

Herzlich Willkommen bei der



KuSG Leimen e.V.



KuSG Leimen - Kultur und Sportgemeinde Leimen e. V.

Senefelderstraße 10

69181 Leimen

Telefon: +49 (0)6224-77888

Telefax: +49 (0)6224-76100

E-Mail: info@kusg-leimen.de

Internet: www.kusg-leimen.de

Die Geschichte der KuSG Leimen

Im Jahre 1945 erlaubte die amerikanische Militärregierung die Neugründung eines Vereins in Leimen, und so war die Voraussetzung für den Ursprung der Kultur- und Sportgemeinde geschaffen.

Zu Beginn der schweren Nachkriegszeit - es war in den Herbstmonaten des Jahres 1945 - hatten sich einige Frauen und Männer des Deutschen Turnvereines 1887, der Freien Turnerschaft 1907 und der Deutschen Jugendkraft 1924 zusammengefunden und die Kultur- und Sportgemeinde Leimen gegründet.

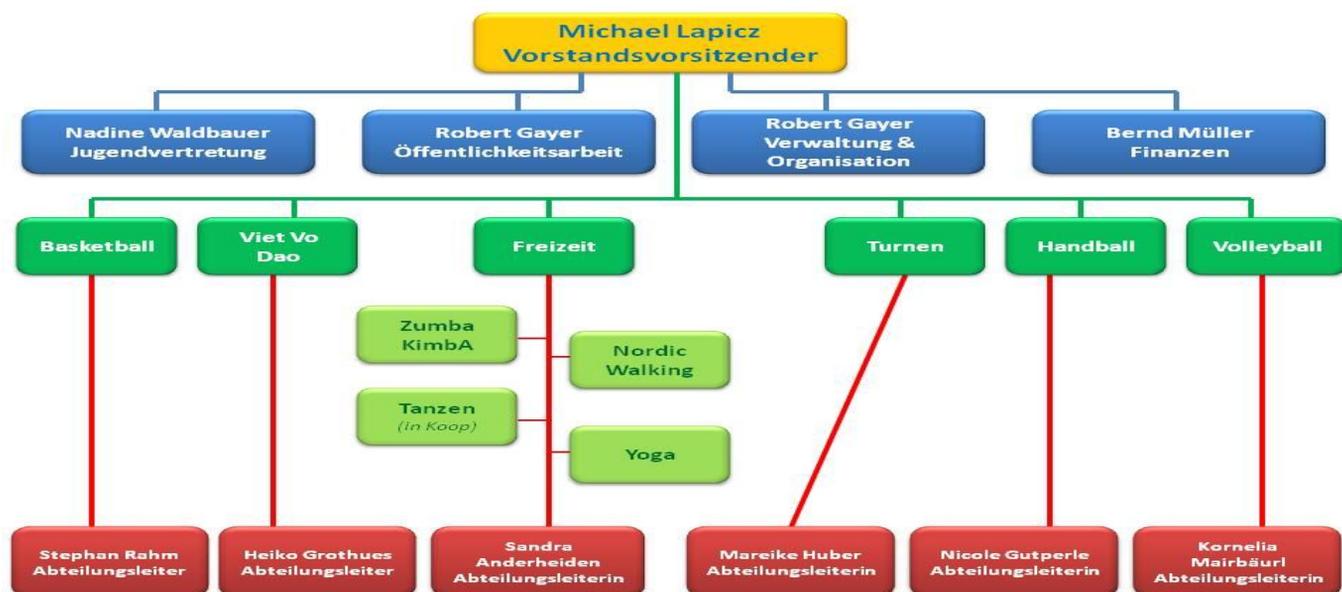
Trotz vieler materieller Nöte und der Sorge ums tägliche Brot hatten sie den Mut gefunden, das Kulturleben und die Sportbewegung in Leimen wieder in Gang zu bringen. Zum ersten Vorsitzenden wurde Peter Disegna gewählt. Bald zählte der Verein rund 900 Mitglieder, und ca. 10 Abteilungen waren ihm angeschlossen.

Nach der Währungsreform lösten sich die Abteilungen des Großvereins nach und nach wieder auf und die alten Vereine machten sich wieder selbstständig. Unter dem Namen KuSG verblieben die Sportarten Handball, Turnen und Leichtathletik mit rund 100 Mitgliedern.

Heute kann man rückblickend sagen, dass die Abwanderung der ehemals selbstständigen Vereine das einzig Richtige war. Die Schwierigkeiten, die Interessen der einzelnen Zielgruppen zu koordinieren, waren damit aus dem Weg geräumt.

Heute zählt die KuSG rund 1.400 Mitglieder.

Die Vereinsstruktur



Wir stellen uns vor

Die Kultur-und Sportgemeinde (KuSG) ist der mitgliederstärkste Verein in Leimen. Sie ist ein Mehrspartenverein, der sich sowohl im Breiten- als auch im Spitzensport überregional fest etabliert hat. Der Schwerpunkt unseres Vereines liegt auf der Kinder-und Jugendförderung, ohne jedoch den Spitzensport zu vernachlässigen. Stellvertretend seien hier die Damen-Basketballmannschaft (2. Bundesliga) und im Juniorenbereich die zahlreichen baden-württembergischen Meisterschaften unserer Gerätturnerinnen genannt.

Das sportliche Jedermann-Angebot umfasst nicht nur die klassischen Sportarten Basketball, Handball, Volleyball, Turnen und Leichtathletik, sondern auch Freizeitsport wie Jazzdance , Tanzen, Skigymnastik, Viet Vo Dao, Viet Tai Chi, Yoga und Nordic Walking.

Warum Mitglied werden ?

Die Antwort darauf ist eigentlich ganz einfach: Weil die KuSG Leimen ein Mehrspartenverein ist, in dem jeder seinen Platz findet, unabhängig von Alter und Interessen. Bei uns steht nicht der Spitzensport im Mittelpunkt, sondern vor allem das freundschaftliche Miteinander und die Geselligkeit im Rahmen eines breiten Sportangebotes. Bedingt durch das Alter unserer Mitglieder von 1-99 Jahren bieten wir eine Plattform für jedermann und -frau, um Freundschaften zu knüpfen und an den gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Diese beginnen beim Sommertagszug für die Kleinsten, führen über die regelmäßige Teilnahme und Vorführung an der Kerwe-Eröffnung für die etwas Größeren, werden in Form von Ausflügen und Wanderungen der "reiferen Generation" fortgeführt und enden noch lange nicht am gemeinsamen Betreiben des schon traditionellen Kerwestandes. Kurz gesagt: **Die KuSG ist eine große Familie**, die weiterem "Familienzuwachs" sehr aufgeschlossen gegenübersteht.

Was bietet die KuSG den jungen Familien ?

Als "Eingangspforte" in das Vereinsleben bieten wir jungen Familien mit Klein(st)kindern das "Mutter-Vater-Kind-Turnen" an, an dem die Kleinsten schon teilnehmen können, sobald sie laufen können. Während die Kleinen mit vielen anderen Kindern spielen und durch die Halle toben, gibt es den Eltern Gelegenheit, mit Gleichgesinnten erste Kontakte zu knüpfen. Nicht selten haben sich daraus lebenslange Freundschaften entwickelt. Danach schließt dann die Ballschule die Lücke zwischen "Mutter-Vater-Kind-Turnen" und dem Angebot für schulpflichtige Kinder

Was erwartet die schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen ?

Kurz gesagt – ein breites Spektrum an Sportarten in einem auf das Leistungsniveau abgestimmten Umfeld. Der Schwerpunkt der KuSG-Jugendarbeit liegt auf dem Spaß am Sport und der Bewegung, aber auch dem ambitionierten Sportler bieten wir eine Plattform. Gerade in den Ballsportarten und im Gerätturnen weiblich gibt es das gesamte Spektrum von "just for fun" bis Spitzensport – davon künden zahlreiche Erfolge auf Länder- und sogar Bundesebene. Das Augenmerk jedoch richten wir auf den sozialen Faktor des Miteinanders mit all seinen positiven und auch negativen Facetten ("Teambuilding").

Und für die entwicklungsverzögerten Kinder bietet die KuSG ihre "Drachen"-Gruppe, die von einer geschulten Pädagogin geleitet wird.



Was hat die KuSG den aktiven und passiven Erwachsenen zu bieten ?

