



Von Fitness bis Fußball – alle voll dabei

SV Germania wirbt stets mit neuen Angeboten

Kaum eine Familie kann heute noch nach einem festen Wochenplan leben. Firmen und Schulen verlangen immer mehr Flexibilität

„Heutzutage wollen viele lieber in Kursen trainieren, als sich fest an Sparten zu binden.“

Thekla Dyck
Übungsleiterin BeBalanced!

in der Zeiteinteilung. Damit schrumpft auch der Spielraum für Freizeitaktivitäten. Folglich wünschen sich Fami-

lien inhaltlich und zeitlich flexible Angebote, die sie dann und wann nutzen können. Dem trägt der SV Germania Breklum schon seit langem Rechnung, in dem er neben den traditionellen Sparten mit regelmäßigen Trainingszeiten auch Kurse pflegt, in die jeder nach Lust und Laune einsteigen kann – ganz nach persönlichem Zeitrahmen und momentaner körperlicher Verfassung. Stark nachgefragt sind dabei trendige Sportarten, von denen sich viele unter dem Begriff Fitness für Frauen zusammenfassen lassen.



Ein echter „H.I.T.“ im SV Germania Breklum: Bis zu 60 Teilnehmer zählt Sinje Fröhlich-Kasch beim Hoch-Intensiv-Training. BAHLO

Für ein so offenes Angebot, frei von jeder „Vereinsmeierei“ oder herkömmlichem Spartendenken, ist auch vom Vorstand viel Flexibilität gefordert. Und genau diese Offenheit bringt die Führung des SV Germania Breklum mit, wie Thekla Dyck ausdrücklich lobt. Sie bietet beispielsweise

im Gymnastikraum des Sportparks BeBalanced! an, womit Gleichgewicht und Koordination gefördert wird. Neben den nach wie vor stark aufgestellten Sparten des Vereins hat eine Riege besonders engagierter Frauen ein abwechslungsreiches Kursprogramm auf die Beine ge-

stellt, das alle, die ihre Fitness fördern wollen, im wahrsten Sinn des Wortes außer Atem kommen lässt – etwa beim noch jungen, von Sinje Fröhlich-Kasch angebotenen High Intensity/Intervall Training (H.I.T.). Mit dem Streckprogramm aus dem Liegestütz fehlen dabei nicht einmal Ele-

mente aus dem Training der Elitesoldaten der Bundeswehr. Der Vorstand unter der Leitung von Arno Borchardt und seinem Stellvertreter Ralf Mohr fördert die „Frauenpower“ unter den Übungsleiterinnen in jeder Hinsicht. Jederzeit können sie zu Fortbildungen, von denen sie mit neuen Ideen heimkehren. Dass dabei auch die Wünsche der Jugend berücksichtigt werden, dafür sorgt die im März gewählte Jugendwartin Laura Otto. Die 15-Jährige hilft nach ihrem Übungsleiter-Assistenten-Lehrgang beim Geräteräumen den Jüngsten auf dem Weg zu Wettbewerben – ein Beleg dafür, dass der SV Germania Breklum quer durch die Generationen gut aufgestellt ist.

Birger Bahlo

Aus dem Nichts Frauenfußball aufgebaut

Diese Geschichte ist unglaublich, aber wahr: Frauen zwischen 18 und 25 Jahren fingen im SV Germania mit Fußball an, obwohl einige vorher noch nie gespielt hatten – und belegen in der Kreisliga aktuell den vierten Platz. Dabei mussten sie gegen Teams antreten, die Fußball von der Pike auf gelernt haben. - Ramona Jensen (mit eigenen Wurzeln in der Leichtathletik) spielt selbst mit, kümmert sich um Konditionsübungen, ihr Mann ist Trainer der Mannschaft. Jetzt soll eine Mädchenmannschaft aufgebaut werden. Wer will mitmachen?



