

VSG EINBLICK

Vereinszeitung der Velberter Sportgemeinschaft e.V.

2/2021-34



NWTU / Landesmeisterschaft 2021: 10 Taekwondo Kämpfer/innen der Velberter SG gewinnen 9 x Gold 1x Silber



Deutsche Post **DIALOGPOST**

P Premiumadress Basis Dialogpost



VSG EINBLICK

2/2021-34

Vereinszeitung der Velberter Sportgemeinschaft e.V.

Auf ein Wort / Impressum	3	Yolawo	18
Bericht Geschäftsführer	4	Rollkunstlauf-Team	19
Bericht Mitgliederversammlung	5	Leichtathletik	20-21
Bericht Seniorenfahrt	6	Taekwondo	22
Die Initiative Ehrenamt	7	Turnen, Fitness & Gesundheit 18+	23
		Turnen, Fitness & Gesundheit U18	24-25
		VSGFIT 21	26-27
EINLADUNGEN			
NEVOBATU 2022	8		
		Termine 2021	28
Bericht VSG-App	10-11	Adress-/Kontodatenänderung	29
Bericht Bewegungskindergarten	12	Ansprechpartner	30
Bericht J-Team	15		
Stellenanzeige	16		
Bericht Host Town	17		



Wir sind immer für Sie da. /
AXA Generalvertretung Moser & Steinmetz oHG



AUF EIN WORT
 Holger Kocherscheidt

Liebe VSG-lerinnen und VSG-ler,

die 2G-Regel gilt bei Redaktionsschluss für den Sportbetrieb in den Hallen. Die VSG hatte ja schon zwei Impfkationstage am EMKA-Sportzentrum im August und September angeboten und wir sind in Planungen dies alle 2-3 Monate durchzuführen, da ja inzwischen die dritte Impfung empfohlen wird bzw. künftig vermutlich auch noch jüngere Kinder geimpft werden können.

Sportlich lief 2021, bedingt durch Corona, bisher wenig außer einigen Leichtathletikterminen. Daher verzichten wir diesmal auf die Abteilungsberichte. Der Zuspruch zu VSGfit 21 ist sehr groß, aber wir können noch weitere Mitglieder aufnehmen – Ihr dürft also weiter Werbung machen oder Euch selbst von der Qualität des Studios überzeugen. Wir werden die obere Etage des EMKA-Sportzentrums bald komplett nutzen können. Die Wand zwischen den beiden Gym-Räumen 3 + 4 soll entfernt werden. So entsteht ein weiterer großer Kursraum, um unser Angebot hier auszubauen.

Die neuen FSJ-ler haben Ihre Arbeit aufgenommen – wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß! „VSG bewegt digital“ - unsere eigene VSG-App ist jetzt online und kann auf Euer Smartphone geladen werden. So erfahrt ihr immer das Neueste von der VSG!

Schweren Herzens kann auch 2021 die JAM nicht stattfinden, d.h. alle Urkunden und Präsente für langjährige Mitglieder und erfolgreiche Sportler werden persönlich überbracht. Für unsere Senioren tut es mir besonders leid, da wir auch das Adventskaffeetrinken absagen müssen. Zum Glück konnte wenigstens die Seniorenfahrt stattfinden. Wir hoffen 2022 wieder mehr für Euch anbieten zu können.
 Euer Löwe

HERAUSGEBER

Velberter Sportgemeinschaft e. V.
 Postfach 10 10 49, 42510 Velbert
 info@velberter-sg.de
 www.velberter-sg.de

GESCHÄFTSSTELLE

Am Sportzentrum 1, 42551 Velbert
 T 02051 - 252339
 F 02051 - 8097599

ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstags 16:00-18:00 Uhr
 Donnerstags 17:00-19:00 Uhr
 und nach Vereinbarung
 (außer in den Ferien)

VEREINSKONTEN

Beiträge:
 IBAN-Nr: DE83334500000026082388
 BIC: WELADED1VEL
 Sparkasse HRV

Lfd. Zahlungen:
 IBAN-Nr: DE84334500000026082370
 BIC: WELADED1VEL
 Sparkasse HRV

REDAKTION & UMSETZUNG

Axel Spitzer
 vsg-marketing@gmx.de
 0176-80057150

Sportdeutschland-Piktogramme: ©DOSB/Sportdeutschland
 Bilder: iStockphoto, Marcel Lerbs, Ralph Derksen

IMPRESSUM



GESCHÄFTSFÜHRUNG

Axel Spitzer

Hallo Zusammen,

viele Dinge haben sich in den letzten Monaten verändert. Die Digitalisierung macht auch vor der VSG nicht halt. Neben der Homepage und den Social-Media-Angeboten auf Facebook, Instagram und Twitter gab es eine wesentliche Veränderung bei der Organisation der Trainingszeiten.

Mit dem Tool von YOLAWO sind die VSG-ler*innen und Interessenten jetzt in der Lage sich bei Ihrem Angebot im Vorfeld anzumelden. Dadurch muss bei überfüllten

Angeboten keiner umsonst kommen und die Trainer haben einen guten Überblick, wer das aktuelle Angebot mitmachen möchte. Corona bedingt hatten wir hier eine ausgezeichnete Hilfestellung.

Mit Eröffnung des Gesundheits- und Fitnessstudios VSGfit 21 hielt erstmals eine APP Einzug in die VSG-Welt – organisatorisch wertvoll und mit vielen Möglichkeiten für die Nutzer. Um aber allen Mitgliedern gerecht zu werden, gibt es seit wenigen Wochen die VSG-App für alle. Hier gibt es, wie auf der Homepage, nicht nur die wesentlichen Infos, sondern auch eine Vielzahl von Aktivitäten, die den Nutzer aktiv teilhaben lassen. Neu für die Übungsleiter wird die Stunden-Abrechnung mit der VSG-App werden, die in den nächsten Wochen startet.

Positives können wir auch im Bereich der Kooperationen vermelden. Neben dem OGS-Angebot an den Schulen über die SKFM Velbert konnte das Angebot mit den Kolping-Kindergärten ausgebaut werden. Die KITA's Bartelskamp und Hardenberger Hof sind nun beides VSG-Bewegungskindergärten, das städtische KITA-Angebot mit den MIO-Kindergärten in Velbert Mitte läuft weiter und mit der KITA St. Nikolaus kann eine weitere Kooperation verkündet werden.

Bis bald,
Axel



Nissen

Röntgenstr. 11 • 42549 Velbert

Besucht uns bei



BERICHT MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2021

Die Mitgliederversammlung 2021 fand erneut unter Corona-Bedingungen in der Einfeldhalle im EMKA-Sportzentrum statt.

Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden der VSG, Holger Kocherscheidt, gedachten die 32 erschienenen Vereinsmitglieder zunächst den Verstorbenen und stimmten anschließend der Tagesordnung zu. Bis Mitte März fanden alle Veranstaltungen planmäßig statt, bevor die Corona-Pandemie das Vereinsleben quasi über Nacht still legte. Im Geschäftsbericht des Vorstandes erläuterte Holger Kocherscheidt, was dann doch noch lief: alle Trainer bekamen Unterweisungen, wie man sich bei Corona zu verhalten habe und welche Kontrollen durchzuführen sind. Desinfektionsmittel, Abwischtücher und VSG-Masken wurden beschafft.

Im Sommer fanden einige Trainings statt, allerdings nur draußen. Konzepte für Online-Trainings wurden geschrieben und umgesetzt, um den Mitgliedern wenigstens etwas Sport anbieten zu können. Zahlreiche zum Teil selbst gedrehte Videos wurden zudem online gestellt. Auch das Sommercamp fand statt. In den Herbstferien musste die Dankernfreizeit leider abgesagt werden. Kurzfristig organisierte Ersatzveranstaltungen für die VSG-Jugend fielen dann zum Teil doch wieder aus. Seniorenveranstaltungen gab es leider auch nicht. Insgesamt aus sportlicher Sicht ein eher trauriges Jahr, was durch zahlreiche Kündigungen noch verstärkt wurde. Umso mehr dankte der Vorsitzenden allen anderen Mitgliedern für die Vereinstreue und das Verständnis in dieser schwierigen Situation und die Nutzung der Online-Angebote.

Zum Schluss erläuterte Holger Kocherscheidt noch die Beweggründe für die geplante Neueröffnung des Fitness- und Gesundheitsstudios VSGfit 21 mit der Leiterin Nicole Strohshänk. Auch wenn der Start nicht zum 01.01.21 stattfinden konnte, so ist die strategische Ausrichtung hiermit voll richtig und zukunftsweisend. Der verspätete Start dann im Sommer 2021 lief verheißungsvoll, aber es darf weiter Werbung hierfür gemacht werden. Die Berichte der Abteilungen wurden wie immer im VSG-Einblick abgedruckt.

