

Rollkunstlauf Trainingswochenende



Am vergangenen Samstag, den 17.02.2024, organisierte das Rollkunstlauf-Team von 10 bis 17 Uhr einen Trainingslehrgang. Insgesamt 31 Teilnehmerinnen im Alter von 6 bis 20 Jahren nahmen an vier verschiedenen Trainingseinheiten teil: Tina forderte die Mädels mit einer Hip-Hop-Choreografie heraus und machte mit ihnen Übungen zur Verbesserung des Ausdrucks, Mauro leitete das Konditionstraining und legte den Fokus dabei auf Kraftübungen, Laura arbeitete mit den Teilnehmerinnen beim Trockentraining an der Technik und Mela trainierte mit ihnen auf Rollschuhen Sprünge, Pirouetten und läuferisches Vermögen. Eine gemeinsame Mittagspause mit leckerer Pizza und Pasta durfte dabei natürlich nicht fehlen. Vielen Dank an Tina, Mauro, Laura und Mela für euren Einsatz und den gelungenen Trainingstag!

VSG-Termine 2024

Handball

Sa. 24.02.2024 EMKA-Sportzentrum Velbert
15:00 KL gJE HSG V/H (a.K.) - Ohligser TV

24./25.02.24 VSG-Selbstverteidigungskurs 2024

26.02.24 Jugendvollversammlung

08.03.24 Senioren-Osterkaffeetrinken

18.04.24 Mitgliederversammlung

09.05.24 Himmelfahrt mit Kinderfest

10.05.24 VSG Abnahme Sportabzeichen

07.06.24 VSG Abnahme Sportabzeichen

08.06.24 Schlossstadt-Kürpokal Rollkunstlaufen

01.08.24 Start Freiwilliges Soziales Jahr 24/25

www.velberter-sg.de

Landesliga-Handballer Tabellenführer



Ergebnisse vom Wochenende

Handball

KL gJE NHC - HSG V/H (a.K.) 24:24

BO E/W HSG am Hallo Essen - HSG V/H 30:21

KL Jungen C DJK Winfried Huttrop - HSG V/H 24:43

KL gJD HSG V/H - Vohwinkeler STV 21:12

KL Jungen B HSG V/H II - Haaner TV II 27:28

LL M HSG V/H - ETB SW Essen 31:21

KL gJE Ohligser TV - HSG V/H (a.K.) 16:18

Volleyball

Damen-LL Velberter SG – Telstar Bochum 3:1

Damen-BK Velberter SG II – Essen-Borbeck VI 3:0