



FIT IN DEN
SOMMER '23



Eltern/Kind-Turnen für Kleinkinder (ca. 1-3 Jahre)

Kinder brauchen Möglichkeiten, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu testen und ihre Grenzen zu entdecken.

Wir bieten in unserer Gruppe verschiedene Bewegungsformen, die sie allein und mit den Eltern ausprobieren können.

Montag: 16.00 - 17.00 Uhr - Ann-Christin

Anmeldung: Ann-christin.jensen@delingsdorfer-sv.de

Kinderturnen (3 - 5 Jahre)

Plätze sind in den Gruppen noch ausreichend vorhanden, kommt einfach vorbei.

Mittwoch: 16.00 - 16.45 Uhr - Sabrina

Einstieg jederzeit möglich.



Kinderturnen (ab 6 Jahre)

Spiel-Sport-Spaß

Die Sporthalle ohne die Eltern entdecken. Bewegung ist für Kinder und ihre ganzheitliche Entwicklung sehr wichtig. Daher bieten wir eine Menge toller Bewegungsspiele, damit ihr gemeinsam mit euren Freunden richtig in Schwung kommt und zudem noch eine Menge Spaß habt. Auch ein breites Bewegungsangebot mit Geräteaufbauten zum Klettern, Springen und Schaukeln warten auf euch.

Mittwoch: 16.45 - 17.30 Uhr - Sabrina



Einrad für Anfänger + Fortgeschrittene (ab 8 Jahre)

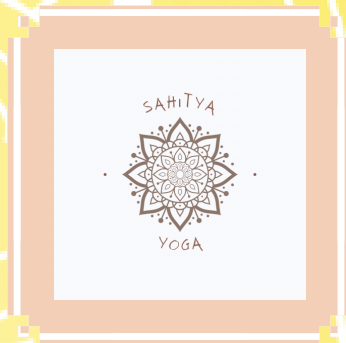
Es gibt wieder einen Einradkurs. Hier kann man sich auf dem Einrad ausprobieren und das Einrad fahren lernen.

Auch Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten weiter ausbauen und Tricks erlernen. Leiheinräder für die Stunde sind vorhanden.

Mittwoch: 17.30 - 18.00 Uhr - Sabrina

Einfach vorbeikommen

Yoga für Jugendliche (ab 12 Jahre)



Yoga wirkt erdend, kräftigend und entspannend.
Yoga sorgt für ein gutes Körpergefühl,
besseres Konzentrationsvermögen und mehr Ausgeglichenheit.
Hast du Lust Yoga auszuprobieren?
Dann melde dich an!

ab 12 Jahre 8 Einheiten

Montag: 17.15 - 18.15 Uhr Kindergarten Delingsdorf

Einstieg jederzeit möglich.

Mitglieder: 50€

Nichtmitglieder: 70€

Loreen Kohnke

0151/52407394



TANZEN UND HULA HOOP

BIS ZU DEN SOMMERFERIEN

DONNERSTAGS 17.00 - 17.45

11 EINHEITEN

MIT MARION



MITGLIEDER ZAHLEN EINMALIG 35 €

NICHTMITGLIEDER 50 €

ANMELDUNG GERNE UNTER 0175/2466760

ODER ÜBER

ANMELDUNG@DELINGSDORFER-SV.DE

BRING GERN DEINEN EIGENEN REIFEN MIT



[FUSSBALLCAMP]

21.-23.08.2023

- > 6 Trainingseinheiten an 3 Tagen
- > Inkl. Trikot, Ball und Trinkflasche
- > täglich spannende Wettbewerbe
- > Verpflegung durch den Verein
- > altersgerechtes Training

Bambini 5 - 6 J. | Kinder 7 - 11 J. | Jugend 12 - 15 J.