Vieles, denn das sportliche (aktive) Spektrum reicht in den Ballsportarten von Herren- und Damenmannschaften im Wettkampfbetrieb (die der kontinuierlichen Fortführung der Jugendarbeit über die Grenze zum Aktivenalter hinweg entstammen) bis zum Freizeitsport (z.B. Nordic Walking) und auch zu zahlreichen "Alte-Herren"-Mannschaften.

Wer den Sport lieber passiv genießt, dem bietet die KuSG ein geselliges Miteinander am Stammtisch der Vereinsgaststätte, und für den Kulturliebhaber veranstalten wir regelmäßig einen "Kulturfreitag", dessen Thematik so individuell ist wie die Mitglieder selbst. Von der Weinprobe bis zum Bauchtanz, bei der KuSG wird nichts ausgelassen.

Lohnt sich für mich als Senior / -in eine Mitgliedschaft ?

Aber sicher – wir bieten auch altersgerechten Sport von Gymnastik über Nordic Walking und Wandern bis hin zum Boule (Boccia) und Kraft- bzw. Fitness-Sport, aber auch im nichtsportlichen Bereich können wir mit Seniorennachmittagen aufwarten, die regelmäßig stattfinden und sich nicht nur einer großen Beliebtheit erfreuen, sondern die sich auch durch eine tolle Atmosphäre in geselliger Runde auszeichnen.

Was kostet die Mitgliedschaft ?

Grundbeitrag		
	pro Monat	jährlich
Ermäßigte	6,50	78,00
Erwachsene	9,00	108,00
Familien	18,00	216,00
Familienangehörige im Rahmen einer Familien-Mitgliedschaft, Ehrenmitglieder, Ehrenvorsitzende	beitragsfrei	
Abteilungsbeitrag Basketball		
Kinder / Jugendliche	2,50	30,00
Erwachsene	3,50	42,00
Familien	7,00	84,00
Sonderbeitrag Viet Vo Dao		
Training 1x wöchentlich	17,00 pro Monat	
Training 2x wöchentlich	34,00 pro Monat	
Sonderbeitrag Freizeit		
Video Clip Dancing (VCD)	20,00 pro Monat	
Breakdance	20,00 pro Monat	
Flat (VCD plus Breakdance)	26,00 pro Monat	
Zumba / KimbA	10,00 pro Monat	

alle Beiträge in Euro (€)

Der Vereinsbeitrag setzt sich aus dem Grundbeitrag und dem Abteilungsbeitrag zusammen.

Bei der Zugehörigkeit zu mehreren Abteilungen wird der jeweils höchste Abteilungsbeitrag berechnet.

Der Abteilungsbeitrag Viet Vo Dao ist von dieser Regelung ausgenommen. Er ist immer zu zahlen, unabhängig von anderen Abteilungsbeiträgen.

Ermäßigte sind

- Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr
- Renter ab dem vollendeten 65. Lebensjahr
- Frührentner auf einmaligen Antrag
- Schüler und Studenten bis 27 Jahre (auf Antrag)
- Wehrdienst- und Ersatzdienstleistende (auf Antrag)

ANTRÄGE / KÜNDIGUNG

Die Mitgliedschaft kann nur zum 31.12. eines Jahres gekündigt werden. Die Kündigung muss spätestens am 15.11. vorliegen.



Welche Vorteile bietet eine Mitgliedschaft ?

Den wichtigsten Vorteil möchten wir Ihnen vorab mitteilen: **Ohne Mitgliedschaft besteht kein Versicherungsschutz !** Solange uns Ihre Beitrittserklärung nicht vorliegt, trainieren Sie auf eigenes Risiko !

Aber es gibt natürlich noch weitere gute Gründe, eine Mitgliedschaft zu beantragen

- Ohne Mitgliedschaft kann man nicht am Wettkampfbetrieb teilnehmen, da hierzu durchgängig in allen Sportarten ein Spielerpass erforderlich ist, zu dessen Beantragung die Mitgliedschaft nachzuweisen ist. Die Wettkampfkleidung wird selbstverständlich vom Verein gestellt.
- Ein Sportverein ist eine Solidargemeinschaft, zu der jeder seinen (Mitglieds-) Beitrag leisten sollte, um den Trainings- und Wettkampfbetrieb weiterhin in jener großen Vielfalt zu ermöglichen, die gerade die KuSG besonders auszeichnet.
- Als Mitglied kann man sich in die Vereinsarbeit einbringen und so die Geschicke des Vereines mit beeinflussen.

Wo gibt es noch weitere Informationen ?

Wie in unserer heutigen Zeit nicht anders zu erwarten, verfügt auch die KuSG Leimen über eine Homepage, die unter <http://www.kusg-leimen.de> abgerufen werden kann. Hier finden Sie tagesaktuelle Informationen wie z.B. Spielergebnisse, Tabellen oder auch kommende Ereignisse, die von unserem Hauptverein oder unseren Kooperationspartnern veranstaltet werden.

Des weiteren erhalten Sie auch "vor Ort" in den Sporthallen die wichtigsten Informationen am "Schwarzen Brett", das gleichfalls über das tagesaktuelle Geschehen Auskunft gibt.

Wie kann ich die KuSG unterstützen ?

Dies können Sie **finanziell**, indem Sie entweder eine Spende direkt an den Verein machen (gegen Spendenquittung) oder aber einen der Fördervereine unterstützen (Basketball und Handball).

Aber auch **ideeller** Unterstützung – in Form von Vereins(mit)arbeit oder durch Mitgliedschaft in den Fördervereinen – stehen wir aufgeschlossen gegenüber.

Näheres entnehmen Sie bitte den beiliegenden Infoblättern der Fördervereine.



Welche Sportarten bietet die KuSG an ?



Basketball



Freizeitaktivitäten
(saisonal)



Handball



Kraft- und
Senioren sport



Leichtathletik



Nordic Walking



Tanzen



Turnen



Viet Vo Dao



Volleyball



Yoga



Die Details wie Altersklassen und Trainingszeiten entnehmen Sie bitte dem Trainingszeitenplan am Ende der jeweiligen Abteilungsseiten





Basketball

Abteilungsleiter: Stephan Rahm
Tel. 16737



JBBL Team Kurpfalz

Die Basketballabteilung ist das Aushängeschild der KuSG. Mit 27 Mannschaften und Übungsgruppen gehört sie bundesweit zu den größten Abteilungen im Basketball. Im Jahr 2009 feierten die Basketballer ihr 50 jähriges Bestehen mit einem dreitägigen Festakt und setzten dabei einen Meilenstein. Das Motto des Jubiläums war „Generationen kommen zusammen“ und das ist es, was die Basketballabteilung am besten beschreibt. Wir pflegen ein harmonisches Zusammensein, bei dem jeder wichtig ist und jeder jedem hilft.

Unser Aushängeschild ist natürlich die 2. Bundesligadamenmannschaft, aber auch unsere Zweiten und Dritten Mannschaften lassen sich mit 2 x Regionalliga und Bezirkliga sehen



KuSG Leimen II



Der Breitensport und die Förderung unserer Kinder ist uns ein besonderes Anliegen. Alleine 21 Kindergruppen im Leistungs- und Breitensport sprechen ein deutliches Wort. Unser Ziel ist es, sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen ein adäquates Umfeld zu bieten.





In unserer Ballschule können Kinder ab zwei Jahren den Umgang mit dem Ball spielerisch erlernen. Unsere Ballschule für die „Drachenkinder“ bietet Sport und Spaß für entwicklungsverzögerte Kinder. Dieses Konzept, das wir gemeinsam mit unserer KuSG-Abteilung Viet Vo Dao gestalten, bietet eine ganzheitliche sportliche Förderung dieser Kinder. Kooperationen Schule/Verein und mit befreundeten Vereinen erweitern unser sportliches Angebot.



Abgerundet wird unser sportliches Angebot durch zwei Basketballcamps, die wir in der ersten Januarwoche und der letzten Sommerferienwoche seit bereits 10 Jahren durchführen. Unsere Eltern organisieren sich in der Jugendinitiative Basketball Leimen, die Bestandteil des Freundeskreises Leimener Basketballer ist.



Neujahrscamp 2010



Unser ältester Förderer ist der Förderkreis Leimener Basketballer. Beide Institutionen unterstützen die Basketballabteilung sowohl ideell als auch materiell.

