



WIR ÜBER UNS

DER VEREIN

STELLT SICH VOR

2026



Vorwort

WIR ÜBER UNS

**DER VEREIN
STELLT SICH VOR**

Liebe Sportfreunde,

mit dieser Broschüre über unseren Verein, möchten wir euch alle Sparten und unsere regelmäßigen Angebote etwas näherbringen. Mit Informationen, WO, WAS, WANN im Verein stattfindet.

Da der Sportverein nach dem Elternhaus, der Schule oder der Arbeit, der Ort ist, wo Kinder, Jugendliche und Erwachsene regelmäßig die meiste Zeit verbringen und soziale Kontakte pflegen, bieten sich hier tolle Möglichkeiten einer sinnvollen Freizeitgestaltung.

Keine andere Organisation, hat auch nur eine annähernd so große Anziehungs- und Bindungskraft über Generationen hinaus, wie ein Sportverein, der Bewegung, Training, Wettkampf, Ehrenamt, Geselligkeit und Spaß bietet.

Der VfL Schwartbuck ist ein Verein für JEDEN, der etwas für sich und seine Gesundheit machen möchte.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg



Badminton

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Mittwoch : 19.30 - 22.00 Uhr

Zielgruppe:

Die Sportart für Jung und Alt

Ansprechpartner/ Spartenleiter:

Monja Scheel Dempwolf
Telefon: 0157-57198995

Sonstiges:

Habt ihr schon mal im Garten Federball gespielt oder euch zum Spielen in einem Badminton Center verabredet?

Oder seid ihr einfach neugierig auf eine neue Sportart?

Wir freuen uns über neue Mitspielerinnen und Mitspieler.

Es erwartet euch eine gemischte Gruppe. Bei uns sind alle Personen willkommen, die Spaß am Badmintonsport haben, ohne dass ein bestimmtes Spielniveau vorausgesetzt wird.

*Jeder kann mitspielen.
Mitzubringen ist Freude am Spiel.*



Selbstverteidigung für Jung und Alt

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Mittwoch: 18.00 - 19.30 Uhr

Zielgruppe:

Der Verein bietet für jeden ab 8 - 99 Jahren einen Selbstverteidigungskurs an.

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Jörg Oellerking
(Karatemeister und Erfahrungen im Ju Jutzu)
unter der Rufnummer 0174 – 3458254
oder Jörg.Oellerking@gmail.com

Sonstiges:

Für die Kleinen ab 8 Jahre:

Im Training lernen die jungen Teilnehmer/-innen was Disziplin, Respekt und vor allem Selbstvertrauen bedeutet.

Für Jugendliche und Erwachsene:

Kampfsport und Kampfkunst auf höchstem Niveau, effektive Selbstverteidigung und Fitness.



Kickboxen

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Dienstag: 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag: 18.00 - 19.30 Uhr

Zielgruppe:

Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrungen hast - wir unterstützen dich auf deinem Weg.

Ansprechpartner/ Spartenleiter:

Laurin Rabe
0160-95513695

Co Trainer
Max Niessen
0151-50725934

Sonstiges:

Das Kickboxtraining ist ein Rund-um-Training für den gesamten Körper, wobei Tritt- und Schlagtechniken kombiniert werden. Im Thaiboxentraining werden zusätzlich Techniken mit dem Ellenbogen ausgeführt. In der Kombination des Kick- und Thaiboxentraining erhaltet ihr somit ein Gesamtkörpertraining, in welchem die Sportmotorik, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Reaktion geschult werden.



Nordic Walking

Zeit /Ort :

Mittwoch: 11.00-13.00 Uhr
Treffen am DGH Schwartbuck

Samstag: 11.00-13.00 Uhr
Treffen am DGH Schwartbuck

Zielgruppe:

Nordic Walking für jeden

Ansprechpartner/ Spartenleiter:

Ilse Schumacher
Telefon: 0171-2024987

Sonstiges:

Nordic Walking Fans können endlich aufatmen. Obwohl manch einer das „Gestöckel“ vielleicht belächelt, sollten sich Couch- Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. Natürlich darf der Spaßfaktor nicht fehlen.