139
EUR



DELINGSDORFER SV

Lohe 44 | 22941 Delingsdorf

Anmeldungen & Infos unter
www.fussballfabrik.com



**Es gibt wieder Mädels und Damen
beim DSV Fußball !**

**B-Juniorinnen:
Montag+Freitag 18:30 Uhr**

**Damen:
Mittwochs 19:30 Uhr
Sportplatz Delingsdorf
Lohe 44**

22941 Delingsdorf



DSV goes fishing

Hallo wir sind eine kleine Gruppe von Sportfischern die im DSV als Sparte eingegliedert sind. Unsere Gewässer sind die Rückhaltebecken und Teiche in Delingsdorf und Umgebung. Durch regelmäßigen Besatz sind die Fangaussichten sehr groß.

Durch unsere Mitgliedschaft im Landesfischereiverband Schleswig Holstein und dem Kreisverband Lübeck stehen uns weitere erstklassige Gewässer zur Verfügung. Regelmäßige Veranstaltungen im DSV und in den Verbänden fördern die Gemeinschaft und man kann sich mit anderen Angelsportfreunden austauschen. Sollten wir hier dein Interesse geweckt haben?

Für weitere Informationen einfach melden

Hartmut Schmidt: Hartmut.Schmidt@hur.com

Tel: 04532/2769689



Tischtennis

Wir benötigen dringend Verstärkung

Der Delingsdorfer SV bietet Tischtennis sowohl für Kinder/Jugendliche als auch für Erwachsene an.

Jugend:

Montag: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr - Hartmut Sylvester

Freitag: 17.00 Uhr - 19.00 Uhr - Hartmut Sylvester

Erwachsene:

Montag: 19.30 Uhr - 22.00 Uhr

Die Punktspieltage sind Mittwoch und Freitag.

Wer Lust hat, kann gerne zum Training vorbeikommen, Leihschläger sind im Bedarfsfall vorhanden.

Hartmut Sylvester

Tel: 0174/9844839



Hatha - Yoga

**Eine Mischung aus körperlichen Übungen,
Atemübungen und Meditation**

Dienstag	17.45 - 19.00 Uhr	Loreen Kohnke
	19.20 - 20.40 Uhr	Kindergarten
Freitag	9.15 - 10.30 Uhr	Angela Böning
		Wintergarten des MZH

Einstieg jederzeit möglich // 8 Einheiten

Mitglieder: 40€

Nichtmitglieder: 70€

Probestunde: kostenlos

Anmeldung: Anmeldung@delingsdorfer-sv.de





Wer Freude an Bewegung und Musik hat, ist hier genau richtig.
Wir tanzen uns fit nach lateinamerikanischen Rhythmen und aktueller Chartmusik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einen Anfängerkurs gibt es beim **Zumba**® Fitness nicht.
Der Einstieg ist jederzeit möglich, hier spielt das Alter, das Fitnessniveau oder der Fitnesshintergrund keine Rolle.
Der gemeinsame Spaß steht hier im Vordergrund.

Mit einem Cool Down inklusive Stretching wird die Stunde beendet.
Eines ist ganz wichtig: Perfekt sein muss hier keiner! Bitte nicht gleich nach der ersten Stunde aufgeben.
Es ist für Viele mitunter eine ganz neue Erfahrung und viele Schritte auf einmal. Aber jeder fängt mit der ersten Stunde an, auch ich ;-)

Also gebt Euch und mir die Chance zusammenzuwachsen, denn wir wollen ALLE gemeinsam 1 Stunde lang den mitunter stressigen Alltag vergessen und einfach nur Spaß haben!
Und das funktioniert GARANTIERT!

Donnerstag: 19.00 - 20.00 Uhr - Marion Pöhlzen

Zehnerkarte Mitglieder: 35€
Nichtmitglieder: 60€

Probetraining **kostenlos**



YOGA



für Männer

*Yoga ist für Jeden gut... ob klein oder groß, jung oder alt,
weiblich oder männlich...*

*Gerade im stressigen Alltag ist es sehr wichtig sich richtig zu
bewegen & zu entspannen. Auch als Ausgleich für Kraft- und
Ausdauersport ist Yoga optimal um den Körper gut zu
dehnen und im Gleichgewicht zu halten.*

WANN ?

