

Vereinsinfo vom SV Niederburg



Weihnachtsbaum - Rückholaktion Samstag, den 18.01.2025 ab 09.00 Uhr

Auch in diesem Jahr sammelt die Jugend vom SV Niederburg wieder die ausgedienten Weihnachtsbäume gegen eine kleine Spende ein.



Damit die Aktion ohne Probleme abläuft, haben wir eine Bitte:

- Bitte legen Sie den Baum gut sichtbar an den Straßenrand.
- An dem Anhänger befindet sich eine Spendenbox oder machen Sie die Spende Bitte gut sichtbar an den Baum.

Breitensport beim SVN

Neues Jahr, neue Kurse!

Intervalltraining mit Maria

Ab dem 05. März 2025, mittwochs von 19:00 Uhr– 20:00 Uhr

5 Treffen im großen Saal im Generationenhaus, mit Übungsleiterin Maria Göhring. Mitzubringen sind Matte, Handtuch und eigenes Getränk.

Mit dem Wechsel zwischen Belastungsphase und Erholungsphase werden Kraft- und Ausdauer besonders gut trainiert.

Kursbeitrag für Mitglieder 12,50 Euro, für Nichtmitglieder 20,00 Euro.



Kinderyoga

Kurs 1

AUSGEBUCHT

en mit Tine

uar 2025, freitags von 15:00 – 16:00 Uhr

Kurs 2

von 10 bis 13 Jahren mit Tine

ab dem 07. Februar 2025, freitags von 16:15 – 17:15 Uhr



10 Treffen im alten Schulsaal im Generationenhaus mit Übungsleiterin Christine Hölz.

Yoga steigert das Selbstwertgefühl, fördert die Mobilität, stärkt das Immunsystem und kann noch viel mehr.

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, eine Sportmatte und ein Getränk.

Kursgebühren für Mitglieder 25,00 Euro, für Nichtmitglieder 40,00 Euro.

Rückenfitness mit Faszien und Yin Yoga

Kurs 1

AUSGEBUCHT

anuar 2025, dienstags von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Kurs 2

AUSGEBUCHT

februar 2025, dienstags von 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Kurs 3

AUSGEBUCHT

anuar 2025, mittwochs von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Kurs 4

Ab dem 27. Februar 2025, donnerstags von 18:30 Uhr – 20:00 Uhr



Jeweils 5 Treffen im Großen Saal im Generationenhaus, mit Übungsleiterin Petra Vogel.

Mitzubringen für alle Kurse sind: bequeme Sportkleidung, Handtuch, eigenes Getränk und eine Matte.

Durch das Einbinden von Yin Yoga werden Faszien, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder gesund, geschmeidig, beweglich und flexibel gehalten. Versteifungen, Schrumpfen von Bändern und Gelenkkapseln können dadurch vorgebeugt werden. Die Ziele sind Kraftaufbau, Linderung von Rückenleiden, Abbau muskulärer Dysbalance, Entwicklung von Körperbewusstsein, Anregung des Stoffwechselsystems, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und lösen von inneren Blockaden.

Kursbeitrag bei 5 Treffen: für Mitglieder 18,00 Euro, für Nichtmitglieder 30,00 Euro.

Pilates mit Claudia

Ab dem 21. Januar 2025, dienstags von 10:00 – 11:00 Uhr, 10 Treffen im alten Schulsaal im Generationenhaus, mit Übungsleiterin Claudia Berres.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Kursbeitrag für Mitglieder 30,00 Euro, für Nichtmitglieder 50,00 Euro.



Kursanmeldungen und Fragen an Annette Klockner (01758922270).

Kurse können nur komplett gebucht und gezahlt werden. Teilbuchungen nicht möglich.

Die Kursgebühren werden an der jeweils ersten Kursstunde vor Ort eingesammelt.

Schüler zahlen nur die Hälfte.

Winterwanderung

des SV Blau-Weiß Niederburg

Samstag, den 08.02.2025

**Treff ist um 12:00 Uhr am
Generationenhaus in Niederburg.**



- Mittagspause mit deftiger Erbsensuppe, Wurst und Waffeln an der Grillhütte auf dem Klüppelberg.
- Ziel der Wanderung ist die Weinstube Zum Lamm in Oberwesel.
- Möglichkeit der Heimfahrt, mit einem Linienbus ab Schulzentrum Oberwesel (17.18 Uhr, 19.18 Uhr, 20.14 Uhr, 22.50 Uhr).



Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Skatturnier 2025

Liebe Skatfreunde,
der SV Niederburg lädt wieder zum Preisskat ein. Für Getränke und Essen ist bestens gesorgt.

Wann: Freitag, den 07.03.2025 um 19:00 Uhr

Wo: im Vereinsheim des SV Blau Weiß Niederburg

Wir würden uns freuen, euch in unserem Vereinsheim am Sportplatz bei angenehmer Atmosphäre begrüßen zu dürfen.



Jahreshauptversammlung 2025

Die diesjährige Jahreshauptversammlung des SV Niederburg findet am Freitag, den 21.03.2025 statt. Hierzu sind alle Vereinsmitglieder herzlich eingeladen.

Neben Neuwahlen im Vorstand, stehen andere wichtige Themen auf der Tagesordnung. Der Vorstand bittet bereits jetzt den Termin fest im Kalender vorzumerken.

Termin: Freitag, den 21.03.2025

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Vereinsheim am Sportplatz in Niederburg