Nach der Vorstellung des Kassenberichts 2020 durch den Kassenführer Günter Stiefeling wurde auf Antrag eines Kassenprüfers, Dominik Zimmer, der Vorstand einstimmig entlastet. Wegen der finanziell angespannten Lage wurde der Not-Haushaltsplan 2021 einstimmig mit 1 Enthaltung genehmigt. Bei den notwendigen Wahlen wurden Jan Steinmetz als 2. Stellvertretender Vorsitzender und Axel Spitzer als Geschäftsführer einstimmig wieder gewählt. Bruno Berthold wurde als Nachfolger für die nach 2 Jahren ausgeschiedene Kassenprüferin Karin Däblitz gewählt. Die im VSG-Einblick beschriebenen Satzungsänderungen wurden ebenfalls mit einer Enthaltung einstimmig genehmigt und im Anschluss auch erfolgreich beim Amtsgericht eingetragenen.

Da keine Anträge aus der Mitgliedschaft vorlagen, wurden zum Schluss noch Fragen der Vereinsmitglieder beantwortet, bevor diese dann mit den besten Gesundheitswünschen nach Hause verabschiedet wurden.



www.velberter-sg.de

BERICHT SENIORENFABRT



An der Seniorenfahrt am 6.10.21 nahmen 37 Mitfahrerinnen unter Beachtung der 3G-Regeln teil. Gut gelaunt trotz leichtem Nieselregen ging es mit dem Bus nach Bonn ins Haus der Geschichte.

Für die Fahrt hatte Christel Krey ein lustiges Süßigkeiten-Rätsel vorbereitet, wobei man ordentlich „um die Ecke“ denken musste, um die Lösungen zu raten. Gleich 4 Gewinner schafften 16 richtige Lösungen von 19 Fragen. Im Haus der Geschichte konnte jeder selbst die Geschichte Deutschlands seit 1945 erleben. Über 6 Ebenen waren die verschiedenen Zeitepochen eingeteilt – die Zeit war eigentlich viel zu kurz, bevor es dann auf die „Moby Dick“ Richtung Linz ging. Und pünktlich zur Schifffahrt kam auch die Sonne raus und alle genossen Kaffee und Kuchen und die herrliche Rheinfahrt. Die historische Altstadt von Linz ist absolut sehenswert, wenn auch hier leider immer mehr Häuser vom Leerstand betroffen sind.

Auf der Rückfahrt wurde viel geklönt und alle sind voll Vorfreude auf die nächste Tour.



DIE INITIATIVE EHRENAMT

Sport geht nur mit Ehrenamt!

Die Initiative Ehrenamt 2018-2023 möchte mehr Menschen für das ehrenamtliche und freiwillige Engagement im Sportverein gewinnen – langfristig und nachhaltig.

Aktuell zeigen wir, wie bunt und unterschiedlich das Ehrenamt ist: Jede*r kann es ausüben, ob Mann oder Frau, jung oder alt.

Das Ehrenamtsjahr für „Menschen in der zweiten Lebenshälfte“ haben wir pandemiebedingt auf das Jahr 2022

schieben müssen. Das motivierende „Jetzt erst recht!“ zeigt aber unsere Aktionen und Ideen, die wir 2021 trotzdem umgesetzt haben.

Wer Interesse hat einen kleinen Teil dazu beizutragen getreu dem Motto #SPORTEHRENAMT – JETZT ERST RECHT! meldet sich bitte ich unter info@velberter-sg.de oder in der Geschäftsstelle der Velberter SG e.V..





NEUJAHR-SVOLLEYBALL-TURNIER NEVOBATU 2022

Datum: **08.01.2022**
Uhrzeit: von 12:30 bis 20:00 Uhr
Halle: Berufsschulzentrum Langenberger Str.
Wer: VSG-Mitglieder (ab 16 Jahren)

Aus allen Spielerinnen und Spielern werden **Mixed-Mannschaften** bunt zusammen gelost. Gäste aus anderen Abteilungen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Einzelanmeldungen **spätestens bis 31.12.21** unter:
tinyurl.com/nevobatu2022

Bitte bringt alle etwas zu Essen mit, damit wir in den Pausen und beim anschließenden gemütlichen Ausklang den erfolgten Kalorienabbau wieder ausgleichen können (z.B. Kuchen, Salate, Frikadellen, Wurst, Käse, Brot, Chips, Desserts). Getränke organisiere ich.

Ich freue mich auf Euch.

Eure
Sandra

P.S. Aufbauhelfer dürfen gern etwas früher kommen.

www.Velberter-SG.de oder www.Volleyball-Velbert.de

Tapeten HALLE



• Teppiche



• Teppichboden
• CV-Ware



• Laminat
• Designboden
• Parkett



• Farben



• Tapeten



• Sonnenschutz

Am Buschberg 60 · 42549 Velbert
Telefon 02051-57355
www.tapetenhalle.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8 - 19 Uhr · Sa. 8 - 16 Uhr
Peter & Schaffart GmbH · Rosenkamp 10 · 42549 Velbert





Jetzt unsere App laden!

Erhältlich im App Store
JETZT BEI Google Play

Aber wofür benötigt man diese App, als wenn es nicht schon genug Apps auf dem Handy gäbe ???

Die Frage ist berechtigt !

Sie suchen für sich eine sportliche Betätigung oder für Ihr Kind eine ebenso sportliche wie kontaktfreudige Sport & Spiel - Gruppe ?

Bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt ?

Dann sind Sie in Velbert's größtem Sportverein genau richtig !

Und damit Ihnen die Qual der Wahl für das richtige Angebot nicht so schwerfällt und Sie vielleicht auch erst einmal unverbindlich ausprobieren möchten, welche sportliche Betätigung Ihnen und / oder Ihrem Kind besonders gut gefällt, genau dafür gibt es diese App.

Einfach den Schnupperkurs aus der Übersicht in der jeweiligen Sportart aussuchen und direkt online mit dem Handy buchen, fertig. Sie müssen dann nur noch hingehen ☺

Alle Sportarten, ein Beitrag !

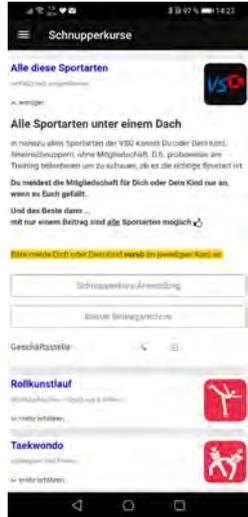
Sie möchten sich online und schnell erkundigen, welche Kosten für Ihren Sport anfallen?

Kein Problem, wählen Sie in unserem „kleinen Beitragsrechner“ einfach online Ihre Kurse aus und Sie bekommen sofort eine leicht verständliche Auskunft.

Natürlich hält die VSG-App noch weitere, für Sie nützliche Funktionen bereit.

Mit jeweils nur einem Klick finden Sie direkt von der Startseite aus

- Die schon beschriebenen Schnupperkurse
- Sowie das komplette Kurs-Angebot der VSG, Reha- und Fitness-Kurse, ...
- Das Sportangebot aller Abteilungen der VSG
- Den Weg zum VSGfit.21 Studio
- Die aktuellen News der VSG
- Sowie alle Ansprechpartner, Informationen, Downloads, ...
- Abgerundet wird dies alles durch die „digitale Geschäftsstelle“
- Und durch blitzschnelle Push-Nachrichten



Was wäre ein großer Sportverein ohne seine Abteilungen ?

So eigenständig wie die Abteilungen sich unter dem Dach der Velberter Sportgemeinschaft zusammengefunden haben, so eigenständig sind diese auch in der VSG-App vertreten.



Jede Abteilung kann sich hier präsentieren und die zu ihrem Sport passenden spezifischen Infos verteilen.

Infos wie Ansprechpartner, Trainingszeiten oder auch der Link zur eigenen Abteilungs-Homepage, ...

Alles vorhanden, alles auf einem Blick in der VSG-App konzentriert.

Für jede Abteilung werden auch die aktuellen News per Push-Nachricht verteilt.



Die VSG kommuniziert offen über die App. D.h. jeder kann diese Infos empfangen !

Einfach die App installieren, die Push-Kanäle nach Belieben auswählen, fertig ...

