinnen und Handballern des TV Bergen-Enkheim und TV Bad Vilbel seit mittlerweile zwei Jahren erfolgreich die Handballspielgemeinschaft HSG Main-Nidda.

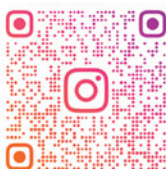
Dank dieser Zusammenarbeit nehmen in der aktuellen Saison 2022/23 zwei Herren- und eine Damenmannschaft sowie 15 Jugend-Teams am Spielbetrieb teil. Besonders stolz sind wir darauf, bei den Jugendmannschaften sowohl für Mädchen als auch für Jungen ein lückenloses Angebot von den Minis bis hin zur A-Jugend vorweisen zu können. Somit ist sichergestellt, dass alle Spieler/innen in ihrer passenden Altersklasse spielen und entsprechend gefördert werden können.

Das vorrangige Ziel für alle Handballer ist der Spaß am gemeinsamen Spiel.

Bei unseren Minis und den jüngeren Jugendmannschaften steht die altersgemäße Förderung motorischer Grundfertigkeiten wie Laufen und Springen sowie koordinativer Fertigkeiten im Vordergrund. Die Kinder lernen hier auf spielerische Weise das Sportgerät Handball mit den Grundtechniken des Fangens, Werfens und Prellens kennen.

Bei den Älteren kommen im kooperativen Spiel Abwehrtraining, individuelles Angriffstraining, Tempospiel und auch Spielzüge dazu.

Interessenten, die bei uns mitspielen oder sich auf andere Weise (als Schiedsrichter, Zeitnehmer/Sekretär, Übungsleiter) in die Abteilung einbringen möchten, können sich jederzeit mit den Abteilungsleitungen in Verbindung setzen. Ansprechpartner und Telefonnummer können über die Geschäftsstelle erfragt werden.



@HSG_MAIN_NIDDA

https://instagram.com/hsg_main_nidda?igshid=YmMyMTA2M2Y=

Spieltermine, Spielberichte etc.:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.svdortelweil.app>



Montag	V	17:00 – 18:00	weibl. E-Jugend	Jahrgang 2012/2013
	K	20:30 – 22:00	weibl. A-Jugend	ab Jahrgang 2004
Dienstag	K	15:15 – 16:30	Minis	ab 5 Jahre
	SR	17:45 – 19:00	männl. E-Jugend 2	Jahrgang 2012/2013
	K	18:00 – 19:30	männl. C-Jugend 2/3	Jahrgang 2008/2009
	SR	18:30 – 20:00	männl. B -Jugend	Jahrgang 2006/2007
	K	19:30 – 21:00	männl. A -Jugend	Jahrgang 2004/2005
	SR	20:00 – 22:00	1. Herren-Mannschaft	ab Jahrgang 2003
	V	20:00 – 22:00	1. Damen-Mannschaft	ab Jahrgang 2003
	K	20:30 – 22:00	2. Herren-Mannschaft	ab Jahrgang 2003
	SL	16:00 – 17:30	Minis	ab 5 Jahre
Mittwoch	V	17:00 – 18:00	männl. E-Jugend 1	Jahrgang 2012/2013
	SR	18:00 – 19:30	weibl. D-Jugend	Jahrgang 2010/2011
	V	18:00 – 19:30	männl. C1-Jugend	Jahrgang 2008/2009
	SR	18:30 – 20:00	männl. D-Jugend	Jahrgang 2010/2011
	K	18:30 – 20:00	weibl. C-Jugend	Jahrgang 2008/2009
	K	19:00 – 20:30	weibl. B-Jugend	Jahrgang 2006/2007
	K	20:30 – 22:00	Männer	„Old Stars“
	BR	16:00 – 17:30	Minis	ab 5 Jahre
Donnerstag	K	18:30 – 20:00	männl. B-Jugend	Jahrgang 2006/2007
	K	19:00 – 20:30	männl. A-Jugend	Jahrgang 2004/2005
	V	20:00 – 22:00	1-2. Herren-Mannschaft	ab Jahrgang 2003
	K	20:30 – 22:00	2. Herren-Mannschaft	Jahrgang 2003
	BR	16:30 – 18:00	weibl. E-Jugend	Jahrgang 2012/2013
Freitag	BR	16:30 – 18:00	Minis	ab 5 Jahre
	V	17:00 – 18:30	männl. E-Jugend 1/2	Jahrgang 2012/2013
	SR	18:00 – 19:30	weibl. C-Jugend	Jahrgang 2008/2009
	K	18:00 – 19:30	weibl. B-Jugend	Jahrgang 2006/2007
	SR	18:00 – 19:30	männl. C-Jugend 3	Jahrgang 2008/2009
	SR	18:00 – 19:30	weibl. D-Jugend	Jahrgang 2010/2011
	V	18:30 – 20:00	männl. D-Jugend	Jahrgang 2010/2011
	SR	19:30 – 21:00	männl. C-Jugend 1/2	Jahrgang 2008/2009
	K	20:00 – 22:00	1. Damen-Mannschaft	ab Jahrgang 2003

Uwe's Brotkultur

Mischbrote

Vollkornbrote

Spezialbrote

Weißbrote
& Baguettes



Bäckermeister und Konditor



Julia's Kaffeekulturr

Hochzeits-
& Festtagstorten

Pralinen & Schokoladen

Zuckerbäckereien

Lebzeltereien



Bäckerei · Konditorei · Café

Uwe Rumpf

Kreisstraße 79 61118 Bad Vilbel - Dortelweil

Tel. 06101-72 54 · Fax 06101-6 44 19

info@baeckerei-rumpf.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 5.30 h - 18.00 h · Sa 5.30 h - 16.00 h

So 7.30 h - 17.00 h

Judo

Judo bedeutet wörtlich „sanfter Weg“ – abgeleitet von **jū** für „sanft“ und **dō** für „Weg“. Die japanische Kampfsportart lehrt nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“.

Judo ist ein Weg zur körperlichen Fitness und darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde: zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist.

Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen.



Ein Judo-Meister hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht im Dōjō ist.

Die drei Säulen des Judo sind der Formenlauf (japanisch: Kata), der Übungskampf (japanisch: Randori) und der Wettkampf (japanisch: Shiai).



Judo Termine

Montag	B	18:30 – 20:00	Techniktraining	6 bis 15 Jahre
	B	20:00 – 21:00	Breitensport Erwachsene	14 bis 99 Jahre
Dienstag	B	16:30 – 17:30	Anfänger	ab 5 Jahre
	B	17:30 – 18:30	Anfänger	ab 5 Jahre
Donnerstag	B	16:00 – 17:00	Judo spielend lernen	ab 5 Jahre
	B	17:00 – 18:00	Techniktraining	ab 7 Jahre
	B	18:00 – 19:30	Techniktraining und Prüfungsvorbereitung	6 bis 14 Jahre
Freitag	B	16:15 – 17:15	Wettkampftraining Kinder	Alter nach Absprache
	B	17:15 – 18:30	Wettkampftraining Jugend	Alter nach Absprache
	B	18:30 – 20:00	Wettkampftraining Erwachsene	Alter nach Absprache
Samstag	B	09:30 – 10:30	Anfänger 1	ab 6 Jahre
	B	10:30 – 11:30	Anfänger 2	ab 7 Jahre
	B	11:30 – 12:30	Techniktraining Fortgeschrittene	ab 9 Jahre
	B	12:30 – 16:00	Bedarfsttraining	

Karate

„kara“ steht für „Leere“, „te“ steht für „Hand“. Die heute gängige Bedeutung für „leer“ lautet auch „unbewaffnet“. „Do“ bedeutet der Weg.

