

## Trainingszeiten der Fußballabteilung

Nachstehend der Trainingsplan u. die Trainingsorte der Fußball - Mannschaften für die Saison 2015/2016				
Tag	Uhrzeit	Ort	Angebot	Übungsleiter
<b>Jugendmannschaften der "JSG Meißner"</b>				
Dienstag	17:30 - 18:30	Germerode	E - Jugend	Alexander Stock Nico Fischer
	18:00 - 19:00	Germerode	F - Jugend	André Nickel Marcus Opas Markus Albracht
Mittwoch	17:00 - 18:00	Weidenhausen	Bambini	Klaus Gomeremann Michael Bogatsch Markus Pippert
Donnerstag	17:30 - 18:30	Germerode	E - Jugend	Alexander Stock Nico Fischer
Freitag	17:30 - 18:30	Germerode	F - Jugend	André Nickel Marcus Opas Markus Albracht
<b>Jugendmannschaften des "JfV Werra-Meißner Eschwege"</b>				
Montag u. Mittwoch	18:30 - 20:00	Eschwege Werdchen	A - Jugend (GL)	Olaf Axt Franz-Josef Riesinger
Montag, Mittwoch, Freitag	17:30 - 19:00	Eschwege Werdchen	B - Jugend (Kreisliga)	Horst Nadenau Thomas Wehr
Dienstag u. Donnerstag	17:30 - 19:00	Eschwege Werdchen	C I - Jugend (GL)	Dirk Bachmann Michael Krug Rainer Manegold
Montag u. Mittwoch	17:30 - 19:00	Eschwege Werdchen	C II - Jugend (Kreisliga)	Torsten Pudenz Michael Pitkowski
Montag u. Mittwoch	17:30 - 19:00	Eschwege Werdchen	C III - Jugend (Kreisliga)	Marcel Koch Philipp Iwan
Dienstag u. Donnerstag	17:00 - 18:30	Eschwege Werdchen	D I - Jugend (Kreisliga)	Rene Nagaba Norbert Schmidt
Dienstag u. Donnerstag	17:00 - 18:30	Eschwege Werdchen	D II - Jugend (Kreisliga)	Jan Korais Thomas Berg
Dienstag u. Donnerstag	17:00 - 18:30	Eschwege Werdchen	D III - Jugend (Kreisliga)	Patrick Radig Michael Meurer
Anspruchspartner für alle Jugendmannschaften Jugendkoordinator Michael Meurer Telefon 05657/ 358 od. Mobil 0171/ 48 67 984				



Tag	Uhrzeit	Ort	Angebot	Übungsleiter
<b>Seniorenmannschaft I u. II der "SG Frankershausen/ Germerode"</b>				
Dienstag u. Freitag	19:00 - 21:00	Germerode	Senioren I u. II	Karsten Mangold Alexander Riefert Tobias Zinngrube
Anspruchspartner für beide Seniorenmannschaften Spartenleiter Marcus Opas Telefon 05657/ 91 30 46 od. Mobil 0175/ 41 80 905				



## Übungszeiten der Gymnastikabteilung

www.sc-eintracht-germerode.de

SC Eintracht Germerode  
1919 e.V.



*Ob jung, ob alt, ob dick, ob dünn,  
ob groß, ob klein  
Gesundheit braucht Bewegung - daher  
überwinde Deinen inneren Schweinehund  
und komm in den Sportverein!*

Wir haben die passenden Angebote!  
SC Eintracht Germerode 1919 e.V.

Sport treiben im Verein  
Vital bleiben im Leben



Tag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter
Montag	17:00 - 18:00	Turnen, Bewegung und Tanz Teenager 11 - 15 Jahre	Natascha Schulze
	18:30 - 19:30	Gemischte Gymnastik - Gruppe	Ine Schaub
	19:30 - 21:30	G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Senkforten - Gesundheitsport	Inge Knauer
Dienstag	19:00 - 20:00	G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Herren - Gesundheitsport	Inge Knauer
Mittwoch	20:00 - 21:00	Funktionsgymnastik Bauch, Beine, Po und Aerobic-Varianten für Frauen ab 20 Jahren	Ine Schaub
Donnerstag	09:00 - 10:30	„Gymnastik am Morgen“ G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness - Gymnastik für Senkforten - Gesundheitsportangebot	Inge Knauer
	16:30 - 17:15	Bewegung mit Spiel und Spaß Bambinis 3-6 Jahre	Ine Schaub
	18:15 - 19:45	„Sport treiben - vital bleiben“ - speziell für Männer Gesundheitsportangebot für Wirbelsäule, Schulter-Nacken, Koordination, Ausdauer	Angelika Nickel
	20:00 - 22:00	„Sport treiben - vital bleiben“ - Gesundheitsportangebot Haltung und Bewegung: Wirbelsäulen- u. Fitnessgymnastik, Sturzprophylaxe, Gleichgewichtsschulung, Aerobic, Step für Frauen	Angelika Nickel
Freitag	15:00 - 16:00	Turnen, Bewegung und Tanz Küde II - 10 Jahre	Natascha Schulze
Sonntag	09:00 - 10:00	Nordic - Walking für Jedermann/Frau	Friederike Akbary
Wir, die Übungsleiter, freuen sich Dich/ Sie bei einer der Übungsstunden begrüßen zu können.			
Anspruchspartner für alle Gruppen Sportleiterin Angelika Nickel Telefon 05657/ 16 31 od. Mobil 0150/ 43 91 488			