Schon werden zukünftige News direkt am Handy angezeigt.

Natürlich können über die Push-Historie auch die Nachrichten der Vergangenheit angezeigt werden.

Ziel der VSG ist es, möglichst viele interessierte Mitglieder und auch Nicht-Mitglieder zum Sportgeschehen in Velbert zu erreichen.

Jeder kann diese Informationen erhalten !

Die VSG als Velbert's größter Verein übernimmt da gerne auch ein Stück weit eine gewisse Verantwortung. Deshalb werden alle per Push-Nachricht verteilten Informationen öffentlich angeboten.

Ganz ohne zwingende Mitgliedschaft, eben offen für jeden.



Und ganz neu, die digitale Geschäftsstelle !

Hier erfahren Sie, an wen Sie sich wenden können – nebst Kontaktdaten – und wo wir zu finden sind.

Die häufigsten, in der Geschäftsstelle üblichen Aktionen können hier auch direkt von der VSG-App herausgeführt werden.

• Sie möchten Mitglied werden und suchen den Aufnahme-Antrag ...

Hier schnell gefunden ☺

• Und ggfls. auch Hilfe bzw. die Anmeldung zur BuT (Bildung und Teilhabe)

Kein langes Suchen, hier gibt es den Link auf alle „Behördenanträge“

• Sie möchten erfragen, wie hoch die Beiträge für die von Ihnen gewählte Sport-/Kurs-Auswahl ist ...

Öffnen Sie doch einfach unseren „kleinen Beitragsrechner“. Darin können Sie sowohl den Beitrag für ein einzelnes Mitglied als auch den Familienbeitrag für bis zu 6 Mitglieder online ermitteln.

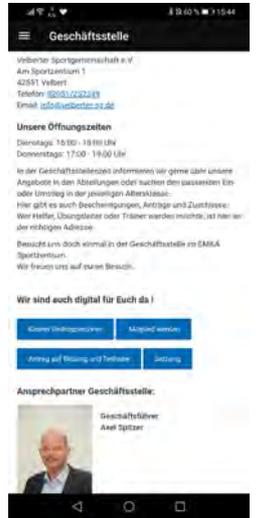
Einfach die Sportkurse auswählen ... Der Beitragsrechner zeigt Ihnen, wie hoch die Beiträge sind und zu welchen Terminen diese abgebucht werden.

Natürlich ist dies nicht alles ☺

Wie jede richtige App, so verfügt auch die VSG-App über ein Menü, über welches alle Funktionen aufgerufen werden können.

Die hier aufgeführten und auswählbaren Funktionen sind natürlich davon abhängig, ob man als Nutzer selbst Mitglied oder Trainer ist, bzw. darüber hinaus gehende Rollen innehat.

Wichtig zu erwähnen ist hier die Möglichkeit, in gewohnter „digitaler Manier“ ein von uns gerne angenommenes Feedback zu schicken und / oder Wünsche zu äußern.



Seit Ende August für iPhone- und Android-Handys verfügbar, die App der Velberter Sportgemeinschaft.



Die VSG geht neue Wege, digital ...

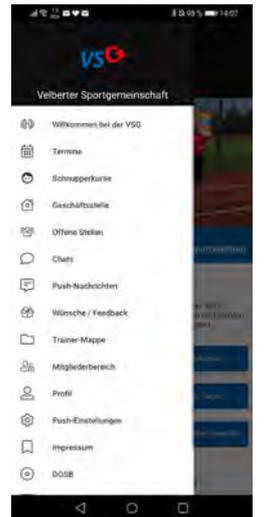
Mit einer modernen App für iOS- und Android-Handys sind jetzt alle, die VSG betreffenden Informationen noch schneller und übersichtlicher verfügbar.

Einfach aus den jeweiligen App-Store die App unter „Velberter Sportgemeinschaft“ suchen, finden und installieren, fertig.

Genauso, wie es heute von jeder App bekannt und gewohnt ist, genauso einfach funktioniert das auch mit der VSG-App.

Kinderleicht, noch einfacher geht es nicht.

Es ist keine Registrierung erforderlich, einfach die App nach erfolgreicher Installation öffnen und schon kann es losgehen.



Wir wünschen Ihnen / Euch viel Spaß mit unserer VSG-App ☺

ZERTIFIZIERUNG ZUM BEWEGUNGSKINDERGARTEN



Endlich war es soweit, auch der Teilbereich der Kolping-Kindertagesstätte Bartelskamp wurde als Bewegungskindergarten zertifiziert.

Zunächst hatte nur die Kita Bartelskamp das Zertifikat zum Bewegungskindergarten

erhalten. Als 2016 die Kita Hardenberger Hof hinzukam, war es keine Frage mehr, sich ebenfalls auf den Weg zum Bewegungskindergarten zu machen. Frau Silva-Brands, Leitung der Kita Bartelskamp: „Für den Träger und für unser Team war es wichtig, ebenfalls eine bewegungsfreundliche Kita zu werden, auch wenn dies zunächst mit großem Aufwand verbunden war“. Es musste nicht nur ein engagierter Kooperationspartner gefunden, die Mitarbeiter*innen zusätzlich geschult, Materialien für den Mehrzweckraum besorgt, sondern auch Eltern und Kinder ins Boot geholt werden. Frau Alexandra Szczyrbowski, Teilbereichsleitung des Hardenberger Hof ergänzt: „Vor allem war dies gar nicht so einfach zu bewerkstelligen während der Umbaumaßnahme und Neugestaltung der Kita und auch noch während der Corona Pandemie, aber heute sind wir sehr froh und stolz, es geschafft zu haben!“

Am Freitag, den 29.10.2021, gab eine kleine Zertifizierungsfeier auf dem Außengelände der Kolping-Kindertagesstätte Hardenberger Hof. Die Mitarbeiter*innen der Einrichtung hatten auf dem Außengelände Parcours für die Kinder aufgebaut, an denen sie sich austoben konnten. Auch die Eltern nahmen am Geschehen teil. Der Geschäftsführer des KSB-Mettmann, Michael Weigerding, kam persönlich, um die Plakette und das Zertifikat, sowie ein schönes Geschenk für die Kinder zu überreichen. Während der Zertifizierungsphase wurde die Einrichtung durch den KSB,



Simon Tsolstalas und Iris Schubert, betreut und begleitet. Nicht nur die Einrichtung bekam eine Auszeichnung, auch die VSG als Kooperationspartner vertreten durch den Geschäftsführer Axel Spitzer wurde als „Kinderfreundlicher Verein“ ausgezeichnet.

Die Kooperation mit der VSG ist eine Bereicherung. Mehrere Einrichtungen der Kolping-Kindertagesstätten werden einmal wöchentlich von einem/einer FSJler*in besucht. Diese bieten gezielte Bewegungsangebote für die Kita-Kinder an. Auch der Träger war anwesend, Herr Willi Knust (Geschäftsführer der Kolping-Kindertagesstätten Velbert e.V. sowie des SKFM), Claudia Schmidt (Fachbereichsleitung) und Thomas Bertling vom Vorstand haben es sich nicht nehmen lassen, die Einrichtung zu beglückwünschen. Beide Kita-Leitungen freuen sich auf die weitere Zeit als Bewegungskindergarten.

Die Kinder und ihre Familien erwarten viele tolle Aktionen, Projekte und ein bewegungsfreudiger Tagesablauf während der gesamten Kindergartenzeit.

Alexandra Szczyrbowski (Teilbereichsleitung Kolping-Kindertagesstätte Hardenberger Hof)



Burghardt Fülling

Hans Werner Mundt

Wir bewegen Velbert



LaminatDEPOT unterstützt auch 2022 die VSG!

Mit der Aktion „Renovier‘ deine Vereinskasse“ engagiert sich das Familienunternehmen LaminatDEPOT für Sportvereine in der Region. Bis zu 2.000 Euro Fördergeld sind für unseren Verein bis zum 31.12.22 möglich.



Die **Spielregeln** sind denkbar einfach: Nach dem **Einkauf beim LaminatDEPOT** bewahren unsere Mitglieder sowie deren Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen die **Quittungen** auf und geben Kopien davon in der Geschäftsstelle bei Axel Spitzer ab. Am Ende des Jahres reichen wir diese dann beim LaminatDEPOT ein. Wir bekommen dann:

3%

für unsere Vereinskasse !

Das LaminatDEPOT gibt es insgesamt schon vierzehn Mal in NRW und Hamburg. „Unsere“ nächste Filiale ist direkt in **Velbert, Am Buschberg 60**. Wer also Laminat, Parkett, Click-Vinyl oder Korkboden braucht – **mit jedem Einkauf beim LaminatDEPOT unterstützt Ihr unsere Vereinskasse**.