<p>Förderkreis Basketball Leimen e.V.</p>  <p>1. Vorsitzender: Axel Oppermann Tel: 0 62 21/7 26 89 18 mailto: axel.oppermann@gmx.de</p> <p>Anschaffung / Wartung der Busse Frühlingsfest Cocktailbar bei der Weinkerwe Theke in Foyer der Sportparkhalle Personelle Unterstützung der Abteilung bei den KuSG-Veranstaltungen</p>	<p>Ideelle, finanzielle und personelle Unterstützung</p> 	<p>Freundeskreis/InJuBa Basketball Leimen e.V.</p>  <p>1. Vorsitzender: Hartmut Schiek mailto: Hartmut.Schiek@dgn.de</p> <p>Transparente in der Sportparkhalle Finanzielle Unterstützung der Jugendabteilung Suche nach Inserenten und Sponsoren Saisonvorschau Parties / Camps</p>
<p>Wir wünschen allen Mannschaften viel Erfolg und gute Spiele in der laufenden Saison, den Zuschauern schöne und spannende Begegnungen. Wir freuen uns über neue Mitglieder!</p>		

Willkommen bei den KuSG- Basketballern !



Trainingszeiten

Damen 2. Bundesliga	Montag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Dienstag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Freitag	19:00 bis 20:30	GKH
Damen Bezirksliga	Mittwoch	19:30 bis 21:00	FZH
Damen Regionalliga	Dienstag	20:00 bis 21:30	Sportparkhalle
	Mittwoch	19:30 bis 21:00	FZH
Freizeit gemischt	Montag	20:30 bis 22:00	Sportparkhalle
Herrn Kreisliga	Montag	20:30 bis 22:00	Sportparkhalle
Herrn Landesliga	Dienstag	20:30 bis 22:00	Sportparkhalle
	Donnerstag	20:30 bis 22:00	Sportparkhalle
	Montag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
Herrn Regionalliga	Dienstag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Freitag	19:00 bis 20:30	GKH
			Kirchheim und Dossenheim
JBBL Jungen	Donnerstag	17:45 bis 19:00	Sportparkhalle
NBBL Jungen	Dienstag	15:00 bis 16:00	Sportparkhalle
U8 gemischt	Dienstag	17:00 bis 18:00	Sportparkhalle
U10 gemischt	Dienstag	16:00 bis 17:00	Sportparkhalle
U10 II gemischt	Dienstag	16:00 bis 17:30	Sportparkhalle
U11 Mädchen	Dienstag	17:00 bis 18:15	Sportparkhalle
U12 I Jungen	Donnerstag	16:00 bis 17:45	Sportparkhalle
U12 II Jungen	Montag	16:00 bis 17:30	Sportparkhalle
	Dienstag	18:00 bis 19:00	Sportparkhalle
U13 I Mädchen	Dienstag	16:00 bis 18:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	16:00 bis 17:30	Sportparkhalle
U13 II Mädchen	Dienstag	16:00 bis 18:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	16:00 bis 17:00	Sportparkhalle
U14 I Jungen	Dienstag	18:15 bis 19:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	17:30 bis 19:00	Sportparkhalle
U14 II Jungen	Montag	16:00 bis 17:30	Sportparkhalle
	Mittwoch	16:00 bis 17:00	GKH
	Donnerstag	17:00 bis 18:15	Sportparkhalle
U15 Mädchen	Montag	17:00 bis 18:45	Gymnasium Sandhausen
	Dienstag	17:30 bis 19:00	FZH
	Mittwoch	17.15 bis 18:45	FZH
U16 Jungen	Dienstag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Mittwoch	17:00 bis 18.15	FZH
	Donnerstag	18:00 bis 19:30	FZH
U17 Mädchen	Montag	18:00 bis 19:15	Sportparkhalle
	Mittwoch	19:00 bis 20:30	Gymnasium Sandhausen
U18 Bezirksliga	Dienstag	18:00 bis 19:15	Sportparkhalle
	Donnerstag	19:30 bis 21.00	FZH
U18 Jungen Oberliga	Dienstag	19:15 bis 20:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	17:00 bis 18:15	FZH
U19 Mädchen	Freitag	19:30 bis 21:00	FZH

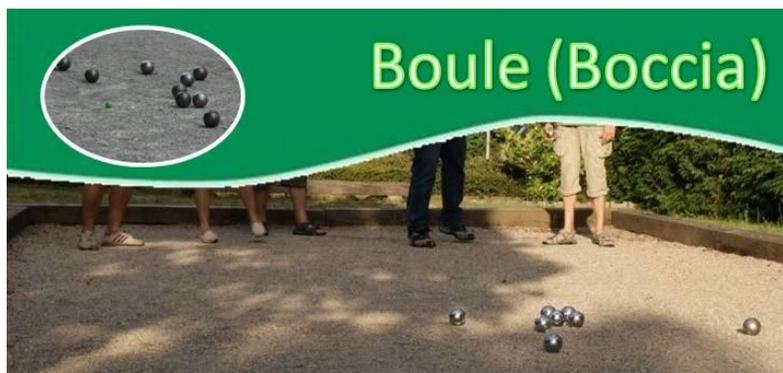




Freizeit

Abteilungsleitung: Sandra an der Heiden
Tel. 170172

Boule (Boccia)



nur in den Monaten Mai bis Oktober !

Hier geht es nicht um perfekte Würfe, sondern es steht die
Geselligkeit im absoluten Mittelpunkt.

Für die Pausen zwischen den Spielrunden gibt es Sitzplätze im
Schatten, und bei einem Schluck Wein oder anderen Getränken
lässt es sich herrlich plaudern. Kann man den Abend denn schöner
verbringen ?

**Sie sind neu in Leimen und/oder möchten nette
Leute kennenlernen ?**

Hier bietet sich eine Super-Gelegenheit dazu. Die KuSG-Familie
heißt Sie in ihrer Mitte herzlich willkommen !

Die Spielabende finden immer statt am

Donnerstag ab 19.00 Uhr

auf dem Gelände des TC Blau-Weiß Leimen
Jahnstraße 1 (Badener Platz)

Keine Voranmeldung erforderlich !
Einfach vorbeikommen und mitmachen !

Info unter freizeit@kusg-leimen.de oder 06224-170172



Wann immer es die Witterung zulässt,
bietet die KuSG eine Gelegenheit zum

Boulespielen

auf der Boule-Anlage des
TC Blau-Weiß Leimen

an, das sich seit seiner Einführung im
Sommer 2010 stets großer Beliebtheit
erfreut, denn hier geht es nicht um
perfekte Würfe, sondern es steht die
Geselligkeit im absoluten Mittelpunkt.
Für die Pausen zwischen den Spiel-
runden gibt es Sitzplätze im Schatten,
und bei einem Schluck Wein oder
anderen Getränken lässt es sich
herrlich plaudern. Kann man den
Abend denn schöner verbringen ?

Dieses Freizeitangebot ist selbstver-
ständlich gratis, und auch Nichtmit-
glieder sind herzlich willkommen.

Sie sind neu in Leimen und/oder
möchten nette Leute kennenlernen ?
Hier bietet sich eine Super-
Gelegenheit dazu. Die KuSG-Familie
heißt Sie in ihrer Mitte herzlich
willkommen !

Die genauen Spielzeiten erfahren Sie
unter www.kusg-leimen.de oder bei
der Abteilungsleitung





Was im November 2010 als "Pausenfüller für die Boule-Saison" eingeführt wurde, hat sich mittlerweile im breiten Freizeitangebot der KuSG fest etabliert.

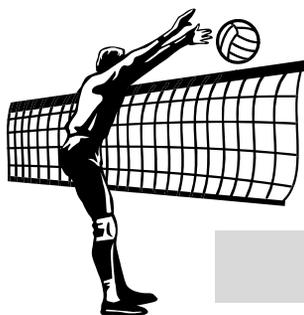
Jeden **Mittwoch ab 20 Uhr** bietet sich **im Vereinsbistro** die Gelegenheit zum

Dartspielen

in geselliger und ungezwungener Runde. Denn auch hier gilt analog zu jedem anderen Freizeitangebot der KuSG: Der größte Treffer ist nicht die "Triple-20" oder das "Bullseye", sondern das Kennenlernen von netten Leuten in der harmonischen Atmosphäre der KuSG-Familie !