Die Karate Stilrichtung beim SV Fun-Ball ist **SHOTOKAN**!

Karate ist nicht nur als Kampfsport zu sehen, Karate ist auch Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und hat sich in den letzten Jahren zum Gesundheitssport weiterentwickelt.

Nachwuchsförderung bieten wir bereits für Kinder ab 5 Jahre an.

Spielerisch lernen sie in der Kindergruppe die Bewegungsabläufe kennen. Darüber hinaus wird respektvolles Miteinander gefördert und gefordert. Der Wettkampf wird bei der Karate-Abteilung für die Interessierten groß geschrieben.

Die Kinder, Schüler und Jugendlichen mischen bereits seit Jahren in den vorderen Reihen auf Landesebene Hessen und Bundesebene mit. Eine Aufnahme von Karatekas (Kinder bis Erwachsene), die bereits fortgeschritten sind, ist jederzeit nach einer Sichtung möglich. Bitte melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle.



Karate Termine



Montag	M	20:00 – 21:30	Anfänger	Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
Mittwoch	M	16:00 – 17:30	Anfänger	Kinder, Schüler 8 bis 13 Jahre
	B	20:00 – 21:30	Anfänger	Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
Donnerstag	M	18:00 – 19:15	Leistungstraining KATA	Schüler, Jugend, Junioren
Samstag	G	10:30 – 12:00	Anfänger	Kinder, Schüler 5 bis 7 Jahre
	M	10:30 – 12:00	Anfänger	Kinder, Schüler 8 bis 13 Jahre
Sonntag	B	09:30 – 10:30	Anfänger	Kinder, Schüler
	M	10:30 – 12:00	Oberstufe	Jugend, Junioren

Kickboxen

Beim Kickboxtraining im SV Fun-Ball können sich unter professioneller Anleitung Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder, Jugendliche und Erwachsene so richtig austoben.

Diese Sportart verbindet neben der Oberkörpertechnik aus dem traditionellen Boxen auch die Fußtechniken aus den asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kung Fu. In unserem Verein werden die Disziplinen Semi- und Leichtkontakt-Kickboxen trainiert, wobei das Training der Jugendlichen und Erwachsenen überwiegend auf das Semi-kontakt-Kickboxen ausgerichtet ist.

Beim Kickboxen für Kinder lernen 8- bis 11-Jährige die Kampfsportart auf spielerische Weise kennen.

Die Schwerpunkte dieses Trainings liegen u. a. in der Schulung von Koordination und Beweglichkeit, aber auch von charakterlichen Eigenschaften wie z. B. Selbstbehauptung.



Das Kickboxtraining beinhaltet Techniktraining, Selbstverteidigung, Fallschule, Grundzüge aus der Anatomie und viel Spaß mit dem Team.



Kickboxen Termine

Montag	VSZ3	18:45 – 20:15	Anfänger und Wiedereinsteiger	Jugendliche ab 12 Jahre
	VSZ3	20:30 – 22:00	Anfänger und Wiedereinsteiger	Erwachsene
Dienstag	B	18:30 – 20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	ab 16 Jahre
	B	20:00 – 21:30	Wettkampf und Fitness	ab 16 Jahre, ergänzendes Training
Mittwoch	B	18:00 – 19:30	Anfänger	Kinder bis 11 Jahre
Donnerstag	B	19:30 – 21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	ab 16 Jahre
Samstag	B	16:00 – 18:00	Wettkampf und Fitness	findet nur nach Absprache im Training (Di. oder Do.) statt

Klettern

No vertical Limits!

Unter diesem Motto bieten wir das Sportklettern in der Halle an.

Auf über 270 m² können Einsteiger und Fortgeschrittene in unzähligen Kletterrouten verschiedener Schwierigkeitsgrade ihr Können unter Beweis stellen.

Überhängende Routen, Dachkletterei und der Vorstieg bieten auch für erfahrene Kletterer eine Herausforderung. Darüber hinaus kann an der Boulderwand ohne Sicherung in geringer Höhe geklettert werden.

Das Angebot der Kletterabteilung reicht vom Klettertraining für Kinder und Jugendliche bis hin zu Boulderterminen und Zeiten, in denen **freies Klettern**** ohne Trainer stattfindet.

Am Seil gesichert klettern darf bei uns jede/r vom Kindesalter an. Eine Vereinsmitgliedschaft und ein Top-Rope Kletterschein nach den Richtlinien des Deutschen Alpenvereins (DAV) oder der NaturFreunde Deutschlands des Sichernden sind Voraussetzung.

Der Kletterschein kann bei uns ab einem Alter von 10 Jahren erworben werden. Der Kletterschein ist gleichzeitig Aufnahmebedingung in unsere Klettertrainings. Ab 16 Jahre darf am **freien Klettern** jeder teilnehmen, der im Besitz eines Kletterscheines und Vereinsmitglied ist.

Zum Erwerb eines Kletterscheins bieten wir Specials an.*

Die Teilnahme am Bouldern ist ohne Kletterschein möglich.

Wer das Klettern erst einmal unverbindlich testen möchte, kann dies innerhalb des **freien Kletterns** nach Absprache mit der Wandaufsicht tun (Schnupperklettern).

Darüber hinaus werden Outdoor-Klettern, Ausflüge/Freizeiten und weitere Aktionen durch unseren Kooperationspartner NaturFreunde Bad Vilbel angeboten. Informationen dazu werden ausgehängt und auf der Homepage bekannt gegeben.





Montag	S3	17:00 – 18:30	Klettertraining	10 bis 14 Jahre
	S3	18:30 – 20:00	Klettertraining Fortgeschrittene	13 bis 16 Jahre
	S3	20:00 – 21:30	Klettertraining Fortgeschrittene II	ab 16 Jahre
Dienstag	S3	17:30 – 19:00	Klettertraining Anfänger	10 bis 13 Jahre
Mittwoch	B	15:15 – 16:15	Bouldern	5 bis 8 Jahre
	B	16:15 – 17:45	Bouldern	8 bis 10 Jahre
	S3	20:00 – 22:15	freies Klettern	ab 16 Jahre
Donnerstag	S3	17:30 – 19:00	Klettertraining Anfänger	10 bis 13 Jahre
Freitag	S3	19:00 – 22:00	Freies Klettern	ab 16 Jahre
Samstag	S3	Uhrzeit erfragen	Kletterspecials zum Erwerb eines Kletterscheins – siehe Specials	ab 10 Jahre*
Sonntag	S3	Uhrzeit erfragen	Kletterspecials zum Erwerb eines Kletterscheins – siehe Specials	ab 10 Jahre*
	S3	10:00 – 12:30	Freies Klettern	ab 16 Jahre

* Eine Voranmeldung in der Geschäftsstelle ist erforderlich.