Gymnastikabteilung

SC EINTRACHT GERMERODE  
1919 e.V.



Sport treiben im Verein  
Vital bleiben im Leben

Sportangebote  
für alle Altersklassen

Fußballabteilung



**Kontakt:** SC Eintracht Germerode 1919 e.V.

Gustav Meurer  
Lindenweg 10  
37290 Meißner – Germerode  
Tel.: 05657/ 358

E-Mail: meurer-meissner@t-online.de  
Internet: www.sc-eintracht-germerode.de

Sport treiben im Verein  
Vital bleiben im Leben

## 10 gute Gründe warum regelmäßige Bewegung und Sport für das Leben so wichtig sind:

### Mit Sport...

1. ... **bleibt man gesund und steigert sein Wohlbefinden**, denn regelmäßige gemeinsame Bewegungen stärken Herz und Kreislauf, stabilisieren Knochen und Gelenke, machen Freude, heben die Stimmung, helfen zu entspannen und beugen somit Krankheiten vor.
2. ... **wirkt man dem Alterungsprozess aktiv entgegen**, wenn man regelmäßig seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.
3. ... **stärkt man seinen Geist**, denn körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und auch die Entstehung neuer Nervenzellen.
4. ... **verbessert man seine Koordination und Reaktionsfähigkeit**, so kann man z. B. Stürze verhindern und besser reagieren.
5. ... **kann man seine Leistungsfähigkeit steigern**, dadurch ist man den Alltagsbelastungen besser gewachsen und kann somit seine Selbständigkeit so lange wie möglich erhalten.
6. ... **kann man wieder gesund werden**; für die Wiederherstellung nach Erkrankungen den Sport nutzen und durch eigene Aktivität dem Voranschreiten von Krankheiten vorbeugen.
7. ... **trifft man Gleichgesinnte und findet Freunde**, denn auch über die Sportstunde hinaus bietet der Verein gesellige Anlässe, z.B. Wanderungen, Ausflüge, Feiern.
8. ... **kann man seine Freizeit sinnvoll gestalten und somit dem Alleinsein vorbeugen**.
9. ... **bleibt man fit und beweglich**. Doch sollte man sich maßvoll und unter fachkompetenter Anleitung belasten, so werden sich auch Erfolgserlebnisse einstellen.

und daher

10. **Mit Sport anzufangen ist es nie zu spät!**

**Doch vor dem Start - Gesundheits-Check beim Hausarzt nicht vergessen!**

## Außerhalb von Trainings-, Übungs- und Wettkampfzeiten kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz



## Das bietet unser Verein:

- Kinder- u. Jugendturnen, Fitnessprogramme für Kinder und Jugendliche, Erwachsenenturnen sowohl für Männer als auch für Frauen, Tanzen, Aerobic, Radtouren, Wanderungen, Fußball spielen von den Bambinis bis zu den Senioren
- Trends von Fitness bis Wellness, wie Wasserfitness mit Saunabesuch für Frauen, Walking/ Nordic Walking
- Unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gibt es geprüfte Dauerangebot für Ihre Gesundheit - G.U.T. Wirbelsäulen- u. Fitness – Gymnastik für Senioren und Seniorinnen, G.U.T. Gymnastik am Morgen für Seniorinnen, G.U.T. Sport treiben – Vital bleiben „Haltung und Bewegung“
- Kursangebote für Neu- und Wiedereinsteiger mit und ohne Vereinsbindung im Bereich Gesundheitssport
- Die Anleitung erfolgt durch qualifizierte, fachkompetente Übungsleiter
- Bei Dauerangeboten gilt: 3 x kostenfrei mitmachen, und dann entscheiden... Mitglied im Sportverein zu werden
- Das Vereinsleben können Sie durch Ihr Wissen und Ihre Lebenserfahrung mitgestalten
- Daher, wenn Sie Bewegung suchen und Freu(n)de finden wollen

**Sport treiben im Verein**

**Vital bleiben im Leben**

**Am Besten im**