Dennoch versucht die KuSG, gegebenenfalls den sportlichen Ambitionen eines Mitspielers gerecht zu werden, indem sie sowohl eine Steeldart-Scheibe (mit Metallpfeilen) als auch eine elektronische Wurfscheibe (mit Kunststoff-Pfeilen) anbietet, die auch für Kinder und Jugendliche sehr gut geeignet ist. Wir würden uns freuen, Sie im Kreise der Dartspieler begrüßen zu dürfen.

Volleyball "Just for Fun"



Wir suchen hierfür keine ehemalige oder noch aktive Oberligaspieler/Innen, sondern Männer und Frauen ohne Altersbeschränkung, die einfach Lust haben, sich ein wenig am Netz zu bewegen und für die der Spaß im absoluten Mittelpunkt steht.

Gespielt wird **samstags von 18.00 – ca. 19.30 Uhr**
in der Georg-Koch-Halle

Wer Interesse hat, kommt einfach vorbei !

Bei Bedarf und nach vorheriger Absprache werden Ihre Kinder während dieser Zeit von KuSG-Jugendlichen gegen eine geringe Gebühr betreut.



Info / Kontakt: info@kusg-leimen.de oder 0163-9109135





Etwas tun für das körperliche Wohlbefinden

Alle Senioren, die Freude an der Bewegung und Musik haben, werden durch dieses Angebot angesprochen. Seniorengymnastik bietet neben Gemeinschaft und guter Laune auch Gesundheit. Diese Aktivität fördert Herz- und Kreislaufsystem, die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination und Gedächtnisleistung. Wer nicht mehr so beweglich ist, kann sich an einfachen und langsamen Übungen erfreuen.

Jeder ist willkommen – auch Ungeübte!

Die Kurse finden immer statt am
Mittwoch von 15.00 – 16.00 Uhr
im Spiegelsaal (OG) der Georg-Koch-Halle

Keine Voranmeldung erforderlich !
Einfach vorbeikommen und mitmachen !

Info unter freizeit@kug-leimen.de oder 06224-170172



**DIE AKTUELLEN
TRAININGSZEITEN**

VideoClip Dancing (ca. 6-11 Jahre)
Dienstag 15:30 bis 16:30 GKH Spie-
gelsaal

Fitness/Kraftsport Dienstag
16:00 bis 17:00 GKH Krafraum

Breakdance (ca. 6-11 Jahre) Diens-
tag 17:00 bis 18:00 GKH Spiegelsaal

Senioren gymnastik Mittwoch
15:00 bis 16:00 GKH Spiegelsaal

VideoClip Dancing (ca. 6-11 Jahre)
Mittwoch 16:00 bis 17:00 GKH Spie-
gelsaal

VideoClip Dancing (ca. 11-17 Jahre)
Mittwoch 17:00 bis 18:00
GKH Spiegelsaal

Zumba Mittwoch 20:00 bis
21:00 GKH Spiegelsaal

Darts Mittwoch ab 20:00 Bistro
der GKH

YOGA Erwachsene Donnerstag
9:30 bis 11:00 GKH Spiegelsaal

Boule Donnerstag ab 19:00
Bouleplatz des TC Blau-Weiß
Leimen

Fitness/Kraftsport Donnerstag
20:30 bis 21:30 GKH Krafraum

Zumba Freitag 19:30 bis 20:30
GKH Spiegelsaal

Nordic-Walking Samstag
14:00 bis 15:00 Treffpunkt GKH

YOGA Erwachsene Samstag
15:15 bis 16:30 GKH Spiegelsaal

Zumba Samstag 16:45 bis
17:45 GKH Spiegelsaal

Freizeit-Volleyball Samstag
18:00 bis 19:30 GKH

in Kooperation mit

cha cha club
DIANAS TANZSCHULE

Tanzkurse (nach Ankündigung)
Samstag 18:00 bis 20:15 GKH Spie-
gelsaal

Beachten Sie hierzu
auch die Seiten
"Tanzen" und
"Zumba"

im Überblick



**Wochenend-
Volleyballer
gesucht ...**

**... für die der Spaß am Sport und die
Geselligkeit im absoluten Mittelpunkt stehen.**

Sie denken, sie haben das Pritschen, Schmettern
und Baggern längst verlernt oder noch nie richtig
beherrscht? Macht nix, kommen Sie trotzdem
und spielen Sie mit!

Wir sind eine geschlechtsgemischte Gruppe im
Alter von ca. 40-55 Jahren, die keinen Leistungs-
druck kennt und den Abend im vereinseigenen
Bistro ausklingen lässt.

Gespielt wird jeweils samstags von
18.00 – ca. 19.30 Uhr in der Georg-Koch-Halle

Wer Interesse hat, kommt einfach
vorbei!

Info / Kontakt: info@kug-leimen.de oder 0163-9109135





Handball

Abteilungsleitung: Nicole Gutperle
Tel. 702739

Wir, die Handballabteilung der KuSG Leimen, blicken zurück auf eine über 55jährige Vergangenheit. Alles soll, laut Erzählungen ehemaliger aktiver Leimener Handballer, mit einem Spiel gegen den SC Sandhausen angefangen haben. Überliefert sind neben dem äußerst ehrenvollen Endergebnis von 3:3 leider keine Einzelheiten zum Spiel.



Feldhandball anno 1955



Damen I

... auch der stetige Ausbau der Jugendarbeit hat sich im Laufe der Jahre als eines der herausragenden Ziele unserer Abteilung entwickelt. Dass dabei viel mehr verlangt wird als das Trainieren von Fangen und Werfen, wird jeder bestätigen, der sich in der Jugendarbeit betätigt



C-Jugend weiblich



Minispielfest anno 2010

Minispielfeste, Turnierbesuche, Weihnachtsfeiern, Familiennachmittage, Ausflüge und andere außersportliche Aktivitäten sind genau so wichtiger Bestandteil des Handballkalenderjahres wie der Kampf um Tore und Punkte in der Handball-Hallenrunde



Nicht ohne Stolz erntet die Handballabteilung derzeit die Früchte dieser Anstrengungen vor allem im Damenbereich und bei der männlichen Badenliga Jugend



Damen II



C-Jugend männlich

Trainingszeiten

A-Jgd.Jungen	Mittwoch	18:30 bis 20:00	GKH
	Donnerstag	18:00 bis 19:00	Kraftraum/GKH
A-Jgd.Mädchen	Montag	19:00 bis 20:30	FZH
	Freitag	18:30 bis 20.00	Sportparkhalle
B-Jgd.Jungen	Mittwoch	19:30 bis 21:00	GKH
	Donnerstag	18:00 bis 19:00	Kraftraum/GKH
	Freitag	17:30 bis 19.00	Sportparkhalle
C 2 -Jgd.Jungen	Mittwoch	18:00 bis 19:00	GKH
	Freitag	17:00 bis 18.30	Sportparkhalle
C&B-Jgd.Mädchen	Montag	17:45 bis 19:00	FZH
	Mittwoch	17:30 bis 19:00	Sportparkhalle
C-Jgd.Jungen	Mittwoch	16:30 bis 18:00	Sportparkhalle
	Freitag	17:00 bis 18.30	FZH
Damen I	Montag	19:00 bis 20:00	Kraftraum/GKH
	Mittwoch	19:30 bis 21:00	Sportparkhalle
	Freitag	20:30 bis 22:00	
Damen II	wird noch bekanntgegeben		
D-Jgd.Jungen	Mittwoch	18:00 bis 19:30	GKH
	Freitag	16:30 bis 17:45	Sportparkhalle
D-Jgd.Mädchen	Mittwoch	18:00 bis 19:30	GKH
	Freitag	16:00 bis 17:30	Sportparkhalle
E-Jgd.Gemischt	Freitag	16:00 bis 17:30	Sportparkhalle
E-Jgd.Jungen	Montag	16:45 bis 17:45	FZH
Herren I	Montag	20:00 bis 21:00	Kraftraum/GKH
	Mittwoch	20:30 bis 22:00	Sportparkhalle
	Freitag	19:15 bis 20:45	
Herren II	Freitag	18:30 bis 20:30	FZH
Superminis Minis	Mittwoch	17:00 bis 18:00	GKH





Kraftsport

Abteilungsleitung: Sandra an der Heiden
Tel. 170172

Die nachfolgenden Kurse sind für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Unser erfahrener (und zertifizierter) Fitnesstrainer bietet Ihnen die Auswahl an drei Grundprogrammen an, damit auch Sie sich Ihre individuellen Wünsche und Erwartungen erfüllen können. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

1. Gewichtsreduzierung durch gezielte Bewegung und spezielles Krafttraining

Sie werden individuell von unserem erfahrenen Fitness-Trainer beraten und begleitet. In der ersten Stunde erhalten Sie eine ausführliche Einweisung in die Fitnessgeräte. Ihr Fitness-trainer ermittelt in einem persönlichen Gespräch Ihre Ziele und Vorstellungen. Schon beim nächsten Mal geht es los mit Ihrem eigenen ganz persönlichen Trainingsplan. Durch gezielte Übungen zur Muskelstraffung und Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung regulieren Sie Ihr Gewicht.