Mitzubringen sind: **feste Schuhe**, Walkingstöcke der Körpergröße angepasst und gute Laune !!!



Tanz Dich Fit JUNIOR

Ort: In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit: Mittwoch: 16.00 - 16.45 Uhr

Zielgruppe: Du liebst Musik und bewegst Dich gern dazu?
Fitnessstanz für Kinder ab 6 Jahren

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:** Maria Wolf (C- Lizenz)
Telefon: 0176 - 72114572

Sonstiges: Durch Bewegung mit guter Musik und einfach
erlernbaren Tanzschritten, wird deine Ausdauer und
Koordination verbessert.



Eltern Kind Turnen

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Donnerstag
15.30 - 16.30 Uhr
16.30 - 17.30 Uhr

Zielgruppe:

Kinder ab dem Krabbelalter, Kindergartenkinder
und Grundschulkinder, mit und ohne Eltern.

Ansprechpartner:

Yvonne Nohns
Tel. 0157 - 54736640

Meike Klausberger-Prieß (C - Lizenz)
Tel. 0172 - 7091014

Spartenleiter:

Yvonne Nohns (C – Lizenz)

Sonstiges:

Toben, Klettern, Turnen
Spielen mit und ohne Eltern
Fantasie und Kreativität entfalten lassen
Eigene Grenzen kennenlernen
Bewegungsfreude, Reaktionsfähigkeit
Die soziale Entwicklung der Kinder miterleben

... das sind die Aufgaben und Ziele unsere Turnsparte.



Badminton *JUNIOR*

Ort: In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit: Donnerstag: 17.30 - 18.30 Uhr

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Katharina Rüh (ab 15.00 Uhr)
Telefon: 0176 - 61306960

Sonstige: Die Sportart Badminton ist das beste Beispiel dafür, dass Bewegung und Spaß ein gutes Team sind. Fördert Kondition und Koordination und trainiert nahezu den ganzen Körper mit besonderem Fokus auf die Arm- und Beinmuskulatur.



Gymnastik

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Dienstag: 16.00 -17.00 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die sich bewegen wollen

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Ilse Schumacher
Telefon: 0171 - 2024987

Sonstiges:

Aktiv und gesund für JEDEN, steht im Vordergrund dieser Sportstunde. Mit einem abwechslungsreichen Bewegungs-Programm, welches fordert, aber die Teilnehmer nicht überfordert. Auch im Alter braucht der Körper immer wieder Impulse und kleine Herausforderungen. Unterschiedliche Handgeräte kommen zum Einsatz wie Therabänder, Bälle, Stöcke und Hanteln. Aber auch mit Großgeräten, wie Kästen und der Sprossenwand wird die Ausdauer und Koordination für das Wohlbefinden gefördert. Das Gefühl für sich etwas Gutes zu tun und die Freude an der gemeinsamen Aktivität, (hier wird besonders die Lachmuskulatur beansprucht) machen diese Stunden so besonders.



Pilates

Ort:

Im Dorfgemeinschaftshaus Schwartbuck

Zeit:

Montag: 18.00 - 19.00 Uhr

Trainerin:

Brigitte Ihms

Zielgruppe:

Ist für jede Altersgruppe geeignet

Ansprechpartner/

Spartenleiter:

Brigitte Ihms (C-Lizenz)
Telefon: 0173 - 4206040

Sonstiges:

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es ist bei aller Effektivität eine sanfte Sportart, die den Körper stärkt. Das Pilatetraining wird auf der Matte durchgeführt. Regelmäßig durchgeführte Pilates-Übungen machen sich nach wenigen Wochen positiv bemerkbar. Es findet eine Verbesserung des Körpergefühls, der Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit statt.