Mehr Infos zum LaminatDEPOT findet ihr unter www.laminatdepot.de.

J-TEAM JUNGES ENGAGEMENT BEI DER VELBERTER SG

NRW bewegt seine Kinder! Als J-Teams werden Zusammenschlüsse junger Erwachsener, die bis 26 Jahre alt sind und aus mindestens vier Gruppenmitgliedern bestehen, bezeichnet. Das „J“ steht dabei für „Jugend“, „Junior“ und „Jugendwarte“. Die Teilnehmer*innen der J-Teams engagieren sich im Sportverein oder bei einem Sportverband. Ein J-Team bietet jungen Menschen die Möglichkeit, sich auszuprobieren, Projekte zu managen und Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Genau das hat auch das neu gegründete J-Team der Velberter Sportgemeinschaft vor. „Wir wollen Aktionstage für Kinder durchführen, um sie nach Corona wieder zu bewegen

und für den Vereinssport zu begeistern“, so die Ziele der jungen Engagierten. Für einen guten Start übergab der Kreissportbund Mettmann stellvertretend für die Sportjugend NRW ein J-Team Starterpaket mit allerhand hilfreichen Tipps und Materialien.

<https://www.ksbmettmann.de/aktuelles/aktuelles/artikel/junges-engagement-bei-der-velberter-sg>





Raus aus
der Schule –
und dann?

Die VSG sucht
FSJ'ler (m/w/d)
ab 01.08.2022

Stellenangebot der Velberter Sportgemeinschaft e.V.

Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst
FSJ'ler (m/w/d) bzw. BFD'ler (m/w/d)

Dienstzeitraum 01.08. 2022 – 31.07. 2023 (12 Monate)

Ort: 42551 Velbert

Wir freuen uns über FSJ-ler*innen, die strukturiert und eigenständig arbeiten und gerne auch an Projekten und kleineren Veranstaltungen mitwirken. Wie bieten Sport in Kindergärten, Grundschulen, im Fitness- und Gesundheitsstudio und im Verein an. Natürlich mit Feriencamps und der Dankernfreizeit. Bewerbungsfrist 30.06.2022

Die Einsatzstelle Velberter Sportgemeinschaft e.V. – kurz: Velberter SG – ist mit knapp 2.000 Mitgliedern der größte Sportverein in Velbert. Er gliedert sich in neun Abteilungen. Diese Abteilungen, die bei uns ein hohes Maß an Selbstständigkeit und Eigenverantwortung genießen, stellen sich auf ihren eigenen Internetseiten genauer vor. Wir fühlen uns der Tradition wie auch dem Fortschritt gleichermaßen verpflichtet.

Tätigkeiten: Kurzbeschreibung Einsatzstelle und Stellenangebot bei der Velberter SG e.V.

- Unterstützung der Trainer, Übungsleiter und Mitarbeiter in der täglichen Arbeit
- Organisatorische Aufgaben sowie Planung und Durchführung von Veranstaltungen
- Betreuung und Unterstützung von Schul-AG's, Kinderturngruppen und ggf. Fitnesskursen
- Unterstützende Tätigkeiten im vereinseigenen Fitness- und Gesundheitsstudios VSGfit 21

Voraussetzungen:

- Der/Die FSJ/BFD'ler'in sollte ab dem 01.07.2022 in keinem sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnis stehen
- Mindestalter bei Beginn des FSJ bei der Velberter SG ist 18 Jahre.
- Einsatzdauer 12 Monate
- Hohe Teamfähigkeit und Eigeninitiative - Organisationstalent und Einsatzbereitschaft
- Bereitschaft zum Lernen - Spaß mit Kindern zu arbeiten
- Erfahrung als aktiver Vereinssportler
- Ggf. Erfahrungen als ÜL/Helfer im Sport
- Eigene Fahrmöglichkeit mit entsprechendem Führerschein wäre sehr vorteilhaft

Das bieten wir:

- Qualifizierte Unterstützung bei den gestellten Aufgaben, sowie abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeiten
- Einsatz als Trainer/Co-Trainer in Jungen- und Mädchenmannschaften
- Einsatz bei unseren Kooperationspartnern in Velbert Mitte (Kindergarten, Grundschule, weiterführende Schule) im Rahmen von AGs, pädagogischer Unterstützung, Ganztagsbetrieb und Kinderbetreuung
- Einblicke und Mitarbeit im Sportmanagement und Vereinsverwaltung, Presse & Öffentlichkeitsarbeit
- Im Rahmen der vorgegebenen 25 Seminartage, den Erwerb einer Trainerlizenz
- Taschengeld in Höhe von 300,00 € / Monat & Erstattung von Auslagen und Fahrtkosten - 26 Tage Urlaub
- Aus- & Fortbildungen (Übungsleiterschein C, Seminare, Workshops), Mitarbeit an der Homepage und der Socialmedia-Auftritte
- Planung & Durchführung eigener Projekte - Beratung & Einarbeitung durch das Team
- Gelegenheit viele Kontakte zu knüpfen - aktive Teilnahme an der VSG-Kinderferienfreizeit

Das solltest Du mitbringen:

- Interesse am Sport - Teamfähigkeit - Kontaktfreude - Strukturiertes Arbeiten und Organisationsfähigkeit - Verantwortungsbewusstsein - Zuverlässigkeit - Interesse mit zu gestalten und etwas bewegen zu wollen

Bewerbungen richten Sie bitte an die unten genannte Adresse (postalisch oder per Mail):

Bewerbungsschreiben, tabellarischer Lebenslauf mit Foto, letztes Schulzeugnis bzw. Ausbildungsnachweis:

Kontakt: Velberter SG e.V. Axel Spitzer, Am Sportzentrum 1, 42551 Velbert - 0176-80057150, vsg-marketing@gmx.de

Jetzt bewerben! www.velberter-sg.de Wir bewegen Velbert!

HOST TOWN 2023



In Berlin spielt im Juni 2023 die Musik, aber das Orchester kommt aus dem ganzen Land: Das „Host Town Program“ ist ein einzigartiges Projekt, mit dem die internationalen Sportlerinnen und Sportler in Deutschland willkommen geheißen werden. 170 internationale Delegationen – von 6 bis 400 Mitgliedern – nehmen an den Special Olympics World Games teil. Doch bevor sie nach Berlin kommen, wird jedes Nationenteam von einer Kommune in Deutschland empfangen. Das Ziel: 170 Nationen – 170 inklusive Kommunen.

(Quelle: specialolympics.de)

In einer feierlichen Stunde wurde am 5.10.2021 im Stadion Velbert die Bewerbung für „Host Town 2023“ erfolgreich eingereicht. Die gute Zusammenarbeit im Vorfeld von: Elke Klingbeil (Vorstand Lebenshilfe), Axel Spitzer (Geschäftsführer VSG), Jan Steinmetz (Vorstand VSG), Axel Wieneke (Stadt Velbert) und Lars Glindemann (Vorstand SSVg Velbert) führte am 05.10.21 im Stadion Velbert zur Bewerbung als „Host Town 2023“. Im Rahmen der Bewerbung unterzeichneten Sie eine weitreichende Kooperation zur Inklusionsarbeit.

„Die Harmonie zwischen den Beteiligten und der wirklich hohe Kenntnisstand, sind starke Zeichen für Velbert und andere Velberter Sportvereine das Thema Inklusion anzupacken,“ so Jan Steinmetz von der VSG.

Olympia Teilnehmer Paul Meier übernimmt die Schirmherrschaft

Paul Meier, ehemaliger Zehnkämpfer, stammt selbst aus

Velbert und war bereits WM-Dritter und Olympia-Sechster. Bei Bayer Leverkusen hat er selbst immer wieder Kontakt zu Sportlern mit Handicap und weiß, wie schwer es ist dieses Thema gesellschaftsfähig zu machen.

„Umso mehr freut es uns, dass er direkt beim ersten Gespräch seine Unterstützung zusagte,“ so Lars Glindemann von der SSVg. „Paul hat mir nach unserem Telefonat eine Nachricht gesendet, dass es ihn ehrt einen Beitrag zu unserem Projekt beisteuern zu dürfen. Es war ein Herzenswunsch von uns, einen Sportler für dieses Inklusionsprojekt und Host Town zu gewinnen,“ ergänzt er.

MEIN  SCHLÄGT FÜR
DIE **VSG**!

