

Die Grundidee

Im Jahr 1978 wurde der SFC Erkelenz e.V. gegründet und jeder, der sportliche Aktivitäten in angenehmer Atmosphäre sucht, ist bei uns genau richtig.

Um beim SFC aktiv mitmachen zu können, bedarf es keiner besonderen Anforderungen. Alter, Geschlecht und Herkunft sind ebenso unwichtig, wie Dein persönliches Leistungsvermögen, denn das willst Du ja beim SFC trainieren.

Damit bei uns keiner über- bzw. unterfordert ist, bieten wir Dir eine große Auswahl an Sparten an, in denen Du aktiv sein kannst. Die sportlich ambitionierten Mitglieder finden sich jeden Montag in der Leichtathletikgruppe zusammen. Hier wird unter fachlicher Anleitung zwei erfahrener Trainer alljährlich auf den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens trainiert.

Nicht weniger anspruchsvoll, aber beschaulicher geht es in der Gruppe *'Training 50 plus'* zu. Unter der Anleitung eines kompetenten Trainers hast Du die Möglichkeit Dich z.B. mit Gymnastik, Kraft- und Koordinationsübungen fit zu halten.

Und wenn Du dich lieber in der freien Natur aufhältst, kannst Du dich von einem erfahrenen Trainer auf ausgesuchten, reizvollen Strecken an das Wandern heranführen lassen oder an anspruchsvollen Wanderungen für versierte Wanderer teilnehmen.

Der Trainingsbetrieb

Jeder von uns erinnert sich an den Schulsport. Neben den Ballspielen stand auch regelmäßig Leichtathletik auf dem Plan. Wer damals schon mit Begeisterung und Eifer dabei war, findet auch nach vielen Jahren des Nichtstuns beim SFC Erkelenz mit regelmäßigem Training wieder einen erfolgreichen Neuanfang.

Wer hier beharrlich trainiert kann am Ende des Jahres in den Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination das Deutsche Sportabzeichen erlangen.

Vor dem Winter ist das Training schwerpunktmäßig auf "Gymnastik" und "Zirkeltraining" ausgerichtet, im Sommer mehr auf "spielerische Leichtathletik", "Walking", Reaktiv Walking und "Nordic Walking".

Wie Du siehst ist für den "CLUB" zu jeder Jahreszeit Saison! Bei Interesse komm also einfach mal vorbei und schau dich um.



Die Trainingszeiten

- Montags (Wintersaison von Oktober-April), 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr, **Training** in der Erka-Halle, mit einem Trainer / einer Trainerin¹
- Montags (Sommersaison von Mai-September), 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, **Training** im Willy-Stein-Stadion, mit einem Trainer/einer Trainerin¹
- Montags (Sommersaison, zu festgelegten Terminen von Mai-September) 20:00 Uhr bis 21.00 Uhr, **ZUMBA** mit Trainer¹
Treffpunkt Erka-Halle,
- Dienstags, 10.00 bis 11.30 Uhr, **Nordic-Walking** mit Trainer¹, für Fortgeschrittene
Treffpunkt Netto-Parkplatz, Karolingerring, Erkelenz
- Mittwochs, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr, **Nordic-Walking** mit Trainer¹, für Fortgeschrittene
Treffpunkt Sportplatz Granterath
- Donnerstags 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, **Training für über 50-jährige** mit Trainer¹
Treffpunkt Mehrzweckhalle Erkelenz-Matzerath

(¹ lizenziert)



Jogging



Wandern



Ski- und Freizeitsport-Club
Erkelenz 1978 e.V.

Die Mitgliedschaft

Mitglied werden? - Kein Problem!

Und damit Du weißt, was finanziell auf Dich zukommt, hier unsere nach Alter gestaffelten Jahresbeiträge:

bis 14 Jahre	€ 15,- / Jahr
14 - 18 Jahre	€ 25,- / Jahr
über 18 Jahre	€ 45,- / Jahr

Nordic Walking-Treff

für Mitglieder des SFC	€ 30,- / Jahr
reine Nordic Walking Mitgliedschaft	€ 60,- / Jahr

Einmalige Aufnahmegebühr € 15,-

Der Kontakt

Ski und Freizeitsportclub Erkelenz 1978 e.V.
41812 Erkelenz
Anton-Raky-Allee 16

Internet: www.sfc-erkelenz.de

E-Mail: info@sfc-erkelenz.de

... oder spricht uns einfach an.

Aktuelles

Was gibt es Schöneres, als die Natur auf zwei Beinen zu erkunden? Und dabei sind Wanderungen so herrlich unkompliziert. Mit nur wenig Ausrüstung ist man sofort dabei und entdeckt Flüsse und Seen, Hügel, Wälder, Moore und vieles mehr. Kein Wunder also, dass Wanderungen so beliebt sind.

Auch in diesem Jahr lädt der SFC-Erkelenz 1978 e.V. zu verschiedenen, wieder sehr abwechslungsreichen Wanderungen für Jung und Alt ein. Alle Mitglieder, Familienangehörige, Freunde und Interessierte laden wir herzlich ein mit uns zu wandern.

Anstehende Termine:

06.Mai - Marathonwanderung

Treffpunkt: 7.00 Uhr Lidl-Parkplatz Erkelenz
Bei Bedarf werden auch Halbmarathon und eine 30km Variante angeboten.

Um Anmeldung wird bis dd.mm.jjjj gebeten.

13.Mai - 10 km Genusswanderung

Treffpunkt und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.

Um Anmeldung wird bis dd.mm.jjjj gebeten.

Anmeldung bei:

Beate Jansen

E-Mail: +49

Telefon: ccccc@ccc.de



Sportabzeichen



Jogging



Nordic Walking



Wandern



Skifahren