



Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.

Newsletter 04 - 23

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Wir wollen unseren 2. Platz beim Stadtradeln verteidigen. Also meldet euch bitte für die Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V. an und fahrt .

Es gibt aber noch mehr:

Training (bis zum Beginn der Sommerferien 06.07.2023)

Sportabzeichen	montags 18.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf
Rückengymnastik	montags 19.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf bitte eigene Matte mitbringen
Fitnessstraining für Läufer und Walker	dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Sonnengarten, bitte eigene Matte mitbringen
Nordic Walking	mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt: Cecilienhöhe
Lauftreff	donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Haus Kassel
Waldlauf /Walking / Nordic Walking	sonntags 9.30 . 10.30 Uhr Treffpunkt Cecilienhöhe

Biergartentasting

Natürlich wollen wir auch wieder die Biergärten der näheren Umgebung testen. Hier die Termine bis zu den Sommerferien:

Termine:	12.05.2023 16.06.2023 (Stadtradeln) 07.07.2023
Beginn:	18.30 Uhr am Hallenbad in Bad Nenndorf mit dem Fahrrad
Geplanter Ablauf:	ca. 1 Std. Fahrradtour, ca. 1 Std. Biergarten-Tasting, ca. 30 Min. – 1 Std. Rückfahrt
Anmeldung:	Keine, einfach kommen

Stadtradeln vom 28.05. – 17.06.2023

Bad Nenndorf macht in diesem Jahr wieder mit beim Wettbewerb Stadtradeln. Ziel ist es so viel km mit dem Rad zu absolvieren, wie möglich. Dafür kann man durchaus auch einmal sein Auto stehen lassen. Über die Einzelheiten könnt ihr euch hier informieren: <https://www.badnenndorf.de/event/stadtradeln-2023/>

Wir haben uns als Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V. erneut dazu angemeldet. **Es gilt unseren zweiten Platz vom letzten Jahr zu verteidigen.** Bitte registriert euch für die Samtgemeinde Nenndorf und die Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V. hier: <https://www.stadtradeln.de/home> , gebt jeden mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer ein und lasst dafür auch schon einmal das Auto stehen.

Als gemeinsame Tour steht auf jeden Fall schon einmal das Biergartentasting am 16.06.2023 fest. Wir fahren dann mindestens 30 km.

Mittsommernachtslauf

Nach den Erfolgen der vergangenen Jahre wollen wir auch in diesem Jahr Lauf/Walking in den Sonnenaufgang nach der kürzesten Nacht des Jahres mit anschließendem Frühstück anbieten – eine gemeinsame Veranstaltung von VfL und SGNS

Termin	21.06.2023
Beginn:	4.45 Uhr am VfL Dorado
Geplanter Ablauf:	Start um 4.45 Uhr zu einem ca. 60 minütigen Lauf/ auch Walking durch das Horster Feld mit anschließendem gemeinsamem Frühstück in oder vor dem VfL Dorado. Danach geht es munter an die Arbeit.
Anmeldung:	Bis 13.06.2023 bei Sylvia Zakalowski zur besseren Planung des Frühstücks Tel. 05723/799754 o. sylvia.zakalowski@freenet.de
Sonstiges	Für das Frühstück bringt euch bitte Brötchen Brot, Aufschnitt, Marmelade etc. mit. Für Kaffee, Tee ist gesorgt.

Präventives Ausdauertraining – von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert

Kursgebühr:	80,00 €
Themenbereich:	Bewegungsgewohnheiten (genaue Ausschreibung s. Anlage)
Kursleitung:	Marion Schulte-Wrobel
Umfang und Dauer	10 Einheiten à 60 Minuten (Kompaktkurs)
Zielgruppe	Erwachsene
Termine	02.06.2023 - 04.07.2023 Di. 19:00 - 20:00 - kleine Sporthalle Fr. 19:00 - 20:00 - große Sporthalle
Ort	Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstraße 65

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

Oster(halb-)marathon 2023 (06. – 10.04.2023)

Unser Ostermarathon war mit 33 Teilnehmern ein schöner Erfolg. Für unsere diesjährige Spendenaktion sind 200,- € zusammen gekommen. Besten Dank.

Besten Dank auch an die Köchinnen der tollen Marmeladen, die es als Finisherpreise gab.- Sylvia Zakalowski, Anette Glockmann, Marion Faulhaber, Tanja Claußen und Petra Engelking.

Euer Vorstand

Elfriede, Cordula, Jelena, Heiner, Bernd, Uli