YOLAWO - DAS BUCHUNGSSYSTEM DER VSG-ANGEBOTE

Die Corona-Pandemie hat zu zusätzlichen Aufwänden in der Verwaltung geführt. Um den organisatorischen Aufwand beherrschbar zu machen, führt auch für uns kein Weg vorbei an der Digitalisierung. Für Mitglieder von einigen Abteilungen aus unserem Verein wirkt sich dies dahingehend aus, dass ab sofort Anmeldungen zu Angeboten online über unsere Homepage erfolgen. Wir müssen Kontaktverfolgungslisten pflegen, Negativnachweise der Übungsleiter dokumentieren, sicherstellen, dass Teilnehmerzahlen in den Angeboten nicht überschritten werden, und nicht zuletzt erfordert die Umsetzung der sich regelmäßig ändernden Corona-Verordnungen viele organisatorische Abstimmungen.

Wozu wird YOLAWO eingesetzt?

Aktuell setzen wir das Buchungssystem YOLAWO in der Turn- und Fitnessabteilung sowie für einige Veranstaltungen (Dankern-Freizeit, Sommercamp) ein, damit unsere Mitglieder und Gäste unsere Angebote buchen und ihre Buchungen nachfolgend verwalten können.

Was sind die Vorteile für die VSG-Mitglieder und Gäste?

Transparenz bei der Auslastung der Angebote:

Vor der letzten Welle kam es vor, dass wir Teilnehmer vor der Halle wieder nach Hause schicken mussten, weil die zulässige Teilnehmerzahl erreicht wurde. Mit unserem Buchungssystem gehört dies der Vergangenheit an. Auf unserer Homepage kann man wie aktuell die Auslastung der einzelnen Angebote am jeweiligen Tag ist.

Online-Buchung und -Stornierung:

Die Buchung der Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt, in dem man z.B. auf das gewünschte Angebot aus unserer Wochenschau klickt und seine Anmeldeinformationen eingibt. Die Anmeldung wird anschließend mit einer automatisch generierten Mail bestätigt. Wenn man sich zu einem Angebot angemeldet hat und am Tag des Angebots stellt sich heraus, dass doch etwas dazwischengekommen ist, kann man seine Teilnahme über einen Link aus der Bestätigungsmail, die bei der Anmeldung versendet wurde, wieder stornieren. Man gibt somit seinen Platz für andere Teilnehmer wieder frei. So kann es sich lohnen auch dann einen Platz zu buchen, wenn das Angebot

ausgebucht ist. In diesem Fall wird man auf eine Warteliste gesetzt und kann nachrücken, sobald jemand storniert hat.

Check-In durch die Übungsleiter

Zu Beginn des Trainings führt der/die Übungsleiter*in einen Check-In für die anwesenden Teilnehmer durch. So kommen wir der Pflicht zur Dokumentation einer Kontaktverfolgungsliste während der Corona-Pandemie nach. Die Dokumentation von Anwesenheitslisten sind weiterhin für den Versicherungsschutz durch die ARAG-Sportversicherung notwendig. Die Listen werden nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist gelöscht.

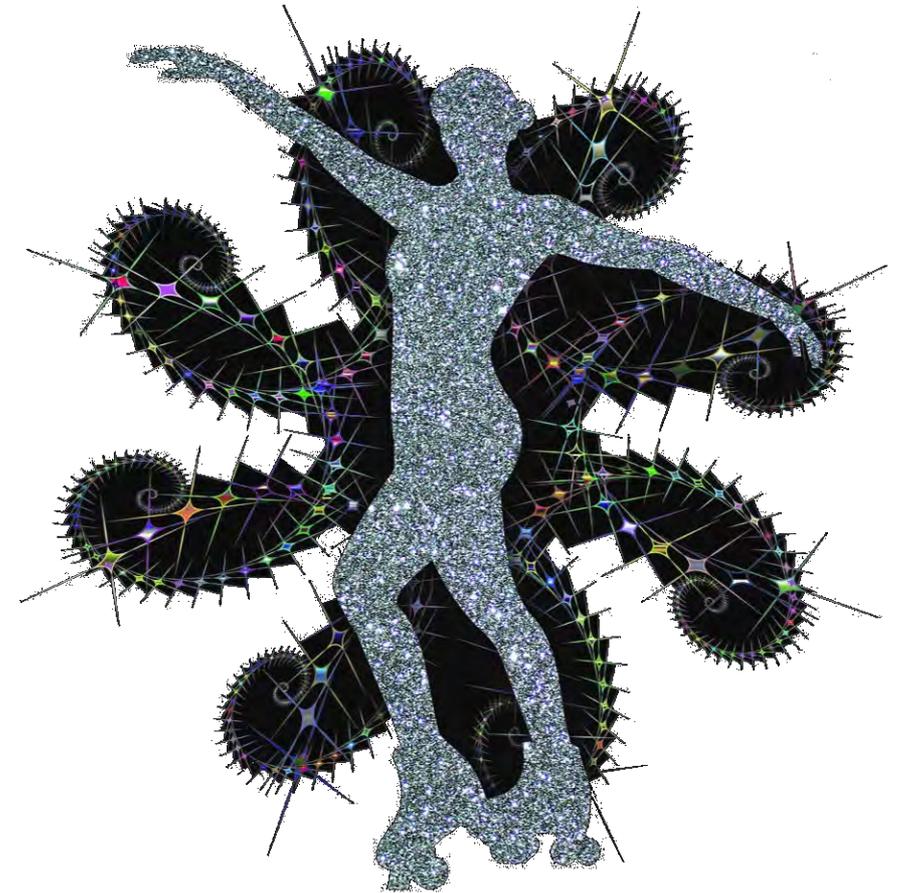
Was ist mit Mitgliedern ohne Internetzugang?

Wir wollen niemanden mit Einführung der Online-Buchungen ausgrenzen oder abhängen. Insbesondere unter den älteren Mitgliedern kommt es häufig vor, dass diese weder über einen Internetzugang noch über ein Smartphone verfügen oder einfach nicht mit diesen Technologien vertraut sind.

Bei Angeboten, die ausschließlich auf Senioren ausgerichtet sind, setzen wir daher entweder weiterhin Papierformulare ein oder die Übungsleiter übernehmen für die Teilnehmer das Einbuchen in unser Buchungssystem.

Datenschutz

Beim Besuch der Unterseiten dieser Webseite, die das Yola-wo-Buchungssystem nutzen, wird eine direkte Verbindung zu den Yola-wo-Servern hergestellt. Da die Nutzung des Yola-wo-Buchungssystems im Interesse einer nutzerfreundlichen Online-Buchung erfolgt, besteht ein berechtigtes Interesse im Sinne von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Alle personenbezogenen Daten, die bei einer Anmeldung über das Yola-wo-Buchungssystem eingegeben werden, werden somit auch an Yola-wo übermittelt. Wir haben mit Yola-wo eine vertragliche Vereinbarung zur Verarbeitung der Daten i.S.d. Art. 28 DSGVO abgeschlossen. Nutzt diese Daten ausschließlich dazu, die eingegangenen Buchungen im Auftrag der Verberter SG e.V. abzuwickeln. Es wird somit sichergestellt, dass weder Yola-wo noch Dritte die Daten für andere Zwecke als für die Abwicklung der Buchungen nutzen dürfen.

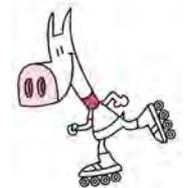


ROLLSCHUHLAUFEN IM ROLLKUNSTLAUF-TEAM VSG

EMKA - Sportzentrum

am Sportzentrum 1, 42551 Velbert
(Nähe Obi, Metallstr. 15)

- Schnupperkurs (ab 4 J.) dienstags von 16 - 17 Uhr
- FUN-Training montags/freitags von 16 - 17 Uhr
- Erwachsene sonntags von 11 - 13 Uhr



Weitere Infos / Ansprechpartner findet ihr in unserer VSG-App für Android- und iOS-Handys.