Yoga

Ort:

Im Dorfgemeinschaftshaus in Schwartbuck

Zeit:

Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die Stress abbauen möchten

**Ansprechpartner /
Spartenleiter:**

Kirsten Goerland Telefon: 01523 - 3746168

Trainerin:

Kirsten Goerland

Sonstiges:

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade die heutigen entwickelten Methoden sind von unschätzbaren Wert, um Stress und Anspannung abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.



Bauch-Beine-Po

Ort: In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit: Dienstag: 18.30 - 19.30 Uhr

Zielgruppe: Alle die sich Fit halten möchten.

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Sabine Zarrinkafsch
Telefon: 0171 - 8655861 (ab 17.00 Uhr)

C-Lizenz Fitness,
Gesundheitstrainer Lizenz von Safs & Beta,
ÜL -B/P- Lizenz Haltungs- und Bewegungssystem

Sonstiges:

Ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po?
Wir packen das an und wollen gemeinsam schwitzen.
Die Stunden sind ein Mix aus verschiedenen
Elementen mit dem Schwerpunkt, unseren Körper zu
straffen.
Bitte eine Matte, Handtuch und eventuell ein
Getränk mitbringen.



Rückenschule

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Donnerstag: 18.30 - 19.30 Uhr

Zielgruppe:

Alle die beruflich viel im Sitzen arbeiten.
Generell Rückenprobleme haben
oder vorbeugen möchten.

Ansprechpartner / Spartenleiter:

Sabine Zarrinkafsch
Telefon: 0171 - 8655861 (ab 17.00 Uhr)

C-Lizenz Fitness,
Gesundheitstrainer Lizenz von Safs & Beta,
ÜL -B/P- Lizenz Haltungs- und Bewegungssystem

Sonstiges:

Unsere Rückenschulstunde beinhaltet:

- Kräftigung
- Beweglichkeitstraining
- Mobilisierung
- Dehnung
- Körperwahrnehmung
- Zum Abschluss: Entspannung



Tanz Dich Fit

Ort: In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit: Mittwoch: 17.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 18.30 - 19.30 Uhr

Zielgruppe: Du liebst Musik und bewegst Dich gern dazu?
Fitnessstanz für Jung und Alt.

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:** Maria Wolf (C - Lizenz)
Telefon: 0176 - 72114572

Sonstiges: Durch Bewegung mit guter Musik und einfach
erlernbaren Tanzschritten, wird deine Ausdauer und
Koordination verbessert.



Herrenfussball

Ort:

Waldstadion Schwartbuck

Zeit:

Dienstag und Donnerstag :
19.00 - 21.00 Uhr

Trainer:

Jörg Nohns

Zielgruppe:

Männer, die Lust auf Bewegung
und Mannschaftssport haben

Ansprechpartner/
Spartenleiter:

Jörg Nohns
Telefon: 0171 - 8268150

Sonstiges:

Wir sind eine immer gut gelaunte Truppe, von denen der größte Teil schon seit Jahren zusammen in Schwartbuck Fußball spielt. Einige haben sogar schon in der Jugend miteinander gekickt. Das Wort „Geselligkeit“ wird bei uns groß geschrieben, auch in schlechten Zeiten.



Gehfussball

Ort:

In der Sporthalle
Grundschule Schwartbuck
Dorfstraße 59
24257 Schwartbuck

Zeit:

Freitag: 19.30 - 21.00 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die den normalen Fußball nicht
mehr spielen können oder wollen.

**Ansprechpartner/
Spartenleiter:**

Andreas Preuß
Telefon: 01525 - 5810987

Sonstiges:

Dich erwartet:

- Fußballspielen im Gehen
- ohne Verletzungsrisiko
- Sportlichebetätigung in der Halle
- Passgenaues Spielen
- Kein Kopfball, kein Abseits, kein Torwart
- Kicken im Team mit gleichgesinnten
Frauen und Männern
- Verbesserung der Fitness