** Kletterer unter 16 Jahren dürfen unter Aufsicht einer erwachsenen Begleitperson mit Kletterschein am freien Klettern teilnehmen.



Laufen / Nordic Walking

Fitnessrend oder „Dauerbrenner“ – Laufen und Gehen sind die Grundbewegungsarten der Menschheit.

Der Lauf- / Nordic Walkingtreff bietet allen, egal welcher Leistungsstärke (auch Nichtmitgliedern), die Möglichkeit sich einer betreuten Gruppe anzuschließen. Eine Funktionsgymnastik rundet das Angebot ab.

Im Lauftreff finden nicht nur Freizeitsportler sondern auch die Leichtathleten und

die Triathleten eine wichtige Ergänzung zum sportsspezifischen Training.

Der Nordic Walkingtreff ist ideal, um sich endlich wieder regelmäßig zu bewegen. Wiedereinsteiger, Risikopersonen und auch ältere Menschen finden die passende Sportart.

Treffpunkt Lauftreff und Nordic Walkingtreff: Sportgelände an der Nidda (Bad Vilbel-Dortelweil)



Laufen / Nordic Walking Termine

Donnerstag	L	19:00 – 20:00	Lauftreff	ganzjährig
	L	19:00 – 20:00	Nordic Walkingtreff	ganzjährig
Samstag	L	15:00 – 16:00	Lauftreff	ganzjährig



marinesto

Marinaden für eure Gemüse
Entwickelt in Bad Vilbel

Lust auf einfache, schnelle und super leckere Gemüseküche?
... dann probier's doch mal mit marinesto!



Gemüse deiner Wahl schneiden.

Schneide das Gemüse in die von dir gewünschte Form. Wir empfehlen mundgroße Stücke.



Marinieren, Baby!

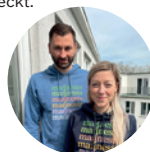
Du marinierst dein Gemüse bevor du es erhitzt. Mit einem Glas (150gr) marinesto kannst du ca. 1kg Gemüse marinieren.



Backen, Braten oder Grillen

Du kannst dein Gemüse so zubereiten, wie es dir am besten schmeckt.

Von uns für Dich!
Ena und Philipp
Gründer-Team von marinesto



Leichtathletik

Leichtathletik ist die wohl vielseitigste Sportart und hat für Groß und Klein eine Menge zu bieten.

Für Kinder ab 5 Jahre stellt das moderne Konzept der „Kinderleichtathletik“ die perfekte Mischung aus Spaß, Erlebnis und Kennenlernen der Kerndisziplinen dar und ist somit die optimale Einstiegs-sportart.

Die auf Mehrkampf ausgerichteten Trainingsgruppen ermöglichen es, die breite Vielfalt der Leichtathletik kennenzulernen und die eigenen Stärken und Vorlieben

zu entdecken – sei es Weitsprung, Hürdenlauf, Speerwurf oder Sprint.

Auch Erwachsene können beim Leichtathletiktraining ihre Fitness verbessern und sich bestmöglich für das alljährliche Sportabzeichen vorbereiten.



Leichtathletik Termine

Montag	K	L	15:00 – 16:30	Kinder U10
	K	L	15:30 – 16:30	Kinder U8
	K	L	16:30 – 18:00	Kinder U12
	K	L	16:30 – 18:00	Jugend U14
	K	L	17:30 – 19:30	Jugend U16
	K	L	18:00 – 20:00	ab U18*
	L		18:45 – 19:45	Sportabzeichen – Vorbereitungstraining
Dienstag	L		18:30 – 20:30	ab U18 – für Wettkampfathleten:innen*
Mittwoch	E	L	17:30 – 19:30	Jugend ab U14
	N		18:30 – 20:30	ab U18*
Donnerstag	L		19:00 – 20:00	Lauftreff
	L		19:00 – 20:00	Nordic Walkingtreff
Freitag	E	L	17:30 – 19:30	Jugend ab U14
	E	L	18:30 – 20:00	Erwachsene
	L		18:30 – 20:30	ab U18 – für Wettkampfathleten:innen*
Samstag	Wald		14:00 – 16:00	Waldlauf ab U14



* Trainingsstätte erfragen unter: 0177 844 99 31



https://www.instagram.com/leichtathletik_funball/

L **K** Diese Angebote finden im Winterhalbjahr in der jeweiligen Halle und im Sommerhalbjahr auf der Leichtathletikanlage
L (Sportgelände Dortelweil) statt.

Sportstätten-Index auf Seite 5

Schwimmen

Wasserratten aufgepasst!

Bad Vilbel ist leider weiterhin ohne Hallenbad. Mit Einschränkungen und Kompromissen finden aber viele ein Angebot, die sich gerne im Wasser bewegen.

Schwimmen für Kinder ab etwa 5 Jahre wird in Form von Specials angeboten:
www.fun-ball-dortelweil.de/specials.

Ziel unserer **Schwimmangebote für Kinder** ist es, diese für die Sportart im Wasser langfristig zu begeistern.

Auf dieser Basis aufbauend werden die unterschiedlichen Techniken der Schwimmmarten Brust, Kraul, Rücken und Schmetterling von der Bewegungsstruktur zur koordinierten Zielform hin vermittelt.

Die Specials werden nach der Schwimmleistung der Kinder eingeteilt. Interessierte Kinder können über die Geschäftsstelle angemeldet werden.

Das Schwimmtraining für Erwachsene wird als Breitensportangebot zur Steigerung der allgemeinen Fitness, der Verbesserung der Schwimmtechniken sowie der Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen angeboten.

Für ambitionierte Schwimmer:innen und Triathlet:innen zielt das Schwimmtraining insbesondere auf die Optimierung der Schwimmtechnik sowie der Verbesserung der Kondition ab, mit dem Ziel, an Triathlonwettbewerben teilzunehmen.

Für gesundheitssportorientierte Wassersportler:innen finden in der Wintersaison **Aqua-Fitness-Specials** im Hallenbad Karben statt. Hier werden gelenkschonend alle Muskelgruppen mit Einsatz von Hilfsgeräten trainiert.