2. Fit über 50

Egal, ob Sie schon Ihr Leben lang Sport treiben oder aber erst jetzt damit beginnen möchten, etwas gegen Verspannungen, Rückenschmerzen oder zunehmende Unbeweglichkeit zu tun - dieser Kurs ist geeignet für alle, die Spaß haben an körperlicher Fitness oder diese erlangen möchten.

Mit korrektem (weil richtig angeleitetem) Krafttraining schaffen Sie sich ein natürliches "Korsett", das Sie Ihr Leben lang trägt. Deshalb folgt einer ersten Einweisung in die Fitnessgeräte eine kontinuierliche Begleitung durch den Kursleiter. Während des Kurses erhalten Sie einen ganz persönlichen Trainingsplan, der auf Ihre speziellen Ziele genauestens abgestimmt ist und der während des Trainings immer wieder kontrolliert und Ihrem jeweiligen Leistungsstand angepasst wird. Mit einem abwechslungsreichen Programm und gezielten Übungen zum Muskelaufbau erhalten Sie sich nicht nur Ihre Kraft und Beweglichkeit, sondern auch den Spaß daran bis ins hohe Alter.

3. Krafttraining für Senioren

Krafttraining macht Senioren stark. Richtig dosiert stärkt es Muskulatur und Knochen und hilft so, den Alltag besser und länger selbständig zu bewältigen. Wer Kraftübungen mit Gleichgewichts- und Koordinationstraining kombiniert, hilft seinem Körper und Geist, länger jung und anpassungsfähig zu bleiben. Zugleich festigen die Übungen die Knochen und beugen damit Osteoporose vor. Bei einem trainierten Menschen bleibt auch der Geist wacher. Eine bessere Fitness unterstützt bei Senioren das Entscheidungsverhalten z.B. in Alltags- und Verkehrssituationen ebenso wie das Reaktionsvermögen.

In diesem Kurs trainieren wir mit Kurzhanteln, Thera-Bändern und an den Fitnessgeräten. Jeder Teilnehmer erhält einen ganz persönlichen Trainingsplan, der auf seine speziellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Die maximale Gruppengröße von 10 Teilnehmern ermöglicht Beratung und individuelle Trainingsbegleitung durch den Kursleiter.



**Unser
zertifizierter
Trainer erstellt
Ihnen einen
individuellen
Trainings- und
Ernährungsplan**

**Sie streben nach
Idealgewicht ?
Gewichtsreduzierung ?
Muskelaufbau ?
Vorbeugung von Osteoporose ?**



Die Kurse finden immer statt am

Dienstag von 16.00 -17.00 Uhr

und am

Donnerstag von 20.30 –21.30 Uhr

im Krafraum der Georg-Koch-Halle

Maximale Gruppengröße 10 Teilnehmer
Weitere Info unter freizeit@kug-leimen.de
oder unter 0163-4304147 (Trainer) bzw.
06224-77888 (Geschäftsstelle der KuSG Leimen)



Fit in jedem Alter

**Keine Voranmeldung erforderlich !
Einfach vorbeikommen und mitmachen !**

**Info unter
freizeit@kug-leimen.de
oder 0163-4304147**





Leichtathletik

Abteilungsleitung: nicht besetzt



Wir sind derzeit leider ohne Trainer !

Da wir diese Grundsportart nicht aufgeben möchten, suchen wir jemanden, der sich bereit erklärt, in der Abteilung Leichtathletik Aufbauarbeit zu leisten.

Es ist seitens der Vereinsführung auch angedacht, das Leichtathletikangebot in Kooperation mit der Turnabteilung um eine Sparte "Deutscher Mehrkampf" zu erweitern bzw. zu ergänzen.

Interessenten melden sich bitte unter

Tel. 06224 – 77888

Fax 06224 – 76100

email info@kug-leimen.de





Nordic Walking

Abteilungsleitung: Sandra an der Heiden
Tel. 170172



Wir treffen uns jeden
Samstag um 14 Uhr

vor der **Georg-Koch-Halle**

Von der richtigen Stockhöhe bis zur richtigen
Lauftechnik werden Ihnen alle wichtigen
Grundkenntnisse vermittelt



Dauer des Rundkurses ca. 1 Stunde

Nordic-Stöcke können ausgeliehen werden

Keine Voranmeldung erforderlich !
Einfach vorbeikommen und mitlaufen !

Info unter freizeit@kusg-leimen.de oder 06224-170172



Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Das Nordic Walking ist die derzeit jüngste der von der KuSG Leimen angebotenen Sportarten.

Zu unserer Freude konnten wir mit **Sandra an der Heiden** eine zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin gewinnen, die Sie sowohl fachkompetent als auch in ihrer gewohnt dynamischen Art in die Geheimnisse des richtigen Walkens einführen wird.

Beim Nordic Walking hängt vieles von der richtigen Stocklänge, dem richtigen Schuhwerk sowie der richtigen Laufbewegung ab.

Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf. Der rechte Stock hat immer dann

Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Der jeweilige Stock wird schräg nach hinten eingesetzt; der Stockeinsatz sollte immer unterhalb des Körperschwerpunktes, also in der Schrittstellung auf der vertikalen Körperachse erfolgen. Es gibt Trainingsarten, bei denen die Hand ständig geöffnet und geschlossen wird.

Für Neulinge oder solche Personen, die einmal gerne in diesen Sport "hineinschnuppern" möchten, hält unsere Trainerin Walkingstöcke in verschiedenen Größen bereit, die Ihnen von Sandra auf die optimale Größe angepasst werden. Selbstverständlich korrigiert sie auch Ihre Laufbewegung, sodass einem erholsamen Freiluft-Vergnügen nichts mehr im Wege steht.



Die Premiere

Am 13. November war es soweit – zum ersten Mal traf sich eine Gruppe von fünf KuSGlern an der Georg-Koch-Halle, um sich von unserer geprüften Nordic-Walking-Kursleiterin Sandra an der Heiden in diese schöne Sportart einführen zu lassen. Schnell waren die von der KuSG angeschafften Stöcke nach passender Größe an die Teilnehmer verteilt, und Sandra konnte zunächst ein wenig Theorie vermitteln



Dann ging es bei frühlingshaften Temperaturen und herbstlichem Sturm über die Feldwege in Richtung Nußloch und anschließend über einen Rundkurs wieder zurück nach Leimen. Unterwegs gab Sandra jedem Einzelnen noch individuelle Tipps zur Körperhaltung und richtigen Stocktechnik. Derart gut angeleitet gelangten alle Teilnehmer wohlbehalten zum Ausgangspunkt zurück, und auch beim Material waren keine Schäden zu beklagen

Nach ein paar abschließenden Dehnungsübungen waren sich alle Teilnehmer einig: es hat super viel Spaß gemacht !



Dieses Angebot steht allen KuSG-Mitgliedern aller Altersstufen vom absoluten Anfänger bis zum Profi zur Verfügung – Stöcke sind vorhanden, eigene können aber selbstverständlich auch mitgebracht werden.