Ramona



Sinje

Sie reißt einfach alle mit, sei es bei der Step-Aerobic oder bei der Psychomotorik für Kinder. Sie selbst genießt Jazztanz, und das seit ihrem achten Lebensjahr. Ihr macht die Arbeit im Verein große Freude, auch weil der Vorstand hinter ihr und allen anderen steht: „Was ihr Frauen in die Hand nehmt, wird zu Gold.“

Yoga für Jeden: Kinder lernen spielerisch

Mit Frauen-Fitness und Jazztanz ist auch Heike Schön ins Vereinsleben eingestiegen. Als sie vor viereinhalb Jahren selber ihren Übungsleiterschein gemacht hatte, übernahm sie von Thekla Dyck das Kinderturnen. Dann entdeckte sie Yoga für sich und vermittelt



Heike

die Freude daran Erwachsenen und Kindern. Die Jüngsten führt sie über Bewegungsspiele und die Imitation von Tieren an Yoga heran, so dass auch sie schon ein Gefühl für ihren Körper entwickeln können. „Nebenbei“ wird damit Haltungsschäden vorgebeugt. Spaß macht ihr, mit anderen neue Angebote zu entwickeln.

ax



Bei BeBalanced! lassen sich Gleichgewicht und Koordination üben, sagt Thekla Dyck (vorn). BAHLO

Kurs- und Spartenleiter im Überblick

Badminton, Stephanie Schweger, 602002
Basketball, Christian Will, 0178/5019216
BBP/Frauenfitness, diverse Gruppen
Heike Boysen, 4748, Petra Kruse, 933714,
Sinje Fröhlich-Kasch, 931299, Thekla Dyck, 933477
Beachvolleyball, Friedrich Boysen, 4748
BeBalanced!, Thekla Dyck, 933477
Boule, Manfred Habenicht, 932044
Faustball, Karla Peters, 4497
Fußball Jugend, Ralf Mohr, 930022
Fußball Frauen, Joachim Jensen, 943473
Fußball Männer, Gerd Maart, 3912
Jazztanz Mädchen, Thekla Dyck, 933477
Jazztanz Frauen, Sinje Fröhlich-Kasch, 931299
Kegeln, Broder Dethlefsen, 2284

Leichtathletik, Kurt Matthes, 1217
Motopädie, Rita Andresen, 6925
Psychomotorik, Sinje Fröhlich-Kasch, 931299
Nordic Walking, Heike Boysen, 4748
Pilates, Birte Jensen-Dohle, 930114
Rückenfit, Sinje Fröhlich-Kasch, 931299
Sportabzeichen, Kurt Matthes, 1217
Sportschießen, Svenja Friedrichsen, siehe Internet
Step-Aerobic, Sinje Fröhlich-Kasch, 931299
Tanzen, Karl H. Thomsen, 5239
Tischtennis, Ingelore Bohnert, 3035
Turnen div. Angebote, Thekla Dyck, 933477
Wirbelsäulengymnastik, Rita Andresen, 6925
Yoga, Heike Schön, 3351
Internet: www.sv-germania-breklum.de

SPORT 2000
SPORTHÄUS HUSUM
Siemensstraße 41
Telefon 04841/96000
Vereins-Partner für Sportartikel in Nordfriesland!

HALLIG-KROG
HAMBURGER HALLIG - NORDFRIESLAND
Nationalpark Gaststätte
Ruf 04671 / 942788
Freitags 19.00 Uhr Lammgrillen
Nordfriesisches Salzwiesenslamm vom Grill mit hausgemachten Salaten und Brot, **satt 18,95 €**
Wir bitten um Voranmeldung und freuen uns auf Sie.