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Mo, 29.11.	Di, 30.11.	Mi, 01.12.	Do, 02.12.	Fr, 03.12.
Turnzwerge ab 9 Monate, EMKA Sportzentrum Gym 1, Mo 09:30 Uhr 10+ 09:30 - 10:30	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre, EMKA Sportzentrum Dreifeldhalle links, Di 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 17:30	Turtmäuse ab 9 Monate mit Eltern, EMKA Sportzentrum, 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 17:15	Bewegungphantastien mit Musik, 3-6 Jahre, EMKA Sportzentrum, Do 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 17:00	Sport-Spiel-Spaß 6-10 Jahre, Turnhalle Am Schwanefeld, Fr 15:00 Uhr 10+ 15:00 - 16:30
KiSpa Kindersportakademie 4-5 Jahre, Turnhalle Am Schwanefeld, Mo 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 17:00	Kleinkinderturnen ab 4 Jahre, EMKA Sportzentrum, Di 17:00 Uhr 10+ 17:00 - 18:00	Geräteturnen 5-9 Jahre, EMKA Sportzentrum, Mi 16:00 Uhr Vorstellung 16:00 - 17:15	Eltern-Kind-Turnen, 2-4 Jahre, EMKA Sportzentrum, Do 17:00 Uhr 10+ 17:00 - 18:00	Geräteturnen ab 12 Jahre, EMKA Sportzentrum Dreifeldhalle rechts, Fr 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 18:00
KiSpa, 4-5 Jahre, Turnhalle Am Schwanefeld Mo 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 17:00		Ki-Ka-Kunterbunt 3-6 Jahre, EMKA Sportzentrum, Dreifeldhalle Mitte, Mi 16:00 Uhr 10+ 16:00 - 17:15		Eltern-Kind Turnen 1-3 Jahre, Sporthalle Fontanestraße, Fr, 16:30 Uhr 10+ 16:30 - 17:30



LEICHTATHLETIK

Uli Weise

Klingensportfest in Solingen

Mit starken Sprint- und Sprungleistungen überzeugten die Leichtathleten der Velberter SG beim gut besetzten Klingensportfest in Solingen. Die 4x100m-Staffel der Frauen siegte in der Besetzung Stina Goldau, Neele Franke, Nadine Lange und Antonia Dörmann in 52,62sec. Die Männer Silas Soschinski, Cedric Mieden, Clemens Werner und Daniel Ottenjahn sprinten in 46,14sec auf den zweiten Platz. Bei beiden Teams hatte sich damit das intensive Training der Staffelwechsel in den letzten Wochen ausgezahlt. Über die 200m-Strecke



purzelten reihenweise die persönlichen Bestmarken. Silas Soschinski gewann in der U20-Jugend in 24,48sec vor Daniel Ottenjahn (24,92sec, 2.) und Johannes von Rath (25,91sec, 4.). Schnellster VSG-Athlet war jedoch Clemens Werner, der in der Männerklasse nach 24,37sec (8.) die Ziellinie überquerte.

Bei den Frauen glänzten Stina Goldau in 26,31sec (3.) und Neele Franke in 28,27sec (8.). U20-Athletin Nadine Lange sprintete in 28,93 als Zweite ins Ziel. Die Weitsprungwettbewerbe litten leider unter den schlechten Witterungsbedingungen. Bei strömendem Regen set-

zen sich Stina Goldau mit 5,13m (Frauen) und Antonia Dörmann (U20) mit 4,69m dennoch gut in Szene und gewannen ihre Wettbewerbe. Nadine Lange (U20) belegte mit 4,43m ebenso Platz 2 wie ihre Schwester Fabienne mit 4,27m in der Altersklasse W 15. Marlene Rodax (W 15) blieb mit 3,87m als Fünfte der Sprung über die 4m-Marke dieses Mal verwehrt.



Meisterschaften des Regionalkreises Nordrhein-Mitte in den Mehrkämpfen und den Langstaffeln

Das war der absolute „Knaller“ der Saison. Stina Goldau gewann bei den regionalen Titeltkämpfen in Ratingen nicht nur den Siebenkampf der Frauen und stellte dabei eine neue persönliche Bestleistung auf. Vielmehr bedeuten ihre 4.590 Punkte eine absolute Top-Leistung, mit der sie sich in „normalen“ Zeiten für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert hätte. Der DLV hatte die Qualifikationsnormen aufgrund der Corona-Pandemie zuletzt nach oben gesetzt, um die Meisterschaften mit kleineren Teilnehmerfeldern durchführen zu können. Aber schließlich ging es in Ratingen nicht um Qualifikationen, sondern um eine echte Leistungsbestimmung nach vielen Monaten des Trainings. In der Deutschen Rangliste der Siebenkämpferinnen wird sich Stina jedenfalls weit oben wiederfinden. Sie begann am ersten Tag mit starken 15,57sec über die 100m Hürden, übersprang die Hochsprunglatte bei 1,63m, stieß die 4kg-Kugel auf 10,01m und sprintete auch über 200m in 26,47sec im Bereich ihrer persönlichen Bestmarken. Beim Weitsprung am zweiten Wettkampftag haderte sie zwar noch mit ihrer Landung und verschenkte einige Zentimeter. Doch am Ende standen auch hier immerhin 5,13m zu Buche. Ganz souverän schleuderte sie im Anschluss den 600g-Speer auf eine neue Bestweite von 37,15m und rundete den Wettkampf mit guten



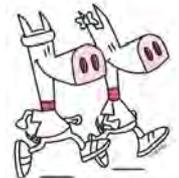
2:39,98min über 800m ab. Trotz der Anstrengung war natürlich im Ziel die Freude groß. Um ein gutes Mannschaftsergebnis im Siebenkampf zu erzielen, gingen auch die beiden U20-Athletinnen Antonia Dörmann und Nadine Lange in der Frauenklasse an den Start. Beide absolvierten die 100m Hürden souverän, doch dann verletzte sich Nadine beim Hochsprung ganz unglücklich und konnte den Wettkampf leider nicht mehr fortsetzen. Antonia schlug sich bei ihrem ersten Siebenkampf tapfer. Mit persönlichen Bestleistungen im Hochsprung (1,45m), über 200m (28,82sec) und 800m (2:45,69min) erreichte sie in der Endabrechnung mit

2.797 Punkten einen achtbaren 6. Platz. Vielleicht werden ihnen auch die W15-Athletinnen Marlene Schulz, Fabienne Lange und Marlene Rodax einmal nahefeiern. In Ratingen starteten die 3 Mädchen noch im Vierkampf und belegten die Plätze 15, 16 und 21. Marlene Schulz verbesserte sich dabei über 100m auf 14,19sec und übersprang ebenso wie Fabienne zum ersten Mal die 1,30m im Hochsprung.

Die VSG-Männer landeten ebenfalls einen Titelcoup. In der Besetzung Johannes von Rath, Silas Soschinski, Clemens Werner und Daniel Ottenjahn liefen sie über die 4x400m in 3:45,88min zum Regiomeistertitel. Dass eine Velberter Staffel über diese olympische Distanz an den Start ging, ist immerhin schon einige Jahre her.

Jedenfalls erinnerten sich ihre Trainer Stefan Lange und Ulrich Weise noch an so manche spannenden Staffeln aus ihrer eigenen aktiven Zeit. Sie freuten sich zusammen mit dem dritten Trainer Tobias Wende über die starken Leistungen ihrer Schützlinge.

Euer
Uli Weise





TAEKWONDO

Christian Geelen

Newcomerin gewinnt Bronze bei Deutscher Meisterschaft.

In Ochsenhausen (nahe Ulm) fand dieses Jahr die deutsche Meisterschaft statt. Flavio Spano, Jason Ewert und Emilia Brilz starteten in der Kadetten-Klasse.

Jason startete als erster und fand nicht richtig in den Kampf. Noch etwas eingerostet von der langen Pause konnte er die Anweisungen des Trainers nicht umsetzen und schied ohne Medaille aus.

Flavio, der in dieser Klasse zum ersten Mal startete, ging natürlich auch als Favorit an den Start, obwohl zwei Bundeskader-Athleten auch dort gemeldet waren. Nach einem Freilos stand er genau diesem Bun-



deskader-Athleten gegenüber. Wieder beherrschte Flavio zwei Runden lang seinen Gegner. In Runde drei holte der Gegner immer mehr auf und in den letzten Sekunden gab Flavio seine Führung ab und verlor mit 29 zu 30. Leider wurde diese gute Leistung nicht in Edelmetall umgesetzt und auch Flavio schied ohne Medaille aus.

Emilia hatte auch ihren ersten Wettkampf seit 2 Jahren, fand aber sehr gut in den Kampf und punktete genau. Mit einem verdienten Sieg kämpfte sie sich ins Halbfinale. Dort unterlag sie ihrer Gegnerin nur knapp nach starker Leistung. Emilia gewann verdient, aber unerwartet die Bronzemedaille.