Info / Kontakt: freizeit@kusg-leimen.de oder 06224-170172





Tanzen

Abteilungsleitung: Sandra an der Heiden
Tel. 170172

Was aufgrund der großen Nachfrage in zahlreichen Vorgesprächen vorbereitet wurde, fand im Rahmen der Winterfeier im Februar 2011 seinen Abschluss: die

Kooperation mit dem



Tanztrainerin Diana-Rosa Reinig (2.v.r.)

cha cha club
DIANAS TANZSCHULE

Lempenseite 55
69168 Wiesloch
email info@cha-cha-club.de
Telefon: 06224 - 76 33 2
Telefax: 06224 - 1 74 99 25
Internet www.cha-cha-club.de

Tanzen

**DiscoFox, Cha-Cha-Cha und mehr...
SCHNUPPERKURS**

Die Zielgruppe des **Beginnerkurses** sind jene, deren Tanzkurs schon (sehr) lange zurückliegt oder die noch nie einen solchen gemacht haben. Der **Fortführungskurs** ist zum Auffrischen bereits erworbener (Grund-) Kenntnisse konzipiert. Im **Mittelpunkt dieser Kurse steht nicht die tänzerische Perfektion, sondern einzig der Spaß am Tanzen und der Geselligkeit.**

Kursgebühr: KuSG-Mitglieder 39 €, Nicht-Mitglieder 59 €

Die Kurse finden immer statt an vier aufeinander folgenden Wochenenden am **Samstag von 18.00-19.00 Uhr** **Beginnerkurs** **Samstag von 19.00-20.00 Uhr Fortführungskurs** jeweils im Spiegelsaal (OG) der Georg-Koch-Halle

Die aktuellen Termine finden Sie unter www.kuug-leimen.de und werden in der Rathaus-Rundschau veröffentlicht.
Info unter tanzen@kuug-leimen.de oder 06224-76332

Im Rahmen dieser Kooperation erhalten KuSG-Mitglieder einen ansehnlichen Rabatt auf die Kursgebühren, aber auch Nichtmitglieder sind in den Tanzkursen herzlich willkommen.

Geleitet werden die Kurse von Diana Reinig, einer Profitänzerin und DTV- Tanzsporttrainerin mit langjähriger Erfahrung.

Als Einstieg in diese Kooperation veranstaltete sie einen „Schnupperkurs“ für all jene Erwachsene, die sich nicht so richtig zu tanzen trauen und/oder deren Tanzkurs schon (sehr) lange zurückliegt oder die noch nie einen gemacht haben. „Überhaupt kein Problem!“, meint Diana-Rosa Reinig, „Tanzen kann jede(r) !!!“ und ergänzt: „Tanzen macht Freu(n)de !“
Kommen Sie und probieren Sie es selbst aus ...



Aber auch die Jugendlichen kommen
bei dieser Kooperation nicht zu kurz.

Videoclip Dancing
in Kooperation mit cha cha club
DIANAS TANZSCHULE



Dienstag und Mittwoch
15.30 – 16.30 Uhr alle Altersklassen
16.00-17.00 Kinder von ca. 6-10 Jahren
17.00-18.00 Jugendliche ab ca. 11 Jahren

im Spiegelsaal (OG) der Georg-Koch-Halle

Einfach kommen und reinschnuppern!

INFO
tanzen@kug-leimen.de
06224-170172 oder 06224-77888
www.kug-leimen.de



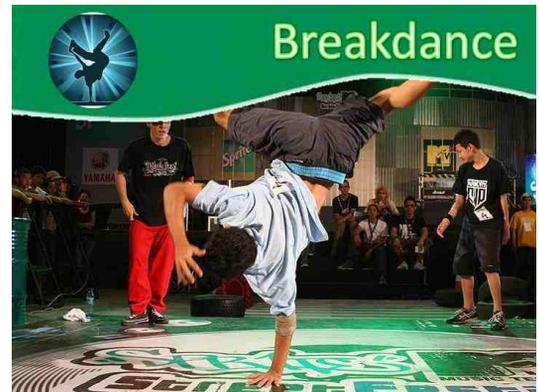
Im **Videoclip-Dancing** lernen die Jugendlichen im Alter von 4-17 Jahren in insgesamt drei Gruppen altersgerecht, die Schritte und "Moves" ihrer Idole aus MTV und Viva, ebenso wie den Hip-Hop und die Grundschrirte von Soul und Rock'n'Blues. Unsere auch hierfür lizenzierte Tanztrainerin Diana sorgt dafür, dass die Kinder Erfolgserlebnisse haben, Taktgeföhl und Rhythmus kennenler-nen und durch ein positives Gruppenerlebnis Selbstbestätig-ung erhalten. Ein besonderes Highlight sind immer wieder die **kleinen und großen Auftritte**, bei denen die Kinder ihr Talent (und das Erlernete) zeigen dürfen.

Bereits kurz nach Einführung des Breakdance-Kurses wurde festgestellt, dass es einige VideoClip-Tänzerinnen gab, die am liebsten beides machen wollten. Aus diesem Grunde wurde im Frühjahr eine **ccc-Flatrate von 26,00 € statt 40 € pro Monat** (zusätzlich zum KuSG-Mitgliedsbeitrag) eingeföhrt. Diese Flatrate beinhaltet jedoch **nicht** das Zumba / Kimba (Kinder-ZUMBA®).

Der **Breakdance-Kurs** wurde ins Leben gerufen, da das VideoClipDancing bis zum heutigen Tage ausschließlich von Mädchen besucht wird. Mit dem Breakdance wollen wir ein Äquivalent für die Jungs im Alter von ca. 6-11 Jahren schaffen, das ihren Interessen offensichtlich sehr viel näher kommt. Aber natürlich sind auch Mädchen dieser Altersgruppe herzlich willkommen.

Breakdance ist im Gegensatz zum gruppen-bzw. formationsbetonten VideoClip-Dancing eher eine Individualsportart, denn auch wenn es aus dem Hip-Hop-Tanz hervorging, so hat es inzwischen zahlreiche athletische Elemente.

Informationen unter tanzen@kug-leimen.de oder 06224-76332



Du möchtest solche Powermoves wie den Head Spin oder den Airtwist lernen ?

Dann komme
immer dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr
in den Spiegelsaal (OG) der Georg-Koch-Halle

**Einfach vorbeikommen und mitmachen !
Keine Voranmeldung erforderlich**



Info unter
freizeit@kug-leimen.de
oder
☎ 06224-76632





Turnen

Abteilungsleitung: Mareike Huber

Tel. 71441

Die Turnabteilung ist die größte Abteilung unseres Vereins und die Heimat für die Jüngsten und die Ältesten. Sobald Kinder die ersten eigenen Schritte machen, sind sie in unserer Eltern-Kind-Gruppe bestens aufgehoben und bekommen das Gefühl, dass Sport in der Gemeinschaft am meisten Spaß macht. Dass dieses Gefühl bis ins hohe Alter anhält, dafür sorgen unsere anderen Angebote. Vorschulkinderturnen, allgemeines Gerätturnen für Kinder und Jugendliche, wettkampforientiertes Gerätturnen, Gymnastik für jüngere Frauen und für die mittlere Generation und den „jungen Alten“ sowie unsere Seniorengymnastik, die auf die Belange der Älteren abgestimmt ist.

Die Kleinsten, in der Mutter-Vater-Kind-Gruppe, werden schon seit vielen Jahren von unserer Abteilungsleiterin und "jungen Turnomi" Gertrud Zeitler betreut. Dort wird den Kleinstkindern die Freude an der Bewegung vermittelt, sobald sie auf eigenen Beinen stehen können.



Ab einem Alter von ca. vier Jahren wechseln sie dann in das Allgemeine Kinderturnen, das nach Alter gestaffelt in zahlreichen Übungsstunden unter Anleitung erfahrener (teils noch aktiver) Turnerinnen aus den eigenen Reihen angeboten wird. Der Schwerpunkt dieses Angebots liegt ausschließlich in der Vermittlung von Freude an der Bewegung ohne Leistungsdruck.

Unsere Leistungsgruppe rekrutiert sich aus der großen Heerschar der dortigen Turnerinnen, die sich unter den zugleich kritischen und erfahrenen Augen unseres "Turnvaters" Klaus für einen Wechsel in die Wettkampfgruppe empfehlen müssen. Der Erfolg dieser kontinuierlichen Kinder- und Jugendarbeit in unserer Abteilung zeigt sich nicht zuletzt auch in den zahllosen Meisterschaften auf Gau-, badischer sowie auch Landesebene.



Im Rahmen dieser ganzheitlichen Turnausbildung betreibt die Turnabteilung der KuSG auch Kooperationen mit mehreren Grund- und weiterführenden Schulen. So gelang einigen Mannschaften schon der Sprung in das Bundesfinale "Jugend trainiert für Olympia", wo man schon als dritter Bundessieger hervorging, nur geschlagen von den Leistungs- und Kaderzentren der ehemals neuen Bundesländer.