Lolle's Kostümverleih
Für jeden Anlass die passende Verkleidung z. B. Mottopartys und Aufführungen
Ingelore „Lolle“ Bohnert
Küsterstr. 9 · 25821 Breklum
0 46 71 / 30 35 · 01 74 / 717 53 48
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do. von 15 - 18 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr

LINDEN-APOTHEKE
Gyde Jacobs · Breklum
Wir sind gerne Partner des SV Germania Breklum!
Linden-Apotheke
Gyde Jacobs
Parkweg 10 · Breklum
Tel. 0 46 71 / 94 33 23

Gaststätte Friedensburg
Westerfeld 1 – Löwenstedt
Telefon 0 48 43-12 27 · Fax 24 47
Wir wünschen dem Verein SV Germania Breklum weiterhin „Alles Gute!“



Th. Nissen
Husumer Straße 28B · 25821 Breklum
Tel.: 0 46 71 / 14 14
Bewegung erhalten Sie beim SV Germania Breklum – gesunde Lebensmittel bei uns!

Service ganz in Ihrer Nähe...
- ein Partner - alle Marken
Wir haben das richtige Auto für Sie!
Autohaus Jensen
Service-Partner
www.autohaus-jensen.de Viöl · Raiffeisenstr. 1 · Tel. (0 48 43) 20 44-0

Haustechnik Arne Nissen GmbH
Störungs- und Wartungsdienst
Heizung · Sanitär
Installation · Solar
Bauklempnerei
Komplettbäder
TE M BAD
Neuacker 6
25821 Struckum
Tel.: +49 - 46 71 - 54 96
Fax: +49 - 46 71 - 93 21 35
E-mail: info@haustechnik-nissen.de
www.haustechnik-nissen.de

Hörcher Autoelektronik
GmbH & Co.KG – Dravenhöf 2 – 25821 Breklum
Tel: 04671/3006 E-Mail: bosch@hoercher-breklum.de
Wir engagieren uns gerne für Germania Breklum!

Möbel JESSEN
Wir wünschen dem SV Germania Breklum weiterhin viele sportliche Erfolge!
Nordfrieslands größte Möbelschau
An der B 5 · 25821 Breklum
Tel 04671 - 91500 · www.jessen-norma.de

SPORT sh:z das medienhaus
SPORTBÄLLE FÜR DIE JUGENDARBEIT!
Pro verkaufter Anzeige auf dieser Seite stiften die Husumer Nachrichten dem vorgestellten Verein einen Ball für die Jugendarbeit!
Unter allen vorgestellten Vereinen verlosen wir des Weiteren einen wertvollen Trikotsatz, zur Verfügung gestellt vom Sporthaus Husum!
Siemensstraße 41
25813 Husum
Husumer Nachrichten
www.shz.de

Tischlerei Fritz Martenssen
Wir unterstützen Euch gerne & wünschen noch viele sportliche Erfolge!
25821 Struckum · Fehsholmerweg 5
Telefon 04671 - 1083 · Fax 04671 - 1078
www.Tischlerei-Fritz-Martenssen.de
e-mail: info@Tischlerei-Fritz-Martenssen.de

So klein und schon in der Startelf!
4x cup up! 1.0 44 kW / 60 PS
black up oder silver up
Klima, Navi, RCD, Sitzheizung, ZV, Tempomat, ABS u. ESP, Alu, Citynotbremsfunktion, eFH, Einparkhilfe, Easy entry, MFA, Lederpaket, usw.
Kombiniert 4,5 - innerorts 5,6 - außerorts 3,9 - CO₂: 105 g/km
UPE frei Breklum 14.511,- €
Hans Carstens Prämie 2.521,- €
WM Preis mit aktueller Tageszulassung 11.990,- €
Finanzierungsbeispiel über VW-Bank
Laufzeit: 48 Monate
Anzahlung: nur 2.500,00 €
Nettodarlehensbetrag: 9.490,00 €
Zinsen: 562,47 €
Schlussrate bei 10.000 km pro Jahr: 5.300,47 €
Sollzins: 1,88 %
effektiver Jahreszins: nur 1,90 %
monatliche Rate: € 99,-
Ein Angebot der VW Bank, Gifhorner Str. in Braunschweig
Ihr Partner für Volkswagen
Hans Carstens GmbH
Husumer Straße 50, 25821 Breklum
Tel. 04671 91900, www.hans-carstens.de
Das Auto.