Adressen der Schwimmbäder:

Freibad Bad Vilbel
Huizener Straße 1
61118 Bad Vilbel

Hallenbad Karben
Am Breul 1
61184 Karben

Nidderbad Heldenbergen
Konrad-Adenauer-Allee 7a
61130 Nidderau

Seedammbad Bad Homburg
Seedammweg 7
61352 Bad Homburg





Montag	15:00 – 18:00	Schwimmkurse für Kinder	Nidderbad Heldenbergen, Winterhalbjahr
	17:00 – 18:00	Training Tria-Kids, Tria-Jugend	Nidderbad Heldenbergen Winterhalbjahr
	20:00 – 21:30	Erwachsene Breitensport, Leistungssport und Triathlon	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
	20:40 – 21:40	Erwachsene Freies Training	In Kooperation mit der DLRG, Seedammbad Bad Homburg
Mittwoch	20:00 – 21:30	Erwachsene Breitensport, Leistungssport und Triathlon	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
Donnerstag	20:40 – 21:40	Erwachsene Freies Training	in Kooperation mit der DLRG, Seedammbad Bad Homburg
Freitag	20:00 – 21:00	Training Tria-Kids, Tria-Jugend	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
	20:00 – 21:30	Erwachsene Breitensport, Leistungssport und Triathlon	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
Samstag	20:30 – 22:30	Erwachsene Breitensport, Leistungssport und Triathlon	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr
	20:30 – 21:15	Special Aqua Fitness	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr
	21:15 – 22:00	Special Aqua Fitness	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr
Sonntag	18:00 – 19:00	Schwimmkurse Kinder und Jugendliche, Fortgeschrittene	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr
	20:30 – 22:30	Erwachsene – Leistungssport und Triathlon	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr

Die Teilnahme an allen Schwimmangeboten ist nur nach Voranmeldung möglich!

Tanzen

Spaß und Sport in perfekter Kombination!

Ob jung oder alt, Tanzen macht nicht nur Spaß. Tanzen ist gut für die Seele, den Geist und den Körper.

Durch die Verbindung von Bewegung und Musik werden beim Tanzen Glückshormone freigesetzt, die für unser Wohlbefinden entscheidend sind. Sie verbessern unsere Lebensqualität und führen zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude, denn Tanz liegt uns im Blut.

Unsere Trainer/innen verfügen über langjährige Praxis in ihren jeweiligen Tanzstilen.

Die Angebote der Abteilung Tanzen sind zuzahlungspflichtig und erfordern eine gesonderte Anmeldung über ein entsprechendes Formular. Das Formular ist bei den Tanztrainern/innen bzw. in der Geschäftsstelle erhältlich. Jede Anmeldung berechtigt zum Besuch **einer** Tanzgruppe.

Folgende zusätzlichen Gebühren sind zu entrichten:

- Ballett/Kreativer Kindertanz (40 Minuten): **14,00 € / Monat**
- Ballett/Kreativer Kindertanz (55 Minuten): **17,00 € / Monat**
- Ballett/Kreativer Kindertanz (70 Minuten): **20,00 € / Monat**
- Hip-Hop **15,00 € / Monat**
Jazz-Dance
Video-Clip-Dance

Die Zusatzkosten werden quartalsweise per Lastschrift einzug erhoben.

Die Angebote können nur in schriftlicher Form mit einer Frist von drei Wochen zum Quartalsende gekündigt werden.



Tanzen

Ballett

Körpertraining mit Tanzkultur zu verbinden ist das Ziel dieses Angebotes.

Unsere jüngsten Tänzer/innen ab 4 Jahre werden langsam und behutsam an das klassische Ballett herangeführt.

Abgesehen davon, dass Ballett riesigen Spaß macht, fördert es Körperbewusstsein, Haltung, Flexibilität, Muskelaufbau und kreativen Ausdruck.

Hip-Hop

In unseren Hip-Hop-Gruppen lernst du den Urban Dance zu aktueller Szenemusik aus Hip Hop und R'n B. Der Lady-Style ist speziell für unsere Ladies und wird sehr feminin getanzt.

Jazz-Dance

(auch für Erwachsene)

Große tänzerische Vielfalt ist das Markenzeichen dieser Tanzform.

Jazz-Dance ist in seiner jahrzehntelangen Entwicklung beeinflusst durch afroamerikanischen Tanz, amerikanischen Modern Dance, europäisches klassisches Ballett, Step, Funky- sowie Lyrical-Jazz und Hip-Hop.

Heels Class

Commercial Dance auf Heels hat sich in den letzten 5 Jahren in allen großen professionellen Tanzstudios etabliert. Er ist ein Mix aus modernem Jazz-Dance, Ladystyle Hip-Hop und Burlesque Dance getanzt auf High Heels Songs u. a. von Beyonce. Eine gute tänzerische Vorbildung ist Voraussetzung.

Kreativer Kindertanz

Wichtigstes Ziel bei den Kleinen ab 4 Jahre ist es, die natürliche Freude am Tanzen zu erhalten. Bewegungsfreude, Kreativität und freier Ausdruck werden aufgegriffen, gefördert und intensiviert. Durch spielerische Körperarbeit erarbeiten sich die Kinder Rhythmusgefühl, Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit.

Video-Clip-Dance

Der absolute Trend bei Jugendlichen und Kids! Dieses Angebot bietet Kids ab 8 Jahre die Möglichkeit so tanzen zu lernen wie die Stars der Videoclips aus MTV und YouTube. Bewegungselemente des Hip-Hop, Street Dance oder Modern Jazz werden kombiniert. Hinzu kommen Einflüsse von Musical-Dance und Ballett. Einfache Tanzelemente aus den verschiedenen Bereichen werden zu einer Choreographie zusammengestellt.





Montag	G	15:15 – 16:10	Kreativer Kindertanz	Anfänger 6 und 7 Jahre
	G	16:15 – 17:10	Kreativer Kindertanz	Anfänger 4 und 5 Jahre
	G	17:15 – 18:10	Hip-Hop	Grundstufe ab 11 Jahre
	R	18:00 – 18:55	Jazz-Dance	Erwachsene, Leistungsgruppe, Heels Class
	G	18:20 – 19:15	Hip-Hop	Anfänger ab 12 Jahre
	R	19:00 – 19:55	Jazz-Dance	Erwachsene, M/F, Contemporary/Lyrical
	G	19:30 – 20:25	Hip-Hop	Mittelstufe, ab ca. 16 Jahre
	R	20:00 – 20:55	Jazz-Dance	Senior Class, Mittelstufe, Lyrical/Contemporary
Dienstag	R	21:00 – 22:00	Hip-Hop Ladystyle	Erwachsene, Leistungsgruppe
	VSZ1	15:30 – 16:10	Kreativer Kindertanz	Anfänger 4 und 5 Jahre!
	VSZ1	16:20 – 17:00	Kreativer Kindertanz	Anfänger, 4 und 5 Jahre
	VSZ3	16:40 – 17:35	Video-Clip-Dance	Anfänger ab 8 Jahren
	VSZ2	17:10 – 17:50	Kreativer Kindertanz	Anfänger 6 und 7 Jahre!
	VSZ3	17:45 – 18:40	Jazz-Dance	Lyrical Jazz / Contemporary, Anfänger ab 12 Jahre
Mittwoch	G	19:05 – 20:00	Jazz-Dance	Senior Class, Grund-/Mittelstufe, Neueinsteiger willkommen!
	G	15:15 – 15:55	Pré Ballett	Anfänger ab 4 Jahre!
	G	16:00 – 16:55	Ballett	Grundstufe ab 9 Jahre
	R	16:00 – 16:55	Kreativer Kindertanz	Anfänger 4 bis 6 Jahre
	VSZ1	18:00 – 18:55	Video-Clip-Dance	Anfänger 8 bis 13 Jahre
Donnerstag	G	15:15 – 15:55	Pré Ballett	Anfänger ab 4 Jahre!
	G	16:15 – 17:10	Ballett	Grundstufe ab 8 Jahre
	R	17:00 – 17:55	Hip-Hop	Anfänger ab 8 Jahre
	G	17:15 – 18:10	Ballett	Grundstufe ab 10 Jahre
Freitag	G	15:45 – 16:40	Ballett	Anfänger ab 5 Jahre
	G	16:45 – 17:40	Ballett	Anfänger ab 7 Jahre



https://www.instagram.com/tanzen_funball/

Tischtennis

Technik, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Ballgefühl und Spielfreude sind die Hauptzutaten für eine der schnellsten Ballsportarten an der Tischtennisplatte.