Jedoch steht in unserer Abteilung nicht nur der Sport im Mittelpunkt, sondern auch das freundschaftliche Miteinander und die Geselligkeit. Bedingt durch das Alter unserer Mitglieder von 1-99 Jahren bietet sie eine Plattform für jedermann und -frau, um Freundschaften zu knüpfen und an den gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Diese beginnen beim Sommertagszug für die Kleinsten, führen über die regelmäßige Teilnahme und Vorführung an der Kerwe-Eröffnung für die etwas Größeren, werden in Form von Ausflügen und Wanderungen der "reiferen Generation" forgeföhrt und enden noch lange nicht am gemeinsamen Betreiben des schon traditionellen Kerwestandes.



Genauso traditionell stellt die KuSG-Turnabteilung seit vielen Jahren alljährlich wieder die "Schlossfräuleins", die unseren "Gambrinus" (ebenfalls KuSG-Mitglied) durch die Kerwetage begleiten.

Die KuSG-Turnabteilung ist eine große Familie,
die weiterem "Familienzuwachs" sehr
aufgeschlossen gegenübersteht





Trainingszeiten

Seniorengymnastik	Freitag	17:00 bis 18:00	FZH
Ausgleichs-Gymnastik	Dienstag	19:30 bis 20:30	GKH
Allgem. Kinderturnen	Freitag	14:45 bis 15:45	GKH
Allgem. Kinderturnen	Freitag	16:00 bis 17:00	GKH
Vorschulturnen	Freitag	16:00 bis 17:00	GKH
Freizeit-Gymnastik	Mittwoch	20:00 bis 21:00	GKH
Freizeit-Gymnastik	Montag	20:00 bis 21:00	GKH
Leistungsturnen	nach Absprache mit den Trainern		GKH
Mutter- und Kind-Turnen	Mittwoch	15:30 bis 17:00	Sportparkhalle





Viet Vo Dao

Abteilungsleitung: Heiko Grothues
Tel. 809027



Seit dem 01.06.2007 ist Viet Vo Dao Teil der KuSG-Familie. Viet Vo Dao ist eine Selbstverteidigungs- und Kampfsportart, die sich aus der Fülle der vietnamesischen Kampfkünste entwickelt hat. Sie beruht auf einer zeitgemäßen Lebensphilosophie und einer Reduzierung und Systematisierung von Kampftechniken verschiedener vietnamesischer Kampfstile.

Zunächst wurde die Viet Vo Dao-Gruppe als eine Unterabteilung der Basketballabteilung geführt. Dies kam über Stephan Rahm, den Abteilungsleiter der Basketballer zustande, der den Kontakt zwischen den Viet Vo Dao-Trainern Alex Lüll, Frank Herrmann, Heiko Grothues und der KuSG knüpfte.



KUSG DRACHEN



Schon zuvor hat es zwischen dem Viet Vo Dao Trainer Frank Herrmann und der Basketballabteilung eine Kooperation gegeben - die KuSG Drachen. Die Drachen sind ein Bewegungsförderungskonzept, um unter anderem bewegungsverzögerten Kindern den Einstieg in eine normale Sportgruppe zu ermöglichen.

Kontakt und weitere Informationen:
Tel. 06224-576112, email info@viet-vo-dao.de
Ansprechpartner: Frank Herrmann

HALLSCHULE - VIET VO DAO



Im Rahmen des normalen Viet Vo Dao Trainings wurde zunächst je einmal pro Woche Viet Vo Dao für Jugendliche und für Erwachsene angeboten. Das Angebot wurde jedoch bald mit dem Viet Tai Chi Training, einer vietnamesischen Gesundheits- und Bewegungslehre erweitert.



Viet Tai Chi



Seit August 2008 wurde dann auch für Kinder ab sechs Jahren einmal in der Woche Viet Vo Dao angeboten. Aufgrund der guten Nachfrage und des großen Interesses an Viet Vo Dao sind im September 2009 die Viet Vo Dao-Trainingszeiten um einen weiteren Trainingstag ergänzt worden.

So haben die Mitglieder die Möglichkeit, zweimal pro Woche zu trainieren und entsprechend intensiver und schneller voran zu kommen. Im Kinder- und Jugendtraining sind in jedem Training zwei Trainer anwesend.



Durch die intensivere Betreuung ist es möglich, noch intensiver mit den Schülern zu arbeiten und individuell auf die Bedürfnisse einzugehen.

Seit Anfang 2010 ist Viet Vo Dao eine eigenständige Abteilung der KuSG.





Viet-Vo-Dao

Kinder 6-8 J	Donnerstag	16:15 bis 17:15	GKH
Jugend 9-13 Jahre	Donnerstag	17:15 bis 18:15	GKH
Erwachsene (ab 14 Jahren)	Donnerstag	18:15 bis 19:15	GKH
Kinder 6-8 J	Montag	17:00 bis 18:00	GKH
Jugend 9-13 Jahre	Montag	18:00 bis 19:00	GKH
Erwachsene (ab 14 Jahren)	Montag	19:00 bis 20:00	GKH
Viet Thai Chi jedes Alter	Montag	20:00 bis 21:00	GKH

KuSG-Drachen

Viet-Vo-Dao	Mittwoch	15:30 bis 16:15	Bürgerhaus
Viet-Vo-Dao	Mittwoch	16:30 bis 17:15	Bürgerhaus
Viet-Vo-Dao	Mittwoch	17:30 bis 18:15	Bürgerhaus
Ballschule	Dienstag	14:45 bis 15:30	Sportparkhalle
Ballschule	Dienstag	15:30 bis 16:15	Sportparkhalle
Ballschule	Donnerstag	15:15 bis 16:00	Sportparkhalle





Volleyball

Abteilungsleitung: Kornelia Mairbäurl
Tel. 80629

Etwas Ballgeschick, Beweglichkeit und Durchhaltevermögen gehören dazu, um die technisch anspruchsvolle Sportart Volleyball zu erlernen. Wer diese Voraussetzungen mitbringt, wird in der KuSG eine Gruppe finden, die zu ihm passt.



Unser U20-Team



Jungs und Mädchen sammeln ab dem Grundschulalter auf spielerische, kindgerechte Art ihre ersten Volleyballerfahrungen. Von der U12 bis zur U20 treten die KuSG-Volleyballerinnen bei den Jugendwettbewerben des Nordbadischen Volleyballverbandes an.

Die Erfolge können sich sehen lassen. Mehrfache Bezirksmeister und Pokalsieger finden sich in den Reihen der Abteilung. Die hohe Qualität der Leimener Trainingsarbeit hat sich herumgesprochen und ist im Umkreis anerkannt.



Unser U18-Team



Für Erwachsene stehen drei Damenmannschaften im unteren und mittleren Leistungsbereich sowie zwei Freizeitgruppen zur Auswahl.



Im Sommer zieht es alle auf die Beachvolleyballfelder im Freibad, um sich fit zu halten



Ein Teil unseres Betreuerinnen-Teams

Regelmäßig veranstalten die KuSG-Volleyballer (nicht nur) zu Trainingszwecken die unterschiedlichsten zusätzlichen Aktivitäten wie Sommercamps, mehrtägige Ausflüge und kleinere Touren in der Region. So kommt die Geselligkeit nicht zu kurz. Das merkt man dann auch wieder auf dem Spielfeld!

Aber nicht nur innerhalb des Vereines ist in der Volleyball-Abteilung viel los.

Schon seit vielen Jahren nimmt sie am Ferienprogramm der Stadt Leimen teil.

So kamen auch 2010 viele Kinder in die Halle, um die Grundtechniken – Pritschen, Baggern, Aufschlag, Angriffsschlag und Block - zu erlernen.

Und genauso wie den kleinen und großen Abteilungs-Mitgliedern machte es unseren „Gästen“ einen Heidenspaß, diesen schönen Ballsport zu betreiben.