Christian Geelen, der Anmeldung, Organisation, Betreuung und Coaching übernommen hatte, meinte, dass es zwar aufwendig ist, mit den Sportlern so einen weiten Weg auf sich zu nehmen, aber dass es sich für eine deutsche Meisterschaft immer lohnt. Da jetzt Turniere wieder erlaubt sind, steht als nächstes ein Bundesranglistenturnier in Halle an der Saale auf dem Turnierplan und dann im Dezember die NWTU-Landesmeisterschaft, wo dann das komplette Wettkampfteam der Velberter SG starten wird.



TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT

Anja Martschinke-Rasky

Wie lief es bisher in 2021?

Nach der Herausforderung 2020 und der gelungenen Umstellung auf Online-Training, konnten wir im Laufe von 2021 nach und nach wieder mit allen Gruppen in die gewohnten Sporthallen zurückkehren, natürlich mit den bestehenden Einschränkungen.

Das in 2020 erstellte Online-Programm wurde abgespeckt, wird aber noch beibehalten. Folgende Angebote laufen zur Zeit hybrid, d.h. in der Sporthalle und zeitgleich online gestreamt:

- Bodyworkout/Fitnessmix Montag 17:45 Uhr
- Yoga Mittwoch 18:00 Uhr
- BODYART Donnerstag 18:15 Uhr
- Yoga Donnerstag 19:45 Uhr

Neue Anmeldungen zum Online-Training über: vsgamr@web.de

Ich danke allen Übungsleitern, dass die Veränderungen mitgetragen wurden/werden. Und allen Teilnehmern für die Geduld und Unterstützung in diesen Zeiten. Wir geben nicht, wir bleiben aktiv...

Viele Grüße Anja

Auf Grund der Abstandsregelungen sind fast alle Gruppen derzeit ausgebucht. Freie Plätze gibt es aktuell noch hier:



Sporthalle	Tag	Uhrzeit	Gruppe
EMKA (Gym1 o. 3)	Montag	18:00-19:30 Uhr	Yoga
EMKA (Gym1 o. 3)	Dienstag	09:30-11:00 Uhr	Yoga
EMKA (Gym1 o. 3)	Mittwoch	18:00-19:30 Uhr	Yoga
Fontanestraße	Mittwoch	18:30-20:00 Uhr	Hwarang Kwan Do: Traditional'n Fighting Art
Fontanestraße	Freitag	19:00-20:30 Uhr	Hwarang Kwan Do: Bodyshape'n Defence
Fontanestraße	Samstag	11:00-12:30 Uhr	Hwarang Kwan Do: Grab'n Take Down



TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT

Meike Endemann

VSG- Ferienfreizeit Schloss Dankern 2021

Freitag, 08.10.2021, gegen 15h am EMKA-Sportzentrum: die ersten Autos mit Betreuern und Teilnehmern fahren auf den Parkplatz es beginnt die wohl schönste Woche im Jahr für 196 Kids/Teens und 61 Betreuer. Pünktlich um 15.30h fährt der erste Bus mit unseren MEGAS Richtung Dankern. Danach um 16h folgen die nächsten beiden Busse und schließlich um 16.30h die letzten beiden Busse nun gibt es kein Zurück mehr, aber das will ja auch keiner, denn nach 1 Jahr Zwangspause haben wir uns alle diese Woche verdient.

In Dankern angekommen werden erst einmal die Häuser bezogen, zu Abend gegessen und dann natürlich noch gequatscht, gelacht, getobt und auch das Gelände erkundet. Ein aufregender Tag ist vorbei, aber es folgten



noch 7 weitere tolle Tage in Dankern. Aufgeteilt in die 4 Kleinfreizeiten erlebten die Kinder viele spannende und neue Dinge, aber auch altbewährtes wie Dünen springen, Nachtwanderungen, Nachtgeländespiele und verschiedene Rallyes haben nicht gefehlt.

Trotz unserer Aufteilung in die 4 Kleinfreizeiten haben wir es geschafft unseren Adventure Run durchführen zu können. Wir haben keine Kosten und Mühen gescheut, um dieses Highlight auf die Beine zu stellen. Die Kids/Teens starteten Häuserweise mit ihrem Betreuer zum Hindernislauf rund um den See. So mussten Sie durch eine Sandgrube robben, über einen Anhänger klettern, die Düne rauf und runter laufen, durch eine Matschegrube robben, mit Luftmatratzen den See queren uvm. also schon recht anspruchsvoll und natürlich auf Zeit.



Bei den MINIS kam jeden Tag Besuch aus dem All und verteilte die Tagesaufgaben mit unterschiedlichen Experimenten und Aufgaben. Fred vom Jupiter tanzte dabei für uns und wir freuten uns immer wieder auf seinen Besuch. Die MEGAS und MINIS hatten in der Woche auch jeweils ein Kochduell, und ich muss sagen, wir haben dabei gelernt, dass man auch aus den einfachsten Dingen leckere Menüs zaubern kann.

Am Donnerstagabend dann kam unser großer Abschlussabend - da floss dann schon die ein oder andere Träne, denn dieser Abend bedeutet leider auch immer, dass die Fahrt schon wieder vorbei ist (dieses Jahr gefühlt noch schneller als sonst). Pünktlich um 21.15h kam dann das große Feuerwerk, welches wir seit einigen Jahren als Tradition eingeführt haben.

Danach mussten dann die MINIS ins Bett und in Abständen von ungefähr 30 min folgten dann auch die anderen Teams. Nur für uns Betreuer hieß es noch aufräumen, putzen, Hänger packen uvm.



3 x in der Woche haben wir alle Teilnehmer und Betreuer getestet (die ungeimpften Betreuer sogar täglich) und wir hatten keinen positiven Coronafall, worüber wir natürlich sehr glücklich waren. Ich könnte hier noch viel mehr zu der Woche schreiben, aber das würde den Rahmen sprengen.

Ich kann nur sagen, diese Woche war einfach genial und wir alle haben sie uns verdient - egal ob Kids/ Teens oder Betreuer. Man konnte es spüren, dass uns Schloss Dankern allen gefehlt hat, wir haben die Woche gelebt und es gab nur fröhliche Gesichter.

Also wer das auch mal erleben möchte, der sollte 2022 unbedingt dabei sein: 30.09.- 07.10.2022 einfach schon mal in den Kalender schreiben! Mehr über die Fahrt könnt ihr demnächst auf unsere Homepage lesen.





VSGFIT 21

Axel Spitzer (Geschäftsführer Velberter SG e.V.)
Nicole Strohschänk (Studioleitung VSGfit 21)
Maurizio Sterlacci (VSG Reha- und Herzsport)

Hallo VSG'ler:innen,

Erhalt und Wachstum unseres Vereins, Eure Gesundheit und der Ausbau der Angebote sind nur einige Pfeiler, mit denen wir die Velberter SG für die Zukunft fit machen. Ein neues Puzzleteil ist „VSGfit 21“. Das vereinseigene Fitness- und Gesundheitsstudio bietet nicht nur VSG-Mitgliedern, sondern auch Sportlern aus Velbert und Umgebung die Möglichkeit, sowohl durch Individualsport an Fitness- und Cardio-Geräten und beim EMS-Personaltraining ihrem Körper Gutes zu tun, als auch mit Kursangeboten wie Zumba, Workouts, Pilates, Spinning oder Fitness-Boxen in der Gemeinschaft Sport zu treiben. Die Kombination von Fitnesstrainern und einer individuellen „VSGfit 21“-App mit Trainings- und Ernährungsplan sowie Online-Kommunikation mit den Trainern macht das neue Angebot zu einem großen VSG-Sport-Pluspunkt.

Mit dem VSG-Leitmotiv „Wie bewegen Velbert“ bieten wir alles aus einer Hand an, zusätzlich die Vorbereitung von Sportteams für die Saison, Gruppensport-Angebote und „Abnehmen und Fit werden“.

Neu bei der VSG: Effektives EMS-Personaltraining. Ganzkörper-EMS-Training ist eine hocheffektive und teffiziente Trainingsmethode zur Steigerung der Maximalkraft und Kraftausdauer, zur Schmerzlinderung sowie zur Reduktion der Körperfettmasse.

Die Kosten für das Komplettangebot „VSGfit 21“ mit Geräten, Cardio-Training und Kursen beträgt monatlich 29,- Euro inklusive des monatlichen Vereins- Grundbeitrags für Erwachsene (12,- €).

Vor dem aktiven Start im „VSGfit 21“ gibt es einen Check-up (Anamnese) zur Abklärung des Fitnessniveaus mit ggf. gesundheitlichen Einschränkungen sowie die Erstellung des Trainingsziels nach dem SMART-Prinzip u.v.m.

