



Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.
<https://www.skigemeinschaft-nordschaumburg.de/>

Newsletter 05/24

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Auch die schönste Urlaubszeit geht irgendwann einmal zu Ende. Hier ist unser Programm bis zu den Herbstferien

Training (ab 05.08.2024)

- Pilates meets Yoga** montags 17.00 – 18.00 Uhr ab 12.08. im Pavillion des Curanum
(unser Raum im Vereinsheim ist wegen eines Wasserschadens zur Zeit unbrauchbar. Während der Reparaturarbeiten gehen wir ins Curanum ;
Rudolf-Albrecht-Str. 44a, Zugang von der Lehnast)
- Sportabzeichen** montags 18.00 – 19.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf
alle Sportabzeichen interessierte erfassen sich bitte in <https://sportabzeichen-digital.de/login> Da habt ihr den besseren Überblick und wir haben eine vereinfachte Bearbeitung; s. Anlage
- Rückengymnastik** montags 19.00 – 20.00 Uhr, auf dem Sportgelände Bad Nenndorf
bitte eigene Matte mitbringen
- Fitnessstraining** dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark
(solange es noch geht, danach Sportplatz)
Treffpunkt: Sonnengarten, bitte eigene Matte mitbringen
- Lauftreff** donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark
Treffpunkt: Haus Kassel
- Boule** freitags ab 17.00 Uhr auf der Bouleanlage im Kurpark
Ausnahme: an den Tagen des Biergarten-Tastings
- Waldlauf /Walking /
Nordic Walking** sonntags 9.00 – 10.00 Uhr
Treffpunkt Haus Kassel

Bewegung im Kurpark

Für diesen schönen Kurs gibt es auch im zweiten Halbjahr 2024 eine Fortsetzung. Im Einzelnen:

Zeitraum: 15.08. – 04.11.2023
Ausnahme an folgenden Terminen: 19. und 26.09.2024
Kosten: 24,- € für Mitglieder, 36,- € für Nichtmitglieder
Übungsleiter: Sylvia Zakalowski
Anmeldung: bei Sylvia Zakalowski 05723/799754 o.

Singen mit Glady **Neu! Neu! Neu!**

Am kommenden Wochenende ist es endlich so weit, lange angekündigt, lange erwartet;
Bitte kommt reichlich:

Gern nehmen wir das tolle Angebot von unserm Vereinsmitglied Glady Kurszyna an. Glady bietet allen, die gerne Singen an, dies gemeinsam bei ihr im Musikwunderland zu tun. Glady betont, dass nicht nur die kommen können, die gern singen, sondern gerade auch alle, die zum Singen noch keinen richtigen Zugang haben. Wir werden alle viel Spaß haben.

Im Einzelnen:

Termin: 03.08.2024 und dann jeden ersten Samstag im Monat (nächster: 07.09.24)
 Uhrzeit: 19.00 Uhr
 Wo: In Glady`s Musikschule, Kramerstr. 20, 31542 Bad Nenndorf
 Teilnehmer: Jeder/jede, der/die Lust hat zu singen. Kenntnisse sind nicht erforderlich.
 Anmeldung: ist nicht erforderlich; einfach kommen.

Biergarten-Tasting

Auch das beliebte Biergarten-Tasting geht weiter

Termine: 16.08.2024
 13.09.2024
 Beginn: 17.30 Uhr am Hallenbad in Bad Nenndorf mit dem Fahrrad
 Geplanter Ablauf: ca. 1 Std. Fahrradtour, ca. 1 Std. Biergarten-Tasting, ca. 1 Std.
 – 1 Std. Rückfahrt
 Anmeldung: Keine, einfach kommen
 Weitere Infos: ulrich.dehne@t-online.de

Laufen woanders – diesmal in Lübeck

Es sind noch wenige Plätze frei:

Wie schon angekündigt, wollen wir diesmal beim Stadtlauf in Lübeck teilnehmen und uns dabei auf den Spuren von Thomas Mann und dem Marzipan bewegen. Der Lauf findet am 20.10.2024 statt.

Veranstaltung: Lübeck-Marathon am 20.10.2024
 Folgende Strecken werden angeboten:
 Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel, 10 km, 4,2 km,
 2,1 km, 10 km Walking
Termin: 19. – 21.10.2024
Anfahrt: Mit der Bahn
Unterkunft: Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche, WC und
 Frühstück für ca. 70,- € pro Person und Nacht.
Teilnehmer: Alle, die Lust haben, mal wo anders zu laufen
Sonstige Aktivitäten: Lübeck und Umgebung
Weitere Kosten: Startgebühr, Fahrtkosten
Anmeldeschluss: 15.09.2024 für die Unterkunft.
 Für den Lauf meldet sich jeder selbständig an.
Ansprechpartner und weitere Infos: Sylvia Zakalowski, Tel. 05723/799754,
 syvia.zakalowski@freenet.de und
 Ulrich Dehne, Tel. 05723/3857, ulrich.dehne@t-online.de

Euer Vorstand

Elfriede, Cordula, Jelena, Heiner, Bernd, Uli