Ferienprogramm 2010





Volleyball

U 12	Montag	17:00 bis 18:30	GKH
U 16 / U 18 Mädchen	Montag	17:00 bis 18:30	GKH
	Donnerstag	17:00 bis 18:30	GKH
U 20 Mädchen	Montag	18:30 bis 20:00	GKH
	Donnerstag	18:30 bis 20:15	GKH
Damen III	Montag	18:30 bis 20:00	GKH
	Mittwoch	18:00 bis 19:30	GKH
Damen II	Montag	19:00 bis 20:30	Sportparkhalle
	Donnerstag	18:30 bis 20:15	GKH
Damen I	Montag	20:15 bis 22:00	Sportparkhalle
	Donnerstag	20:15 bis 22:00	GKH
Freizeit gemischt	Montag	20:30 bis 22:00	Sportparkhalle





Yoga

Abteilungsleitung: Sandra an der Heiden
Tel. 170172

Seit Januar 2009 bietet die KuSG Leimen jeden Donnerstag Hatha Yoga an. Hatha Yoga verbessert die Körperhaltung und die Atmung, was zu einer Verbesserung des Funktionierens des ganzen Körpers führt.

Durch Yoga wird die normale Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule erhalten oder wieder hergestellt. Verspannungen, Kopfschmerzen und Rückenprobleme verschwinden oder werden reduziert. Yoga verbessert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein und stärkt das Immunsystem.

Was bewirkt Yoga?

- das Selbstbewusstsein wird verbessert
- wirkt beruhigend und ausgleichend
- steigert die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert die Körperbeherrschung
- weckt Lebensfreude
- der Körper kommt ins Gleichgewicht

Alle, die für sich selbst etwas tun möchten, sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen. Sie brauchen nur bequeme Kleidung und Spaß an Bewegung mitzubringen.

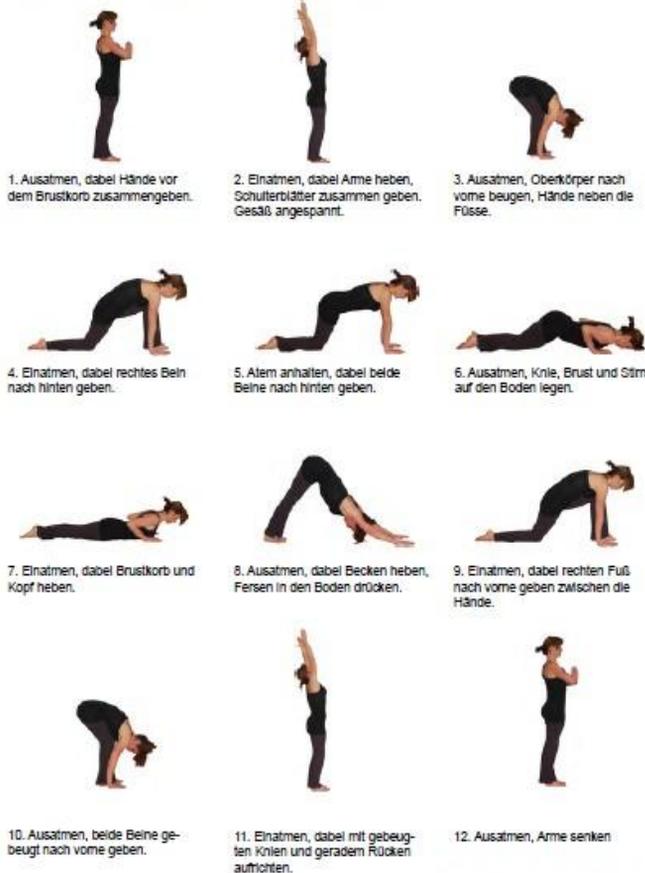
Die Kurse finden immer

- **Donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr und**
- **Samstag von 15.15 - 16.30 Uhr**

**im Spiegelsaal der
Georg Koch Halle**
Leimen, SenefelderStr. 10

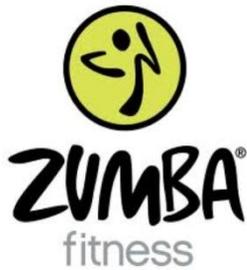
statt

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) – Anfänger



KURSLEITUNG:
SANDRA AN DER HEIDEN





Zumba®

Abteilungsleitung: Sandra an der Heiden
Tel. 170172



Zumba ist *der* neue Dance-Aerobic Trendsport zu lateinamerikanischen Rhythmen, der **ohne tänzerische Vorkenntnisse von Männern und Frauen jeden Alters** betrieben werden kann. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Die Kurse finden immer statt am
Mittwoch von 20.00 -21.00 Uhr
Freitag von 19.30 – 20.30 Uhr
Samstag von 16.45 – 17.45 Uhr
im Spiegelsaal (OG) der Georg-Koch-Halle

Zumba® ist *der* neue Dance-Aerobic Trendsport zu lateinamerikanischen Rhythmen, der **ohne tänzerische Vorkenntnisse von Männern und Frauen jeden Alters** betrieben werden kann. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen hispanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend !



Keine Voranmeldung erforderlich !
Einfach vorbeikommen und mitmachen !

Info unter zumba@kusg-leimen.de oder 0172-9943666



Dance-Aerobic für Kinder = KimbA

Das gibt's nur bei der



Kind- und jugendgerechtes
musikalisch begleitetes **Aerobic**
zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen

**Freitag 17-18 Uhr für Kinder im Grundschulalter
(ca. 6-11 Jahre)**

Info unter kimba@kusg-leimen.de oder 0172-9943666

Was bei den Erwachsenen für große Begeisterung sorgt, will die KuSG auch seinen Kindern und Jugendlichen nicht vorenthalten. Deshalb bieten wir auch ein "Kind- und jugendgerechtes **m**usikalisch **b**egleitetes **A**erobic (KimbA)" an, in dem unsere Trainerin Mareike Huber ein altersgerechtes Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Rhythmen vermittelt.



... und für die Jugendlichen, die sich im Verein engagieren möchten ...



Wer sind wir?

Wir, die Jugendvertreter von der KuSG, möchten uns bei dir vorstellen.

Die Jugendvertretung besteht in der Regel aus jeweils zwei Jugendlichen aus den jeweiligen Abteilungen. Wir sind zwischen 16 und 22 Jahre alt, nur der Jugendsprecher, unser „Vorsitzender“, sein Stellvertreter sowie der Kassenwart müssen bereits volljährig sein. Der Jugendsprecher hat sogar Stimmrecht im Vorstand.

Normalerweise treffen wir uns einmal im Monat, doch wie viele Sitzungen tatsächlich stattfinden, hängt davon ab, was wir zu tun haben.

Was machen wir?

Unsere größte Aufgabe ist, wie unser Name schon sagt, die Jugendlichen der KuSG und ihre Interessen im Vorstand und in der Öffentlichkeit zu vertreten. Außerdem haben wir ein eigenes Budget, mit dem wir Veranstaltungen wie Parties, Konzerte und andere Events für euch organisieren. Alles in allem sind wir eine Einrichtung, in der man sich engagieren und die Vereinsstruktur kennen lernen kann.

Wie kann ich mitmachen?

Auch wenn die nächsten Wahlen, bei der alle jugendlichen Mitglieder ab 14 Jahren wählen dürfen, erst im Januar stattfinden, gibt es Möglichkeiten, sich sofort einzubringen.

Wenn du Interesse mitzumachen, eine Idee was wir besser machen können, oder einfach Vorschläge für weitere Aktionen hast, wende dich einfach an einen Jugendvertreter aus deiner Abteilung.



So erreichen Sie uns

Die Geschäftsstelle befindet sich in der



Die Vereinsgaststätte (ca. 110 m²) mit ca. 30-70 Sitzplätzen kann zu Familienfeiern mietfrei überlassen werden. Hieraus entsteht jedoch *kein Anspruch* auf Überlassung ! Die Vergabe steht im Ermessen des Vorstandes.

Kontakt

email bistro@kuscg-leimen.de
Tel. 0163-9109135

Kontakt

Kultur und Sportgemeinde Leimen e. V.
Postfach 1229
69170 Leimen
+49 (0)6224-77888
Telefax: +49 (0)6224-76100
E-Mail: info@kuscg-leimen.de
Internet: www.kuscg-leimen.de

Impressum

Herausgeber: Kultur und Sportgemeinde Leimen e. V.
v.i.S.d.P.: Ressort Öffentlichkeitsarbeit
Robert Gayer, Sandra an der Heiden
public@kuscg-leimen.de
Stand Juli 2012