Ob als Freizeit- oder Mannschaftsspieler, alle ab 6 Jahre sind herzlich eingeladen, ihre Fähigkeiten mit dem Schläger und dem kleinen Plastikball zu erproben.

Für die Betreuung des Nachwuchses aber auch der Mannschaften stehen im Training kompetente Fachübungsleiter bereit. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Förderung von Kindern und Jugendlichen gelegt, um langfristig den Bestand der Schüler- und Jugendmannschaften zu sichern.

Weitere Informationen zum Training und allem, was man sonst noch so benötigt, erhält man direkt bei den Übungsleitern. Für Neueinsteiger halten wir in der Halle Übungsmaterial bereit. Wer also Lust bekommen hat, kann einfach mal zu den Trainingszeiten vorbeischaun!



Für die aktuelle Saison sind vier Mannschaften auf Bezirksebene und zwei Mannschaften auf Kreisebene gemeldet.

Dazu kommen zwei Jugend- und eine Schüler Mannschaft, welche jeweils in der Kreisliga spielen.

Für Termine, Ergebnisse und Tabellen für die Bezirksmannschaften bitte auf <http://www.httv.de/click-tt> „Bezirk Mitte“ klicken. Für alle anderen Mannschaften „Kreis Wetterau“ klicken.

Tischtennis Termine

Dienstag	E3 + 4	18:00 – 20:00	Mannschaft	Schüler/Jugend	
	E3 + 4	18:00 – 20:00	Freizeitspieler	Schüler/Jugend	
	E3 + 4	20:00 – 22:00	Mannschaft	Erwachsene	
	E3 + 4	20:00 – 22:00	Freizeitspieler	Erwachsene	
Mittwoch	E3 + 4	18:00 – 20:00	Jugend	Systemtraining	
	E3 + 4	20:00 – 22:00	Mannschaft Erwachsene	Systemtraining	
Freitag	E3 + 4	18:00 – 20:00	Mannschaft	Schüler/Jugend	
	E3 + 4	18:00 – 20:00	Freizeitspieler	Schüler/Jugend	
	E3 + 4	20:00 – 22:00	Mannschaft	Erwachsene	
	E3 + 4	20:00 – 22:00	Freizeitspieler	Erwachsene	

Triathlon

Kennst du die Definition eines Triathleten?

Ein Triathlet ist eine Person, die nicht verstanden hat, dass eine einzelne Sportart hart genug ist. Man könnte es aber auch positiv formulieren: Warum nur in einer Sportart gut sein, wenn man es gleich in dreien sein kann?

Du willst Schwimmen, Radfahren, Laufen?
Du willst deine Fitness verbessern?
Du willst an Wettkämpfen teilnehmen oder gar ein Ironman werden?

Die Triathlonabteilung des SV Fun-Ball bietet für jeden etwas. Ob Schwimmen mit ganzjährigem festen Trainingsangebot oder der ganzjährige Laufftreff. Ob (Renn-)Rad fahren von Ostern bis Oktober oder Mountainbiken im Winter.



Triathlon Termine

Schwimmen

Montag	F	20:00 – 21:30	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
Mittwoch	F	20:00 – 21:30	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
Freitag	F	20:00 – 21:30	Freibad Bad Vilbel, Sommerhalbjahr
Samstag	H	20:30 – 22:30	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr
Sonntag	H	20:30 – 22:30	Hallenbad Karben, Winterhalbjahr

Laufen

Mittwoch	N	20:30 – 22:30	Niddasportfeld Bad Vilbel (Termine siehe Homepage → Triathlon Trainingszeiten)
----------	---	---------------	---

Radfahren

Sonntag	08:00 – 11:00	Immer an Sonn- und Feiertagen (Termine siehe Homepage → Triathlon Trainingszeiten)
---------	---------------	---



https://www.instagram.com/funball_triathlon/

Triathlon für Kids

Triathlon für Kids und Jugendliche ab 11 Jahre

Du bist triathlonbegeistert oder willst es werden?

Über das ganze Jahr hinweg trainieren wir unsere Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Für Interessierte bieten wir die Möglichkeit in das Training hineinzuschnuppern.

Das Training im Team hat bei uns einen hohen Stellenwert. Der gemeinsame Austausch über Training, Material und Ernährung unterstützt die Sportler:innen bei ihrem Trainingsfortschritt und der Vorbereitung auf kleinere und größere Wettkämpfe.

Wir Trias leben davon, dass wir uns gegenseitig unterstützen und die Wettkämpfe gemeinsam erleben. Neue Vereinsmitglieder kennenzulernen und gemeinsam

schöne Momente zu erleben, sind der positive Nebeneffekt.

Hast du Lust mitzumachen oder Fragen? Dann wende dich gerne an funtri@yahoo.de



Tria-Kids Triathlon Sommer Termine

Schwimmen

Donnerstag **F** 17:00 – 18:00 Nidderbad Heldenbergen

Freitag **F** 20:00 – 21:00 Freibad Bad Vilbel



Radfahren

Samstag 10:30 – 12:30 Treffpunkt nach Vereinbarung

Laufen

Samstag 10:30 - 11:30 mit Radfahren im wöchentlichen Wechsel oder kombiniert

Tria-Kids Triathlon Winter Termine

Schwimmen

Montag **H** 17:00 – 18:00 Nidderbad Heldenbergen

Laufen

Samstag **L** 10:30 – 11:30 Sportplatz Dortelweil

Turnen

Baby- und Kleinkinderturnen

Ganzheitliche Bewegungsförderung für die Kleinsten!

Das Baby- und Kleinkinderturnen bietet für jedes Kind ab dem Krabbelalter bis zum vollendeten 3. Lebensjahr ein altersgemäßes Angebot, das die Kinder in ihrer Entwicklung ganzheitlich fördert.

Für die **Krabbler und Läufer** wird eine Gerätelandschaft aufgebaut, die jedes Kind mit seinen Fähigkeiten individuell bewältigen kann. Begrüßungs- und Schlusskreis geben den Kindern einen festen Rahmen, in dem immer wiederkehrende Rituale (Lieder und Kreisspiele) für sie sehr wichtig sind. Eltern mit behinderten oder entwicklungsverzögerten Kindern sind hier herzlich willkommen.

Psychomotorik für Kinder

Psychomotorik versteht sich als ganzheitliche Entwicklungsförderung, die auf emotionale, soziale und motorische Aspekte eingeht.

