



Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.

Newsletter 01 - 23

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Wir begrüßen euch zu einem gesunden, hoffentlich friedlicheren aber sicher wieder sportlichen Jahr 2023.

Sportlich war schon unsere 45 – Jahr-Feier. Das eine oder andere Kleidungsstück war durchgeschwitzt, so ausgiebig wurde getanzt. Wir fanden die Feier wieder toll und hoffen, dass sie euch, die ihr teilgenommen habt, auch gefallen hat.

Jetzt gilt es schon einmal einen Blick auf die ersten Veranstaltungen im neuen Jahr zu werfen.

Training

| | |
|------------|---|
| Montag | 19:00 bis 20:00 Uhr Fit im Rücken Kleine Sporthalle |
| Dienstag | 19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessstraining (vorher ab 18:15 Uhr Warmlaufen 3 km - 5 km) Kleine Sporthalle |
| Mittwoch | Nordic Walking an der Cecilienhöhe Anfangszeiten bitte bei Conny Dehne erfragen (05105/80126) |
| Donnerstag | 18:30 Uhr Lauftreff (mit Laufen, Walken etc.) Treffpunkt: Haus Kassel |
| Freitag | 19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessstraining – anschließend Stammtisch Große Sporthalle |
| Sonntag | 9:30 Uhr Waldlauf / Walking / Nordic Walking Cecilienhöhe |

Achtung: Am 30. und 31.01. sind Zeugnisferien und deshalb die Sporthallen geschlossen. Der Termin am Montag fällt ersatzlos aus. Am 31.01. bieten wir ab 18.15 Uhr einen Lauftreff ab den Sporthallen an.

Bewegung im Kurpark

Dieser sehr beliebte und erfolgreiche Kurs startet auch in diesem Jahr wieder.

| | |
|---------------|--|
| Zeitraum: | 09.02. – 06.07.2023. (insges. 18 Einheiten) Ausnahmen: 23.03., 06.04., 18.05., 08.05. |
| Uhrzeit: | 09.00 – 10.00 und 10.00 – 11.00 Uhr (wegen des großen Interesses gibt es zwei Gruppen) |
| Kosten: | 54,- € für Mitglieder, 81,- € für Nichtmitglieder |
| Übungsleiter: | Sylvia Zakalowski |
| Anmeldung: | bei Sylvia Zakalowski 05723/799754 o. sylvia.zakalowski@freenet.de |

Wintertag im Harz am 04.02.2023

Das Winterwochenende musste für diese Saison zwar ausfallen. Geplant war bei guter Schneelage aber ein Wintertag für den 04.02.2023. Für die Schneelage sieht es derzeit ganz gut aus. Es bieten sich Wanderungen und Langlauftouren an. Im Einzelnen:

Termin: Sa., d. 04.02.2023
 Treffpunkt: **8.30 Uhr**, Oderbrück (an der B4) Parkplatz
 Teilnehmer: Alle, die den Winter mögen – Skilangläufer, Winterwanderer, Rodler
 Programm: Wanderungen, Langlauftouren
 Kosten: keine
 Anreise: mit PKW und Fahrgemeinschaften
 Sonstiges: Vereinseigene Langlaufausrüstungen (Ski, Stöcke, Schuhe) können bei Jürgen Fischer ausgeliehen werden Tel. 05723 8436.
 Anmeldung: meldet euch bitte bis 02.02.2023, damit wir ungefähr wissen, wer dabei ist
 Ansprechpartner: Uli Dehne Tel. 05723/ 3857
ulrich.dehne@t-online.de

Frühlingserwachen in Niedersachsen Wanderung Alfeld - Seesen

Wir wandern weiter auf unserem Weg an den Harz und starten am Endpunkt unserer letzten Etappe in Alfeld. Von dort gehen wir über Einbeck-Greene nach Seesen und erreichen dort schon den Harz.

Termin: **22. – 23.04.2023**
 Wanderung: Wir fahren mit dem Zug nach Alfeld und wandern von dort durch das Leinetal nach Einbeck-Greene. Übernachten werden wir im Landhaus Greene (www.landhaus-greene.de). Dort verlassen wir dann das Leinetal und gehen über Kreiensen und Bad Gandersheim nach Seesen, wo wir wieder in den Zug steigen. Die Tagesetappen betragen jeweils etwa 20 km.
 Teilnehmer: Alle, die den Frühling hautnah erleben und die Natur genießen wollen.
 Kosten: Für Übernachtung im Doppel-/Einzelzimmer mit Frühstück ca. 50,- € /Person. Hinzu kommen die Kosten für die Bahnfahrten und das Abendessen am Samstag
 Anmeldung: Bis **16.03.2023** bei Uli Dehne (**Achtung: Es sind nur noch wenige Plätze frei**)
 Ansprechpartner: Uli Dehne, Tel. 05723/3857 o. ulrich.dehne@t-online.de
 Weitere Infos: Nach der Anmeldung ca. 1 Woche vor der Wanderung.

Himmelfahrt an der Nordsee

Termin: **18.05. – 21.05.2023 (Himmelfahrt-Wochenende)**
 Unterkunft: Jugendherberge Wangerooge
 Teilnehmerkreis: Alle von 0 – 99 die Lust auf Nordsee, nette Menschen und eine frische Brise haben
 Programm: Strand-, Dünen-, Radwanderungen, Gesellschaftsspiele, jeder so wie er mag
 Anmeldung: Informationen über den Newsletter oder bei Bernd Lescher, Tel. 05723 / 76196 (**Achtung: Es sind nur noch wenige Plätze frei**)
skigemeinschaft-nordschaumburg@t-online.de.
 Anreise: erfolgt mit privaten PKW (bitte Fahrgemeinschaften bilden)
 Weitere Infos: rechtzeitig vor dem Termin

Laufen woanders – diesmal in Oldenburg

| | |
|------------------------------------|---|
| Veranstaltung: | Oldenburg-Marathon am 15.10.2023 https://oldenburg-marathon.de/ Folgende Strecken werden angeboten: Marathon, Halbmarathon, Halbmarathon-Staffel, 10 km, 5 km |
| Termin: | 14. – 16.10.2023 |
| Anfahrt: | Mit der Bahn (Niedersachsenticket) |
| Unterkunft: | Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche, WC und Frühstück. Kosten ca. 62,- €/ Tag und Person |
| Teilnehmer: | Alle, die Lust haben, mal wo anders zu laufen |
| Sonstige Aktivitäten: | Oldenburg und Umgebung |
| Weitere Kosten: | Startgebühr, Fahrtkosten |
| Anmeldeschluss: | 15.09.2023 für die Unterkunft: Für den Lauf meldet sich jeder selbständig an. |
| Ansprechpartner und weitere Infos: | Sylvia Zakalowski, Tel. 05723/799754 sylvia.zakalowski@freenet.de und Ulrich Dehne, Tel. 05723/3857 ulrich.dehne@t-online.de |

ZENbo Balance

Unser Vereinsmitglied Ute Martin bietet regelmäßig ZENbo-Kurse an, jetzt für Mitglieder der Skigemeinschaft Nordschaumburg ermäßigt.

Ausschreibung und Informationen befinden sich in der Anlage.

Bitte setzt euch bei Interesse direkt mit Ute Martin in Verbindung (0174 1955263)

Wir freuen uns, euch bei den Aktivitäten zu sehen.

Euer Vorstand

Elfriede, Cordula, Jelena, Heiner, Bernd, Uli