

HOCH IM NORDEN

TURNEN



DAS MAGAZIN FÜR TURNEN, GYMNASTIK, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



- *IM SCHWINDEL DEN ALLTAG VERGESSEN LASSEN - TOURNEE 2015*
- *NEUER GESAMTVERTRAG MIT DER GEMA TRITT IN KRAFT*
- *SOLIDARITÄT IM NORDEN GROß GESCHRIEBEN*
- *EHRUNGEN IM S-H TURNVERBAND*



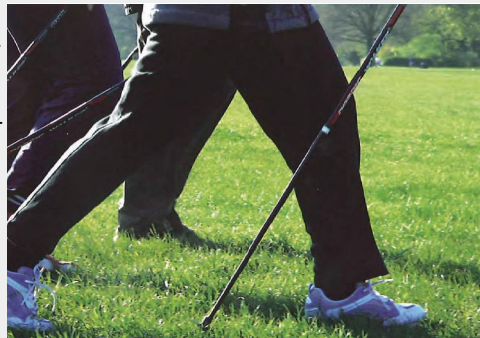
Gesundheitssport: Im Monat Mai laden wir ein zu Nordic Walking für Anfänger

Nordic Walking für Anfänger und Interessierte - Schnupperkurs

Großes Vergnügen bereitet Bewegung in der Natur – im Wonnemonat Mai ganz besonders. Deshalb gibt es in Trappenkamp die Möglichkeit, an einem Schnupperkurs Nordic Walking teilzunehmen.

Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar und als gelenk- und knieschonendes Training auch für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet. 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. Die Mischung aus Laufen und Skilanglauf an der frischen Luft beansprucht ca. 90 % aller Muskeln und ist ein hervorragendes Fitness- und Fettverbrennungstraining. Obwohl Nordic Walking Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, müssen Sie dabei keine Höchstleistungen erbringen. Die Referenten weisen Sie in die ALFA-Technik ein und die Teilnehmer haben sogar die Möglichkeit, das Nordic Walking-Laufabzeichen über 30 Minuten zu erwerben (zur Vorlage bei der Krankenkasse für Bonuspunkte).



Termin: Sonntag, 18. Mai 2014 – 10.00 – 15.00 Uhr – Landesturnschule Trappenkamp
Kosten: 20,00 € inkl. Verpflegung
Referenten: Werner Matthews, Breitensportreferent des S-H Leichtathletik-Verbandes
 Brigitte Matthews, Nordic Walking Beauftragte des S-H Leichtathletik-Verbandes, Präventionssporttrainer und Walking, Nordic/Walking-Instructorin (DTB)

Anmeldungen – wie immer – Landesturnschule Trappenkamp, Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp oder E-Mail: uwe.wolf@shtv.de

Musik und Spielmannswesen

Musik und Spielmannswesen: Der Spielmannszug des TSV Malente erwartet Euch

32. Internationales Musikfest in Malente vom 30.05. bis 01.06.2014 - 53 Jahre Spielmannszug TSV Malente

Liebe Musikfreunde, der Spielmannszug des TSV Malente veranstaltet alljährlich ein Musikfest im internationalen Rahmen. Die Resonanz der Musiker ist immer großartig und nicht zuletzt die gute Stimmung macht das Musikfest in Malente zu einem großen Erfolg. Wir möchten Euch ganz herzlich einladen und würden uns freuen, wenn Ihr unser Fest an einem oder mehreren Tagen verschönern würdet.

Unser Fest beginnt am **Freitag** mit einem internen gemütlichen Abend zum Kennenlernen unserer übernachtenden Gäste. Das Festzelt ist im Vergleich zu bayrischen Verhältnissen eher etwas kleiner, die Stimmung bei Musik und Geselligkeit aber um so größer.

Der **Samstag** steht zur freien Verfügung - ein **Rahmenprogramm** ist für unsere Gäste vorbereitet (z. B. eine 5-Seen-Fahrt mit dem Schiff über unsere Seen oder eine Schiff-Fahrt über die Ostsee oder ein Besuch im Hansa-Park usw.). Am Nachmittag beginnen wir dann mit einem Kurkonzert im Malenter Kurpark mit den bereits anwesenden Orchestern und am Abend findet dann unsere große „**Open-Air-Veranstaltung**“ mit Tanz und Unterhaltung im Kurpark statt.

Der Sonntag ist das „Highlight“ und steht ganz im Zeichen der Musik. Morgens Konzerte an verschiedenen Plätzen in Malente – dort gibt es dann auch kostenlos Mittagessen. Dann folgen Sternmärsche zum Kurpark und am Nachmittag Einzelvorträge der verschiedenen Musikvereine auf der **Freilichtbühne** (ca. 2000 Zuschauer) unseres Kurparks.



Übernachtende Gruppen werden in Sporthallen einquartiert (kostenlos), die Verpflegung ist ebenfalls (weitgehend) kostenlos. Fahrtkosten können wir leider nicht übernehmen.

Soweit ein kurzer Überblick über unser Internationales Musikfest. Sollte Interesse bestehen, erwarten wir gern Eure Nachricht. **Wir würden uns über ein Treffen in Malente sehr freuen.**

Wir pflegen Verbindungen nach Holland, Dänemark, Bulgarien, Österreich, Ungarn, Polen, Schweiz, Tschechien, Griechenland, Norwegen, Lettland, Schweden
 Manfred Buck, E-Mail: m.buck-malente@t-online.de
www.sz-malente.de