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 4 Jahren, die zum Beispiel durch

- Entwicklungsverzögerung
- ängstliches Bewegungsverhalten,
- fehlendes Selbstvertrauen,
- motorische Unruhe, Impulsivität, Unkonzentriertheit und / oder
- Schwierigkeiten im Spiel mit anderen auffallen.



Baby- und Kleinkinderturnen Termine

Dienstag	S1+2	10:00 – 11:00	Bewegungsspiele	für „Krabbler“ und „Laufanfänger“	
	S1+2	11:00 – 12:00	Bewegungsspiele	für Laufanfänger bis ca. 3 Jahre	
Donnerstag	VSZ3	10:45 – 11:45	Bewegungsspiele	für „Krabbler“ und „Laufanfänger“	
	VSZ3	15:00 – 16:00	Bewegungsspiele	1 bis 3 Jahre	

Termine Psychomotorik für Kinder

Freitag	S3	15:00 – 16:00	Psychomotorik	ab 4 Jahre
	S3	16:00 – 17:00	Psychomotorik	ab 7 Jahre

Turnen

Eltern-Kind-Turnen/ Kinderturnen

Kinderturnen ist geprägt durch die altersspezifischen Entwicklungsphasen der Kinder.

Steht am Anfang noch die spielerische Erfahrung von Bewegung, kommen später Turngeräte dazu und schließlich werden Stütz- und Sprungkraft sowie Kondition aufgebaut. Der Spaß kommt hierbei natürlich auch nicht zu kurz!

Unser Angebot richtet sich an Kinder ab ca. 2 Jahre und wird aufgeteilt in verschiedene Altersklassen. Bis 3 Jahre turnen die Kinder zusammen mit ihren Eltern, danach allein in der Gruppe.

Unsere Gruppen Kinderturnen sind oft sehr voll. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig in der Geschäftsstelle, ob Plätze frei sind.

Vater-Kind-Turnen

Gemeinsames Turnen für Väter mit ihren Kindern

Der Sauseschritt, ein paar Kraftübungen für den Papa und der Aufbau einer abwechslungsreichen Bewegungslandschaft für die Kinder sind das Erfolgsrezept für viel Spaß und einen schwungvollen Samstagvormittag.



Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen Termine

Montag	S2	15:00 – 16:00	Kinderturnen	5 bis 7 Jahre
	S1	16:00 – 17:00	Sports for Kids	6 bis 8 Jahre
	S2	16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen	2 bis 3 Jahre
Dienstag	S3	16:00 – 17:00	Kinderturnen	4 bis 5 Jahre
	S3	15:15 – 16:15	Kinderturnen	4 bis 5 Jahre
	S1+2	15:30 – 16:30	Eltern-Kind-Turnen	2 bis 3 Jahre
	S1+2	16:30 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen	2 bis 3 Jahre
	S3	16:30 – 17:30	Kinderturnen	4 bis 5 Jahre
Donnerstag	S2	16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen	2 bis 3 Jahre
	S3	16:00 – 17:00	Kinderturnen	4 bis 5 Jahre
	VSZ2	16:45 – 17:45	Kinderturnen	3 bis 4 Jahre
	S2	17:00 – 18:00	Eltern-Kind-Turnen	2 bis 3 Jahre
Samstag	S2+3	10:00 – 11:30	Vater-Kind-Turnen	2 bis 4 Jahre



Turnen

Elterninfo Turnen

Liebe Eltern, um einen reibungslosen Ablauf unserer Turnstunden zu gewährleisten, haben wir einige wichtige Regeln aufgestellt. Bitte spricht darüber auch mit euren Kindern.

Zu „Schnupperstunden“ im Kinderturnen können Eltern ihre Kinder selbstverständlich begleiten und vom Rand aus zusehen. Ansonsten bitten wir die Eltern, die Halle während des Kinderturnens zu verlassen. Gerne könnt ihr unseren Aufenthaltsraum für die Wartezeit nutzen.

Besonderen Wert legen wir auf

- rechtzeitiges Erscheinen in der Halle (spätestens 5 Minuten vor Beginn der Turnstunde),
- Mithilfe von allen beim Auf-, Ab- bzw. Umbau,
- das Tragen von Sportkleidung und Hallenturnschuhen.

Die folgenden Regeln sollen mögliche Gefahrenquellen aufzeigen und bereits im Vorfeld minimieren. Bitte achtet darauf, dass

- Kinder nicht auf Geräte dürfen, die transportiert werden (z. B. Mattenwagen, Kästen).
- Babys nicht auf Geräten, sondern auf am Boden liegende Matten abgelegt werden.
- Kinderwagen in der Küche, keinesfalls in der Halle oder im Flur abgestellt werden.
- Schmuck wegen der Verletzungsgefahr (sowohl von Eltern als auch von Kindern) vor der Turnstunde abgelegt wird.



- Essen in der Halle nicht erlaubt ist.
- das Trinken von Wasser oder ungesüßtem Tee am Rand erlaubt ist, nicht aber das Herumtragen von Bechern oder Flaschen.

Beim Eltern-Kind-Turnen gelten folgende zusätzliche Regeln:

- Auch alle Eltern beteiligen sich aktiv an den Übungen und ermuntern ihre Kinder dazu.
- Die Aufsichtspflicht über die Kinder während der Turnstunde obliegt den Eltern.
- Für Geschwisterkinder, die an der Turnstunde teilnehmen, übernehmen die Eltern ebenfalls die Aufsicht.
- Jüngere Kinder sollten für das Turnen Turnschläppchen tragen. Feste Turnschuhe behindern den Abrollvorgang und somit die Kräftigung der Fußmuskulatur.

Wir hoffen auf euer Verständnis und freuen uns auf schöne, gemeinsame Turnstunden.

Eure Übungsleiter/innen der Abteilung Turnen

Turnen

Gerätturnen

Kaum eine andere Sportart bietet derart vielfältige Bewegungsmöglichkeiten wie das Turnen!

Das klassische Gerätturnen beim SV Fun-Ball ist ideale Basis zur Körperschulung in Beweglichkeit, Haltung und Kraft. Turnen stellt eine Kombination aus Körperbeherrschung und Konzentration dar. In diesem Sport werden das Gleichgewichtsempfinden und die Körperspannung gezielt gefördert.

Die jüngeren Kinder werden langsam an die Turngeräte herangeführt. In einem Mix aus Gerätturnen und verschiedenen (Ball-) Spielen werden die elementaren Grundlagen vermittelt. Altersgemäß werden die Inhalte der Leistungsfähigkeit der Kinder angepasst.

Vielfältige Bewegungsformen wie z. B. Stütz, Schwung, Beugung, Streckung und Rotation gehören zu den Lerninhalten. Sportgeräte wie die Air-Track-Bahn ergänzen dabei die Klassiker wie Reck, Barren und Boden.

Das Trainingsprogramm erstreckt sich dabei von einzelnen Elementen bis hin zu einem ganzen Übungsablauf.