Montag 18.30-19.45 Uhr

WO?

im Kindergarten Delingsdorf

8 Einheiten Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung unter:

Anmeldung@delingsdorfer-sv.de

Loreen Kohnke

Mitglieder: 40€ Nichtmitglieder: 70€



Functional Outdoortraining

Die Natur wird zum Sportplatz. Es werden natürliche Begebenheiten für das Fitnesstraining genutzt, wie auch angelegte Gegenstände. Das Training ist abwechslungsreich und immer unterschiedlich. Der Kalorienverbrauch steigt, die Muskulatur wird aktiviert, die Kondition steigt. Ihr braucht Laufschuhe, Wasserflasche und Handtuch. Zum kostenlosen Schnuppern aber bitte vorher anmelden.

Montag: 18.30 - 20.00 Uhr - Trainer Sascha Neuendorf

Donnerstag: 18.30 - 20.00 Uhr - Sportplatz Lohe 44

Einstieg jederzeit möglich // 8 Einheiten

Mitglieder: 30€

Nichtmitglieder: 50€

Anmeldung: Anmeldung@delingsdorfer-sv.de

Die „Spinnen“ die Delingsdorfer

Indoorcycling startet für Einsteiger und Fortgeschrittene

4er Block

Donnerstag: 20.15 - 21.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Mitglieder: 20€

Nichtmitglieder: 35€

Anmeldung: Anmeldung@delingsdorfer-sv.de



MZH Delingsdorf

18.00-18.45 Uhr

Donnerstags
mit Marion Pöhlsen

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Teilnahme über 10er-Karte

Anmeldung gerne unter 0175/2466760
Nur begrenzte Teilnehmerzahl

Mitglieder: 30€

Nichtmitglieder: 55€

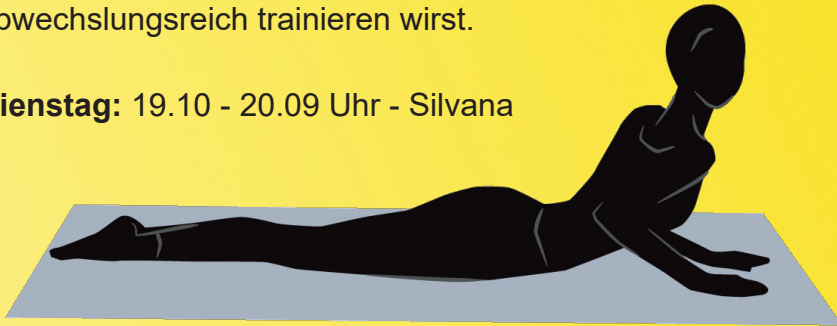
Anmeldung unter: Anmeldung@delingsdorfer-sv.de
oder 0175 / 2466760 **Marion**

Gesundheitssport

Pilates

In diesem speziellen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates sowie mittels abgewandelter klassischer Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt! Gleichzeitig wird in diesem „Wohlfühl-Kurs“ der Geist entspannt. Ein forderndes, aber trotzdem ruhiges Training, durch das du deinen Körper besser erfahren und abwechslungsreich trainieren wirst.

Dienstag: 19.10 - 20.09 Uhr - Silvana



BodyFit

Ein abwechslungsreiches Ganzkörperfigurentraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes sehr fordernd wird und schnellen Erfolg bringt.

Dienstag: 20.10 - 21.10 Uhr - Silvana

Für diese Kurse werden 20 € zusätzlicher Beitrag im 1/2 Jahr eingezogen
Probetraining ist kostenlos

Ohne Anmeldung vorbeikommen.

Gesundheitsgymnastik

Für Personen mit Einschränkungen die es nicht möglich machen an „regulären“ Sportkursen teilzunehmen

Inhalt: Aktivierung der Bauch-, Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur.

