

Handballer mit weiterer Video-Doku!



TOPSPIELTHRILLER & 7M-KILLER | DIE ADLER FLIEGE...

In Teil 5 von 6 angekündigten Doku-Folgen des Verbandsliga-Aufsteigers HSG Velbert/Heiligenhaus gibt es wieder viele Einblicke hinter die Kulissen der Handballer um Trainer Oliver Franke. Leonard Loose hat bei der Umsetzung der aktuellen Folge über 22 Minuten Material für Euch zusammengestellt. Auch die Folgen 1-4 könnt ihr Euch auf dem youtube-Channel der Handballer noch einmal anschauen. Viel Spaß dabei! Der Countdown zur neuen Saison läuft ...

<https://www.youtube.com/@HSGVelbertHeiligenhaus>

Termine 2024

- 08.07.-20.08.24 Sport im Park (Info über Flyer)
- 01.08.24 Start Freiwilliges Soziales Jahr 24/25
- 23.08.24 Abnahme Sportabzeichen
- 24.08.24 ERSTE HILFE-Kurs für ÜL u. Helfer/innen
- 31.08./01.09.24 Teilnahme am Parkfest
- 06.09.24 Dankern-Vortreffen
- 10.09.24 Leichtathletik-Mini-Olympiade
- 13.09.24 Seniorenfahrt (Gasometer Oberhausen)
- 20.09.24 Offene Stadtmeisterschaften Leichtathletik U10/U12/U14
- 21.09.24 ERSTE HILFE-Kurs für ÜL u. Helfer/innen
- 22.09.24 Teilnahme am Schlangenfest
- 27.09.24 Abnahme Sportabzeichen
- 11.-18.10.24 Dankernfreizeit
- 02.11.24 Hwarang Kwan Do: A Night of Motion Arts
- 16.11.24 KSB/SSB: Sport-Actions-Day
- 20.11.24 Winterturnen
- 23.11.24 ERSTE HILFE-Kurs für ÜL und Helfer/innen
- 06.12.24 Senioren-Adventskaffeetrinken
- 07./08.12.24 Schaulaufen Rollkunstlauf-Team

www.velberter-sg.de

Baustelle am EMKA-Sportzentrum



Hinter dem Kreisverkehr EMKA-Sportzentrum einschließlich Kreisverkehr Metallstraße/ Bahnhofstraße ist ab 22. Juli bis voraussichtlich 11. August keine Durchfahrt möglich. Es gibt allerdings eine freie Zufahrt von der Langenberger Str./ Metallstr. zum EMKA-Sportzentrum und den Autobahnauf- und Abfahrten.



Unsere Plyobox ist da! Mithilfe der Plyobox absolvierst Du ein effektives Sprungkrafttraining, verbesserst Deine Stabilität, Koordinationsfähigkeit und erhöhst Deine Schnellkraft spürbar. Je nach Trainingsintensität bringst Du deinen Stoffwechsel auf Trab, trainierst deine Ausdauer und kräftigst deinen Gesäßmuskel, Oberschenkel, Hüftbeuger und Waden. Viel Spaß beim Aufsteigen :)

ERSTE HILFE-KURSE für VSG-Trainer/innen

Die ANMELDUNGEN zu den neuen ERSTE HILFE-Kursen findet Ihr unter velberter-sg.de/downloads >>> Termine sind 24.08., 21.09. und 23.11.2024.