Gerätturnen Termine

Dienstag	S2	19:00 – 20:30	freies Gerätturnen	ab 12 Jahre
Mittwoch	S2	15:30 – 17:00	Gerätturnen	6 bis 8 Jahre
	S2	17:00 – 18:30	Gerätturnen	ab 9 Jahre
Freitag	S2	15:30 – 17:00	Gerätturnen	6 bis 8 Jahre

Turnen

Rope-Skipping

Rope-Skipping gehört zu den neueren Sportarten und ist eine Mischung aus Seilspringen, Tanzen und Akrobatik. Mit regelmäßigem Training verbessert man seine Koordination und Kondition und schult das Taktgefühl. Spannend bleibt das Training durch das Ausprobieren verschiedener Seildisziplinen.



Rope-Skipping Termin

Donnerstag

VSZ2

15:45 – 16:45

Rope-Skipping

ab 6 Jahre

Blühen & Sein

BLUMENLADEN MIT MEHR

Wir erschaffen Sträuße mit Leichtigkeit,
Pflanzungen mit langlebigen Schönheiten,
leiten von der Natur inspirierte Workshops,
beraten zu Trauergestecken und allem
zum Thema Blumen und Pflanzen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ilka Jörger

Kreisstrasse 48a
(ins Navi Nummer 47 eingeben)
61118 Bad Vilbel

Öffnungszeiten
Do + Fr 9-18 Uhr
Sa 9-13 Uhr
06101 - 80 257 62

Volleyball

Spaß in der Gruppe und Spaß am Spiel.

Ob Pritschen, Baggern oder Aufschlag, Technik oder Taktik – bei diesem Sport besteht die Möglichkeit, alles miteinander zu kombinieren.

Jugendliche ab 12 Jahre können diesen Mannschaftssport bei uns von der Pike auf lernen. Den erwachsenen Freizeitspielern wird Raum gegeben, teils unter Anleitung, teils beim Freien Spiel, diesem Sport nachzugehen.

Unsere Mixed- und unsere Herrenmannschaft nehmen neben Freizeitturnieren auch an der Taunusrunde des BFS (Breiten- und Freizeitsport) teil.

Der Spaß steht bei uns im Vordergrund. Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind jederzeit herzlich willkommen!



Volleyball Termine

Montag	E3+4	18:00 – 20:15	Jugend	ab 12 Jahre
	E3+4	20:15 – 22:15	Herren	
	E3+4	20:15 – 22:15	Mixed	
Mittwoch	E4	20:15 – 22:15	Herren	
Donnerstag	E3+4	18:00 – 20:15	Jugend	ab 12 Jahre
	E4	20:15 – 22:15	Mixed	

LRS-Therapie & Dyskalkulie-Therapie

Systemische Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien



Bettina Thobor-Fehl Mobil: 0177 - 232 40 81

WIR FERTIGEN INDIVIDUELL!

WIR REALISIEREN IHR WUNSCHPRODUKT.
WIR BERATEN SIE GERNE!

LAYOUT – BESCHRIFTUNG – DRUCKPRODUKTE
... ALLES AUS EINER HAND!

*Qualität. Zuverlässigkeit.
Termintreue*

PR Rachfahl Druck GmbH
Tel: 0 61 01 – 2098 • Fax: 20 99
info@pr-rachfahldruck.de
www.pr-rachfahldruck.de



Wettkampfgymnastik

Wettkampfgymnastik – das ist die Verbindung von Bewegung und Musik bei gleichzeitiger Handhabung der Handgeräte Ball, Band, Reifen, Seil oder Keulen.

Voraussetzungen sind Körperbeherrschung und Konzentration, ohne dabei Grazie und Harmonie der Bewegung zu vernachlässigen. In kaum einer anderen Sportart haben die Aktiven solche Möglichkeiten, ihre Persönlichkeit zu entfalten und zum Ausdruck zu bringen.

Die Gymnastinnen präsentieren sich bei Wettkämpfen und Vorführungen einzeln, im Team (Synchron) oder in der Gruppe.

Mädchen ab 6 Jahre können dies beim SV Fun-Ball erlernen. Die Einteilung der Gruppen erfolgt durch die Trainerinnen.

Eine Voranmeldung ist wegen der großen Nachfrage unbedingt erforderlich!



Wettkampfgymnastik Termine

Mittwoch	S3	16:15 – 17:45	P5	10 Jahre und jünger
	S3	18:00 – 19:15	P6	12 Jahre und jünger
	S3	19:15 – 20:00	P8/P9	15 Jahre und älter
	S2	20:00 – 21:00	P8/P9	15 Jahre und älter
Donnerstag	S1	16:15 – 18:00	P7	14 Jahre und jünger
	S1	18:00 – 20:00	P8/P9	15 Jahre und älter
Freitag	S1	16:00 – 17:30	P4	8 Jahre und jünger
	S3	17:00 – 19:00	Wettkampftraining	

Aufsichtspflicht

Aufsichtspflicht im SV Fun-Ball Dortelweil e.V.

Nachfolgend aufgeführte Punkte informieren über die Rahmenbedingungen der Aufsichtspflicht, die von den Übungsleitern des SV Fun-Ball Dortelweil e.V. für minderjährige Teilnehmer wahrgenommen werden.

1. Die Aufsichtspflicht wird von den Übungsleitern der jeweiligen Sportstunden nur in dem Raum übernommen, in dem er das Sportangebot auch abhält. In den allgemein zugänglichen Nebenräumen der Sporthalle wie z.B. Umkleiden, Waschräume, Toiletten usw. gibt es keine Aufsichtspflicht.
2. Die Aufsichtspflicht beginnt nicht mit dem Betreten der Sporthalle oder des Schwimmbades sondern erst mit dem Betreten des Raumes oder Bereiches, in dem das Sportangebot abgehalten wird. Es wird den Eltern daher empfohlen, sich davon zu überzeugen, dass die Sportstunde tatsächlich stattfindet.
3. Bei Schwimmsportangeboten beginnt die Aufsichtspflicht der Übungsleiter erst mit der unmittelbaren Anmeldung beim Übungsleiter in der Schwimmhalle. Es ist daher bei Kindern bis 10 Jahre immer die Anmeldung des Kindes durch die Eltern beim Schwimmtrainer persönlich vorzunehmen. Gleichfalls hat das Abholen und damit Abmelden ebenfalls direkt durch die Eltern beim Schwimmtrainer zu erfolgen.
4. Minderjährige Kinder müssen sich beim Verlassen während der Sportstunde in allen Fällen zuvor beim Übungsleiter unter Angabe des Grundes abmelden. Dies gilt auch für das kurzfristige Verlassen der Sportstunde wie z.B. für den Gang zur Toilette oder in die Umkleide.
5. Grundsätzlich dürfen minderjährige Kinder bis zu einem Alter von 10 Jahren nicht vor Ende der Sportstunde nach Hause geschickt werden. In allen Fällen ist die Aufsichtspflicht bis zum Ende der Sportstunde durch den Übungsleiter sicherzustellen.
6. Kinder bis zum Alter von 10 Jahre, die ihre Sportstunde vorzeitig beenden, sollten von ihren Erziehungsberechtigten direkt in der Sportstunde abgeholt und beim Übungsleiter abgemeldet werden. Bei Kindern über 10 Jahren genügt eine Mitteilung der Kinder an den Übungsleiter entsprechend Punkt 4.
7. Eine Aufsichtspflicht für den Hin- und Rückweg zu bzw. von den Sportstätten nach Hause ist durch die Erziehungsberechtigten sicherzustellen (siehe auch Punkt 1).
8. Bei Veranstaltungen oder Wettkämpfen an anderen Veranstaltungsorten als den üblichen Trainingsorten beginnt die Aufsichtspflicht der Übungsleiter mit dem Zeitpunkt der vereinbarten Abfahrt am Sammel- bzw. Treffpunkt und endet mit dem vereinbarten Zeitpunkt der Rückkehr am Sammel- bzw. Treffpunkt.