Hier unsere Ansprechpartner im Überblick

Selbstverteidigung	Jörg Oellerking	0174 - 3458254
Nordic Walking/ Gymnastik	Ilse Schumacher	0171 - 2024987
Badminton	Monja Scheel Dempwolf	0157 - 57198995
Fussball/	Jörg Nohns	0171 - 8268150
Gehfussball	Andreas Preuß	01525 - 5810987
Badminton Junior	Katharina Rüh	0176 - 61306960
Kinderturnen	Yvonne Nohns	0157 - 54736640
Pilates	Brigitte Ihms	0173 - 4206040
Yoga	Kirsten Goerland	01523 - 3746168
Bauch-Beine-Po/ Rückenschule	Sabine Zarrinkafsch	0171 - 8655861
Tanz dich Fit /Junior	Maria Wolf	0176 - 72114572
Kickboxen	Laurin Rabe	0160 - 95513695

Weitere Informationen stehen auf unserer

Homepage: VfL-schwartbuck.de

Unser Vorstand

1.Vorsitzender	Marian Wolf	0176 - 72114572
2.Vorsitzender	Achim Hass	0174 - 9337337
Kassenwart	Michael Teske	0178 - 4478093
Schriftführerin	Martina Zietz	04385 - 593767
Jugendwartin	Yvonne Nohns	0157 - 54736640

Termine:

04.04 2026	Osterfeuer	17.00 Uhr	Schützenstand
27.06.2026	Dorffest	14.00 Uhr	DGH
10.10.2026	Sportplatz	19.00 Uhr treffen	DGH
01.11.2026	Ladies Dance Night	20.00 Uhr	DGH
08.11.2026	Boßeltunier	10.00 Uhr	Sportheim
06.12.2026	Weihnachtfeier	19.00 Uhr	Giekauer Kroog

Heimspiele:

22.03.2026	Waldstadion	15.00 Uhr
12.04.2026	Waldstadion	15.00 Uhr
26.04.2026	Waldstadion	15.00 Uhr
10.05.2026	Waldstadion	15.00 Uhr

7 Gründe, warum Sport wichtig ist

1. Ein gesünderes Herz:

Durch regelmäßige Bewegung wird der Herzmuskel trainiert.

2. Verbesserung der Ausdauer:

Bei jeder körperlichen Anstrengung braucht der Körper Sauerstoff. Durch Ausdauertraining steigt die Kapazität der Lunge und somit die Ausdauer.

3. Ein stärkeres Immunsystem:

Durch regelmäßigen Sport werden die Abwehrkräfte gestärkt.

4. Stärkere Muskeln:

Durch ein abwechslungsreiches Krafttraining wird Muskulatur aufgebaut und Körperfett reduziert. Das entlastet die Gelenke.

5. Stärkere Knochen:

Krafttraining erhöht die Knochendichte und beugt somit Brüche vor. Das OSTEOPOROSE-RISIKO wird dadurch verringert.

6. Gute Laune:

Durch Sport wird Stress abgebaut und Glückshormone werden ausgeschüttet.

7. Verbessertes Körpergefühl:

Ein abwechslungsreiches Training hält den Körper fit, der Stoffwechsel wird angeregt und durch den erhöhten Energiebedarf der Muskeln wird mehr Körperfett abgebaut, was zu einer Reduktion des Gewichtes führt.

MOTIVATIONSSPRÜCHE

Jede Leistung fängt
mit der Entscheidung an,
es zu versuchen.

Sollte

Es geht nicht darum,
die/der Beste zu sein.

Hätte

Es geht darum,
besser als gestern zu sein.

Könnte

~~Ich bin müde.~~

~~Es ist zu kalt.~~

~~Es ist zu warm.~~

~~Es regnet.~~

~~Es ist zu spät.~~

Los geht's!

Machen

*Auf Veränderung zu hoffen ohne
selbst etwas zu tun,
ist wie am Bahnhof zu stehen
und auf ein Schiff zu warten!*

"

Das beste Projekt,
an dem Du jemals arbeiten wirst,
bist Du selbst.

Bewegung hält
den Körper fit
und die Seele
glücklich.

"