Mobilisierung der Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft- und Kniegelenke
ferner der Wirbelsäule

Einfache bis moderate Übungen

5 Einheiten

Dienstag: 18.45 - 19.30 Uhr - Jan Evers

Einstieg jederzeit möglich

DSV Gymnastikmitglieder: kostenlos

Nichtmitglieder: 30€

Probetraining: kostenlos

Anmeldung: Anmeldung@delingsdorfer-sv.de

RückenFit

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert

Dienstag: 9.00 - 10.00 Uhr - Inken

Dienstag: 17.00 - 18.00 Uhr - Inken

RückenFit für Senioren

Speziell auf Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen zugeschnitten

Dienstag: 10.00 - 11.00 Uhr - Inken

Für diese Kurse werden 20 € zusätzlicher Beitrag im 1/2 Jahr eingezogen

Ohne Anmeldung vorbeikommen. Probetraining ist kostenlos



Kinder- und Jugendfußball im Delingsdorfer SV

Wir wachsen weiter!

Der Jugendfußball ist wieder da! Eine gemeinsame Philosophie, Disziplin, viel Fleiß und vor allem der Spaß am Fußballsport lassen den Jugendfußball wieder aufblühen. Aktuell nehmen wir mit einer G-Jugend, zwei F-Jugend, zwei E- und einer D-Jugend am offiziellen Spielbetrieb teil. Hierbei ist eine tolle Gemeinschaft entstanden und immer wieder stoßen neue Kinder hinzu.

Unsere Idee ist es den Kindern nicht nur das Fußballspielen beizubringen, vielmehr vermitteln wir einen Teamgeist, ein Gemeinschaftsgefühl, Zusammenhalt und Fairness gegenüber jedem.

Eine weitere Besonderheit die uns auszeichnet, ist ein überdurchschnittlich hoher Anteil Mädels in unseren Mannschaften. Diese Entwicklung stößt auf Aufmerksamkeit und Neugier vieler anderer Fußballbegeisterter Mädels und so entstand in diesem Jahr das neue Mädels B-Juniorinnen Team. Neben unserer Damenmannschaft die zweite rein weibliche Truppe.

So darf es weitergehen!

Für unseren gemeinsamen Weg sind wir immer auf der Suche nach engagierten Trainern, Helfern und Eltern, die sich einbringen wollen. Selbstverständlich sind alle interessierten Kinder herzlich eingeladen beim Training reinzuschnuppern.

Wir freuen uns auf die startende Rückrunde und eine tolle Zukunft des Kinder- und Jugendfußballs im Delingsdorfer SV





KINDER- & JUGENDFUSSBALL BEIM DELINGSDORFER SV

Lust auf Fußball und Sport in einer Mannschaft zu betreiben?

Dann bist du bei uns genau richtig! Spiel, Spaß und Zusammenhalt, Teamgeist und Fairness zeichnen uns aus. Jedes Kind ist willkommen und alle dürfen dabei sein!

Unser Verein sucht für den Kinder- & Jugendfußball immer neue Kicker.

Bei uns gibt es folgende Mannschaften:

G-JUGEND

ALTER: U7

TRAININGSTAGE DI + DO

F-JUGEND (2 TEAMS)

ALTER: U9

TRAININGSTAGE DI + DO

E-JUGEND (2-TEAMS)

ALTER: U11

TRAININGSTAGE DI + DO

D-JUGEND

ALTER: U13

TRAININGSTAGE DI + DO

Schau gern beim Probetraining vorbei & melde dich vorher kurz an.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

**ANSPRECHPARTNER
SPARTENLEITER JUGEND:**

Alexander Passow
0152 04673446

Christoph Seemann
0171 3238999

E-Mail: info@delingsdorfer-sv.de



Mittelalterfest zu Delingsdorf

10. - 11. Juni 2023

Sa 11.00 - 23.00 Uhr

So 11.00 - 17.00 Uhr

Sportplatz in 22941 Delingsdorf

Eintritt: 99 Cent

Kinder bis zum Schwermaß Eintritt Frei

Heerlager, Händlervolk, Speis & Trank

Gaukler, Feuershow



Helfer gesucht für Kasse und Getränkehütte.

Bitte meldet Euch gerne unter: Sabine.buck@delingsdorf.de

Layout: Pascal Buck Lohe 42 Delingsdorf