Bei weiteren Fragen zur Aufsichtspflicht wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

Der Vorstand

Klein Gedrucktes

1. Eintritt in den Verein

- 1.1 Der Eintritt in den Verein ist nur zum Ersten eines Kalendermonats möglich.
- 1.2 Der Eintritt berechtigt zur Teilnahme an den Angeboten des Sportvereins.
- 1.3 Beitrittserklärungen erhält man während der Trainingszeiten beim Trainer, während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle, am Infostand in der Sporthalle „Am Siegesbaum“, im Vereinssportzentrum sowie zum Download von der Homepage.
- 1.4 Bei Personen unter 18 Jahren ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

2. Höhe der Mitgliedsbeiträge

Personen bis 18 Jahre:	€ 9,00 / Monat
Personen über 18 Jahre:	€ 11,50 / Monat
Familien (ab 3 Personen):	€ 25,50 / Monat
Passive Mitglieder:	€ 5,00 / Monat

Aufnahmegebühren (einmalig)

Personen bis 18 Jahre:	€ 10,00
Personen über 18 Jahre:	€ 15,00
Familien (ab 3 Personen):	€ 30,00

3. Einzug der Mitgliedsbeiträge

- 3.1 Mitgliedsbeiträge werden jährlich und ausschließlich per Lastschriftverfahren erhoben und sind zum 1. Januar eines Kalenderjahres für das ganze Jahr fällig.
- 3.2 Bei Eintritt in den Verein im laufenden Geschäftsjahr wird der Mitgliedsbeitrag anteilig erhoben.

4. Austritt aus dem Verein

Der Austritt aus dem SV Fun-Ball Dortelweil e.V. ist nur zum Ende eines Kalenderjahres möglich und muss dem Verein sechs Wochen zuvor (bis 20. November) schriftlich vorliegen.

Es erfolgt eine schriftliche Bestätigung des Austritts. Bei einigen Angeboten gelten die Sonderregelungen unter Punkt 5.

5. Sonderregelungen

Für die Angebote der Abteilungen Fitness, Gesundheitssport, Group Fitness und Tanzen gelten gesonderte Tarife und Kündigungstermine. Diese sind in der jeweils gültigen Gebührenordnung nachzulesen, zu finden auf unserer Homepage www.fun-ball-dortelweil.de

6. Trainingszeiten

Die in diesem Programmheft genannten Zeiten stellen den Stand vom Februar 2023 dar. Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage (www.fun-ball-dortelweil.de) oder am Aushang an der Sporthalle „Am Siegesbaum“. Obwohl wir stets bemüht sind, Verspätungen und Ausfälle von Angeboten zu vermeiden, kann dies dennoch vorkommen. Warten Sie daher zur Sicherheit Ihrer Kinder vor allem bei Angeboten für Kinder im Vor- und Grundschulalter, bis der zuständige Übungsleiter eingetroffen ist und die Aufsicht übernimmt.

7. Probetraining

Unser Sportangebot kann maximal zweimal zur Probe in Anspruch genommen werden. Dies hat versicherungsrechtliche Gründe. Danach ist für die weitere Nutzung des Angebotes die Mitgliedschaft im SV Fun-Ball Voraussetzung.

8. Datenschutz

Unsere Grundsätze zum Thema Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage: http://www.fun-ball-dortelweil.de/der_verein/kontakt/-/

9. Herausgeber:

SV Fun-Ball Dortelweil e.V.

Satz / Layout:

sanart grafik design®, Bad Vilbel

Druck:

PR Rachfahl Druck GmbH, Bad Vilbel

Fotos:

pixabay/unsplash: Seiten 8, 23 unten, 27, 28, 29 links, 32 rechts, 50, 52, 53, 58, 59, 60, 61 rechts, 62, 63;

Bilddatenbank Landessportbund NRW:

(Andrea Bowinkelmann) Titelseite rechts Mitte
Übrige Fotos privat

Anfahrt

Bad Vilbel-Dortelweil



Wir danken unseren Förderern:

Adolf Lupp GmbH & Co KG; ALP Management GmbH; ann-CUTrin; Apotheke im Brunnen Center; Autohaus Hessengarage GmbH; Bachmann + Schumacher GmbH; Bauhaus; Bäckerei Uwe Rumpf; Berger & Sohn GmbH; Blüten & Sein; BVV-Stiftung; Club der 111er; Frankfurter Volksbank; Fahrschule Fit, Boris Bonacker; FKT Fehl-Klima-Technik GmbH; Frankfurter Wirtshaus; frisur PUR; Gebäudereinigung Volz GmbH; GHT, Ges. für Haustechnik Service GmbH; Golfhotel & Restaurant Lindenhof; Hassia Mineralquellen GmbH & Co KG; Herrmann Schäfer GmbH & KO. KG; Hessische Sportstätten GmbH; Humanistische Stiftung; IFD Verwaltungs GmbH & Co. KG; Jökel Bau GmbH & Co. KG; KID is POWER, Bettina Thobor-Fehl; KNH Rechtsanwälte; Leinberger-Bau GmbH; Marinesto GmbH; M & B Baudekoration GmbH; MSB Projekt- und Baumanagement GmbH & Co. KG; PR Rachfahl Druck GmbH; Racket Company OHG; REWE Bernd Kaffenberger OHG; sanart grafik design; Sparkasse Oberhessen; Stadwerke Bad Vilbel GmbH; Terraconcept; Victor International GmbH; Volz Services GmbH; 2rad-circle

Allen Inserenten herzlichen Dank für das Zustandekommen dieses Programmheftes.
Bitte beachten Sie die Anzeigen auf den Seiten 2, 8, 9, 10, 12, 14, 18, 20, 26, 31, 34, 42, 48, 62, 64 und auf den Umschlagseiten.

Hochwertiger Fahrrad-Service

Reparatur · Konfiguration · Vermietung · Leasing



2rad-circle

Bad Vilbel · Karben · Bergen-Enkheim

TEL 06101.985 20 27

info@badvilbel.2rad-circle.de

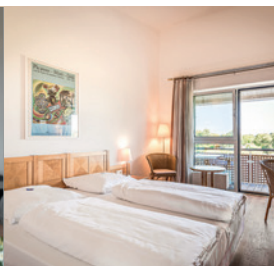


2rad-circle.de



Genuss erleben

HOTEL | RESTAURANT | EVENTS



Golfhotel & Restaurant Lindenhof
Lehnfurther Weg 1, 61118 Bad Vilbel