Der durch verletzungsbedingter Sportpause beginnende Muskelabbau wird durch das schonende EMS-Training verhindert. Für untrainierte Erwachsene ist dieses als präventives Training anzuwenden.

Eine Trainingseinheit dauert gerade einmal 20 Minuten und wird stets mit einem ausgebildeten EMS-Trainer durchgeführt, der das Training sowie den Trainingserfolg überwacht. Einmal pro Woche ist ausreichend, um individuelle Ziele zuverlässig zu erreichen. Die Wirksamkeit ist durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt.

Das Training findet immer an einem vorher fest vereinbarten, sich wiederholenden Termin statt. Einmal pro Woche – 20 Minuten! Damit lässt sich das EMS-Training beiderseits regelmäßig einplanen und persönlich betreut durchführen. Woche für Woche wird damit ein signifikanter Trainingsreiz gesetzt. Das ist Effektivität, die garantiert zum Ziel führt!

Das zusätzliche EMS-Personaltraining-Angebot kostet 99,- Euro - inklusive Nutzung der VSGfit 21-Leistungen - monatlich umgerechnet sind das 24,75 € wöchentlich, was nicht nur dem Marktvergleich standhält, sondern auch ein echtes Plus für Ihre Gesundheit bedeutet.



- VSGfit 21: Starker Rücken**
- VSGfit 21: Mehr Beweglichkeit**
- VSGfit 21: Gesund Abnehmen**
- VSGfit 21: Muskelaufbau**



Studioangebote

im **Studiobeitrag** enthalten – **gültig ab 02.11.2021**

Änderungen in der VSGfit 21-App oder unter [velberter-sg/vsgfit21](https://www.velberter-sg/vsgfit21)

Bauch Express 21	Mo	18:00 - 18:30 Uhr
Spinning 21	Mo	19:00 - 20:00 Uhr
Pilates 21	Di	18:00 - 18:45 Uhr
Bofy Workout 21	Mi	15:15 - 16:00 Uhr
ZUMBA 21	Mi	18:00 - 18:45 Uhr
Fitness Boxen 21	Mi	19:30 - 20:30 Uhr
Pilates 21	Do	10:30 - 11:30 Uhr
Body Workout 21	Do	18:00 - 18:45 Uhr
Strong Nation 21	Do	19:00 - 19:45 Uhr
Fitness Boxen 21	Fr	19:30 - 20:30 Uhr

Kontakt für Check-up und Fragen: vsgfit21@gmx.de

Velberter SG e.V. - Geschäftsstelle Velberter SG 02051 / 252339 - www.velberter-sg.de
Am Sportzentrum 1 - 42551 Velbert - Vereinsnummer: VR 16186, Amtsgericht Wuppertal



Dein Fitness- und Gesundheitsstudio in Velbert!

Studio ab 17,-mtl. für VSG-Mitglieder

EMS- und Personal-Training
für effizientes Einzeltraining in 20 Minuten.
Sicherheit durch zertifizierte EMS-Trainer*in

EMS-Training
ab 15,- je Einheit



Studiozeiten

geplant, im Rahmen der behördlichen Vorgaben

Di + Do	07:00 - 21:00 Uhr
Mo + Mi + Fr	08:00 - 21:00 Uhr
Sa	10:00 - 17:00 Uhr
So	10:00 - 15:00 Uhr

VSG  **EMKA**
Velberter Sport Gemeinschaft e.V. **SPORTZENTRUM VELBERT**





Aktuelle Informationen über die Spieltermine der BasketballerInnen, Handballer/innen und Volleyballer/innen gibt es www.velberter-sg.de oder bei Anmeldung im VSG-Newsletter.

Änderungen vorbehalten • Weitere Infos unter www.velberter-sg.de

TERMINE 2022

Januar 2022

08. Januar NEVOBATU Volleyballturnier
09. Januar Handballturnier weibliche A-Jugend

Februar 2022

19. Februar Kinderkarneval

April 2022

06. April Vorösterliche Senioren-Kaffeetafel in Planung



Alle Termine vorbehaltlich Corona-bedingter Absagen und Verschiebungen!

Weitere aktuelle Termine unter: www.velberter-sg.de





HEUTE FÜR MORGEN SORGEN. DAMIT WIR ALLE VERBUNDEN SIND.

Mit modernster Glasfasertechnologie. Unbegrenzt surfen, chatten, skypen und den Liebsten nah sein.

www.stadtwerke-velbert.de/comBERT

AB 19,95 €/Mon.

1.000 Mbit/s

Gültig für die ersten 12 Monate.

Wir vernetzen Velbert.

Stadtwerke Velbert

KONTO- UND ADRESSÄNDERUNGEN

Liebe Vereinsmitglieder, bitte erleichtert unserer Geschäftsstelle die Datenpflege, indem ihr im Bedarfsfall dieses Formular ausfüllt und anschließend per Fax oder Post versendet.

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Velberter Sportgemeinschaft e.V. Postfach 10 10 49, 42510 Velbert, T: 02051/252339, F: 02051-8097599, info@velberter-sg.de



BEI NEUER ADRESSE

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

_____ gültig ab _____ Datum, Unterschrift

BEI NEUER BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber

IBAN-Nr.

BIC

Bankinstitut

_____ gültig ab _____ Datum, Unterschrift

1. VORSITZENDER

Holger Kocherscheidt
02053 - 4 83 65
hk-loewe@t-online.de

HAUPTAMTLICHER GESCHÄFTSFÜHRER

Axel Spitzer
0176 - 80 05 71 50
axelspitzer@gmx.de

1. STELLV. VORSITZENDE

Meike Endemann
02051 - 31 89 85
micky2901@aol.com

2. STELLV. VORSITZENDER

Jan Steinmetz
0202 - 75 80 64 00
jan.steinmetz@axa.de

KASSENWART

Günter Stiefeling
02056-6 04 39
g-stiefeling@t-online.de

JUGEND

Hendrik Stempel
01 57 - 39 47 28 40
Stempel.Hendrik@web.de

GESCHÄFTSSTELLE

Axel Spitzer
02051 - 25 23 39
info@velberter-sg.de

SCHRIFTFÜHRER

Reiner Hantich
02053 - 4 86 44
reiner.hantich@freenet.de

UNFALLMELDUNGEN

Axel Spitzer
02051 - 25 23 39
info@velberter-sg.de

BASKETBALL

Sascha Döring
0177 - 4 54 69 47
Sascha.Doering@gmx.net

HANDBALL

Axel Spitzer
0176 - 80 05 71 50
axelspitzer@gmx.de

LEICHTATHLETIK

Ursula Stiefeling
02056 - 6 04 39
u.stiefeling@gmx.de

REHASPORT

Anja Martschinke-Rasky
02051 - 60 14 82
vsgamr@web.de

ROLLKUNSTLAUF-TEAM

Volker Ziegler
0175 - 2672914
info@vziegler.de

TAEKWONDO

Christian Geelen
0162 - 6 97 41 11
chrisdaddy@web.de

TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT U18

Meike Endemann
02051 - 31 89 85
micky2901@aol.com

TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT U18+

Anja Martschinke-Rasky
02051 - 60 14 82
vsgamr@web.de

VSGFIT 21

Nicole Strohschänk
0178 - 2 55 80 80
VSG@dpt-mitmir.de

VOLLEYBALL

Sandra Kocherscheidt
01 51 - 50 41 41 83
sandra-kocherscheidt@web.de

Ihr Fachgeschäft für:

- Radio
- Fernsehen
- HIFI
- DVD
- Antennenanlagen
- SAT Anlagen
- DVB - T
- DVB - S
- DVB - C
- Telefonanlagen
- Videoüberwachung
- Vermietung von Veranstaltungstechnik
- Vermietung von Musik / Mikrofonanlagen
- Vermietung von Videokonferenzenanlagen



 Friedrichstr. 44 ● 42551 Velbert
 Tel.: 02051 / 252670
 Fax.: 02051 / 253751
 www.radio-koch.de
 Info@radio-koch.de



screen department

Fitness für Ihr Unternehmen – mit Medien von uns.

Christian und Agnes Hoppe
Fon 05258.974498-0
www.screen department.de

DESIGN · PRINT · WEB · FILM · 3D · GAME



Begeistern ist einfach.



sparkasse-hrv.de

Wenn die Sparkassen unterstützen. In der Sportförderung sind sie vor Ort und landesweit die Nummer 1.

Das ist gut für den Sport, gut für Sportler und die Vereine in unserer Region.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert