



SEPA Einzug der Mitgliedsbeiträge

Liebe me-sport Mitglieder,

Die SEPA-Lastschriften für die Mitgliedsbeiträge für den Zeitraum Januar bis März/Juni 2016 werden am 01. Februar 2016 eingezogen.

Euer me-sportGeschäftsstellenTeam



Discofox goes Karneval

Wir suchen euch (Einsteiger und "Profis") - um eure versteckten Discofox-Künste zum Vorschein zu bringen!

Auf Helene Fischer und Co. wird das Tanzbein geschwungen.

Vier Freitagabende trainieren wir gemeinsam und freuen uns auf jede Menge Spaß und Unterhaltung mit unserem Trainer Barry.

Für alle Mettmanner, auch ohne Mitgliedschaft, die Karneval mit uns feiern möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind im Vorfeld nicht erforderlich.

Termine:

08.01.2016, 15.01.2016, 22.01.2016, 29.01.2016

um 20Uhr im me-sportSTUDIO (Schwarzbachstr.8, ME).

Bitte Sportschuhe mitbringen.

Kommt vorbei und macht mit - wir freuen uns auf euch!



Infobroschüre: „Informationen aus dem Rathaus“

me-sport - ein Teil der neuen Ausgabe "Informationen aus dem Rathaus".

Leserinnen und Leser werden in dieser Ausgabe Wissenswertes aus den verschiedenen Fachbereichen der Stadtverwaltung erfahren, wir blicken auf das Jahr 2015 zurück.

- 1111 Jahre Mettmann und 4 x 1 Stunde Sport mit dem me-sportSTUDIO Team auf dem Heimatfest
- Ehrenamtstag - Ehrung von unserem Fußballtrainer Hans Dornbusch für sein Engagement seit 40 Jahren
- Karneval 2016! PartyDeluxe 30.01. & Kinderkarneval 06.02. stehen in den Startlöchern

 [Hier](#) findest Du die pdf Ausgabe.



Wellness & Aktiv Wochenende - AUSGEBUCHT!

Finde gemeinsam mit uns aktiv zu Ruhe, Entspannung und sportlicher Herausforderung. Wir entführen Dich in die Welt von Deepyoga/Yogilates und Walking.

Eine Saunalandschaft mit drei verschiedenen Saunen und ein buntes Outdoorprogramm; Ausflug zum Kletterpark "tree to tree" oder Walking an der Seenplatte, runden das Programm ab.

Wir haben euer Interesse geweckt?

Weitere Informationen findet ihr [hier](#).



Gute Vorsätze? Studiowechsel?

Steige jetzt ein und trainiere bis 2016 gratis!

Das ist unser Angebot für Dich.

Wir erstellen in einem gemeinsamen Anamnesegespräch deinen individuellen Trainingsplan und du startest noch im Dezember mit deinem Training und setzt deine guten Vorsätze schon jetzt in die Tat um. Beiträge werden erst ab 01.2016 fällig.

- trainiere an 7 Tagen/Woche oder fast 80 Stunden
- wähle aus 35 Kursen, deine Favoriten
- nutze die Sauna so oft du möchtest
- parke für 2,5 Stunden kostenfrei in der hauseigenen Tiefgarage
- wähle aus drei möglichen Beitragstarifen (Kurs/Fitness/Studio)

Das Angebot gilt für alle bis zum 31.12.2015 durchgeführten Anamnesegespräche, die den Trainingsbeginn definieren.

Du hast noch Fragen? Rufe uns an: ME 9578450 oder [schaue hier](#).



Deine Geschenkidee zu Weihnachten

Verschenke Bewegung, Gesundheit und Fitness mit dem me-sportGUTSCHEIN.

- ausstellbar auf jeden Wunschbetrag
- einlösbar in jeder Abteilung
- ganz einfache Bestellung per Mail an info@me-sport.de
- Zustellung per Post oder Abholung in der Geschäftsstelle bis 16.12.2015

Hier findest du alle weiteren infos zum me-[sportGUTSCHEIN](#).



Blotschenmarkt 2015

am 27.11.2015 fiel der Startschuss für den alljährlichen Mettmanner Blotschenmarkt. Bunte Lichter und weihnachtliche Verköstigungen verwandelten den Marktplatz zu einem tollen gesellschaftlichen Erlebnis. Auch me-sport hatte in diesem Jahr wieder eine Bude für Euch bestückt. Mit Glühwein und Kinderpunsch haben wir Euren Blotschenmarktbesuch begleitet.


Auch die diesjährige Bühnenshow auf der Blotschenmarktbühne am Samstag, den 12. Dezember, entführte alle Besucher in die Welt der Weihnacht.

[Hier](#) erfahrt Ihr mehr!



Bewegungswoche im FZ Händelstrasse 23.11.-28.11.2015

Für eine Woche steht Bewegung für alle im Mittelpunkt des Kindergartenalltags. Es wird gekrabbelt und getanzt. Die Mamis turnen gemeinsam mit den Kindern durch den Kindergarten, während die Papis mit den Kids am Samstag die vereinseigene Halle zum Adventskalenderturnen erobern.

Wir freuen uns auf eine tolle  [Bewegungswoche!](#)



Tanzkids beim Theaterstück "Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel"

am vergangenen Wochenende (13.11.-15.11.2015) zeigten sich die Tanzkinder von me-sport von ihrer tänzerischen "Schokoladenseite" auf der großen Stadthallenbühne in Mettmann.

Weitere Info's findet Ihr [hier](#).



Faszientraining

Neben dem Kraft- und Ausdauertraining hat sich in den letzten Jahren das Faszientraining als eine sinnvolle ergänzende Komponente im Trainingsalltag herauskristallisiert.

In vielen Studien konnte bereits nachgewiesen werden, dass das alles umgebende und alles verbindende Faszien-gewebe des Körpers für die sportliche Leistungsfähigkeit, aber auch für die Prävention und Rehabilitation von Verletzungen oder Beschwerden eine enorme Bedeutung hat. So beeinflusst ein gut trainiertes Faszien-netzwerk die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie über dessen propriozeptive Funktion die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig.

Ein integriertes Faszientraining kann folgendes bewirken:

- Leistungssteigerung
- Verletzungsprophylaxe
- Spaß und Abwechslung

Erfahre aktiv mehr über das Faszientraining in unseren speziellen Kursen im [me-sportSTUDIO](#).



Gut gebrüllt, Löwen!

...oder besser: Gut geradelt!

Ein Teil der Trianderthaler, die Rad-Löwen, gewann als bestes Unternehmensteam den Klimaschutzwettbewerb "Stadtradeln - radeln für ein gutes Klima".

Das hart erradelte Preisgeld will das Team nun an eine Mädchenschule in Nepal spenden.

Mehr über die Rad-Löwen erfahrt ihr [hier](#).



Kursspecial: Crosstraining

Lass Dich motivieren und teste Deine Grenze beim trendigen Kursspecial Crosstraining am Samstag, 7.11.2015 um 12.30Uhr im me-sport STUDIO. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft möglich. Mehr Infos zu Crosstraining findest Du [hier](#).



Tanz Workshops am 31.10.2015

am Samstag, den 31.10.2015 bereiten wir Dich auf die kommende Halloween-Party vor. Unsere Tanztrainer erwarten Dich von 10-14 Uhr im me-sportSTUDIO zu allerlei Tanz Workshops. Kindertanzen, Video Dance, Show Dance, tänzerische Früherziehung und Ballett gestalten Deinen Vormittag.

Aufgepasst Mama's und Papa's! Auch Ihr seid gefragt: Paartanz-Trainer Barry Morley gibt Euch einen Einblick in das neue Angebot Dance4two.

Sei dabei und lasse Dich in die Welt des Tanzes entführen!

[Hier](#) erfährst Du mehr.



31.10.2015 Aktionstag im me-sportSTUDIO - Mitmachen, informieren und Aktions-Angebot sichern!

Teste unseren Geräte-Parcours, den Octagon für dein individuelles Crosstraining und werde aktiv bei unseren trendigen Groupfitness-Angeboten. Erfahre [mehr](#) über unseren Aktionstag.

Wir freuen uns auf dich!

GF unterstützt Sportangebote mit Flüchtlingen

Seit April 2015 setzt sich eine Gruppe Übungsleiter sehr intensiv für die Intergration der in Mettmann lebenden Flüchtlinge durch den Sport ein. Das für die Flüchtlinge kostenfreie Angebot wird sehr gut angenommen. So finden sich zu den entsprechenden Trainingszeiten immer sehr viele Sportler in den Hallen ein, um sich gemeinsam mit me-sportlern fit zu halten und auch neue Sportarten kennenzulernen. Trainer aus den Abteilungen unterstützen das Projekt, in dem sie zusätzliche sportartspezifische Trainingseinheiten anbieten.

Dank der Unterstützung von Georg Fischer haben nun alle Sportler auch eine ausreichende Anzahl von Hanteln zur Verfügung, die den Kraft-Ausdauer Anteil der Übungsstunden bereichern. DANKE!



Grube 7, Schöller und zurück

Eine wunderschöne und abwechslungsreiche Strecke wartet am 1.11.2015 auf Dich. Anmeldung zum me-sportWANDERLAND ist nicht notwendig - einfach zum [Treffpunkt](#) kommen und mitwandern.



Tanzmäuse mit erweitertem Angebot

nach den Herbstferien startet ein neues TanzTurnMäuse-Angebot am Dienstag. Auf Grund der hohen Nachfrage und der geringen Hallenkapazität rücken die Angebote im Vorfeld einwenig zusammen. Ab Dienstag, den 20.10.2015 sind folgende Zeiten in der Gubo-Halle aktiv:

Eltern-Kind-Turnen von 15 - 15:45 Uhr

TanzTurnMäuse 3-5 Jahre von 15:45 - 16:30 Uhr

TanzTurnMäuse 3-5 Jahre von 16.30 - 17:30 Uhr (inkl. 15 min. Geräteabbau)

Natascha und Samantha freuen sich auf Euch!



rhenag ZirkusCamp 2016

Liebe Artisten, Artistinnen und Nachwuchs-Teamer,

auch im kommenden Jahr bieten wir Euch wieder die Möglichkeit Euer Talent in der Manege oder als Nachwuchs-Teamer zu zeigen. Vom 15.08.2016 bis zum 20.08.2016 steht das Zirkusgelände der OPS wieder unter dem Motto "Kannst du nicht war gestern". Melde Dich an und erlebe mit uns unvergessliche Sommerferien!

Weitere Informationen und die Anmeldungen erhaltet Ihr [hier](#).



Lets move together - neue Tanzkurse gehen an den Start

Du bist tanzverrückt und bewegst Dich in allen Lebenslagen? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Langeweile war gestern - Hip-Hop, Klassik, Street und Charts sind die aktuellen Begleiter deiner Moves. Kindertanzen, Video Dance, Show Dance und Dance 4 two bringen die Bühne zum rocken! Viele neue Angebote bieten wir Dir, um Dich tänzerisch zu entwickeln.

Zudem bereiten wir Dich am Samstag, den 31.10.2015 auf die kommende Halloween-Party vor. Unsere Tanztrainer erwarten Dich von 10-14 Uhr im me-sportSTUDIO zu allerlei Tanz Workshops.

Lets move together!

[Hier](#) gibt es weitere Informationen.



Silke Schmidt zur IAAF-Gala nach Monaco eingeladen

Nachdem Silke Schmidt (mettmann-sport) im September von der European Masters Athletics (EMA) zum European Best Masters 2015 gewählt wurde, hat auch die World Masters Athletics (WMA) diese Ausnahme-Athletin zum "WMA Masters Athlete of the Year" gewählt.

Weitere Informationen erhaltet Ihr [hier](#).



Wintertrainingsplan für alle Abteilungen gesichert

Durch ein Zusammenrücken der Sportler innerhalb der Abteilungen und der Abteilungen untereinander ist es uns gelungen, den Trainingsbetrieb auch für die kommenden Monate trotz angespannter Hallensituation für alle me-sportler in modifiziertem Umfang aufrechtzuerhalten. Diese erfreuliche Tatsache haben wir auch der Mitwirkung des MTHC zu verdanken, der sich solidarisch erklärte und sich in der Hallenbelegung flexibel und entgegenkommend zeigte. Die Stadt Mettmann gestattet außerdem in dieser Sondersituation eine Verlängerung der Hallennutzung am Abend. Auch der komplette Meisterschaftsbetrieb ist gesichert und kann durchgeführt werden, was durch die Kooperation der Sportverbände möglich wurde.

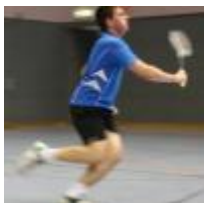
Wir danken allen me-sportlern und weiteren Mitwirkenden für ihre Bereitschaft, ihr Verständnis und ihre Flexibilität!

Der Wintertrainingsplan startet ab Montag, 19.10.2015. Alle Trainingszeiten findet ihr hier auf der Homepage unter der Rubrik Sportarten/Trainingszeiten.



Kursplan Update im STUDIO

Freut euch auf eine zusätzliche schweißtreibende Spinning-Class am Sonntag, trendiges DeepWorkout, knackiges Indoor Crosstraining, dahinschmelzendes Yogilates u.v.m.! Auch unser me-freeletics-Outdoor-Powerworkout - das Crosstraining im Freien lädt dich zum Mitmachen ein! [Melde dich jetzt für deine Probestunde an](#) !



Badminton - neue Trainingszeiten am Montag

Nach den Herbstferien findet das [Badmintontraining montags](#) wieder statt. Nach den Hallenumwidmungen der letzten Wochen sind damit alle me-sportler wieder mit Sporträumen versorgt.



Aktionstag der Wirtschaft

[Hier](#) findet ihr den Link zum Video des Aktionstages.

Unser Projekttag unter dem Motto „Power Kids“ im Kindergarten Teichstrasse war sehr bewegt und hat allen Beteiligten sehr viel Spaß bereitet. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Aktionen.

Bald findet ihr an dieser Stelle den ersten Teil des me-sport Imagefilms „Ballsport“, den micro films für uns erstellt hat.

Herbstferienprogramm

die Temperaturen sinken, der Regen besucht uns immer öfters - der Herbst steht vor der Tür! Auch in diesen Ferien bieten wir ein gesondertes Herbstferienprogramm für alle Sportler an.

 [Hier](#) findet Ihr unser diesjähriges Herbstferienprogramm.


Wir wünschen Euch schöne und erholsame Ferien!



Silke Schmidt - "European Best Masters 2015"

Silke Schmidt kann auf ein erfolgreiches Jahr 2015 zurückblicken. Krönender Abschluss für die W55-Athletin, die zahlreiche Welt- und Europarekorde auf Mittel- und Langstrecken hält, ist ihre Wahl zum "European Best Masters 2015".

Wenn Ihr mehr über Silkes erfolgreiches Jahr erfahren wollt, klickt [hier](#).

 [Hier](#) findet Ihr einen Bericht vom Europäischen Senioren Leichtathletik Verband über Silke.

Erstes me-sport Schneiderteam

Du hast Spaß und Erfahrung im Nähen und Schneiden? Dann geben wir Dir eine Möglichkeit Dich kreativ auszutoben!

Unsere Tanz Kids bekommen immer mehr Möglichkeiten sich auf großen Showbühnen zu präsentieren. Für ein perfektes Showprogramm sind nicht nur Choreografie und Licht wichtig, sondern auch ein entsprechendes Bühnen-Outfit. Hierfür suchen wir helfende Hände für unser erstes ehrenamtliches **Schneiderteam**. Stoffe und Materialien stellen wir, die Fähigkeit kommt von Dir!

Bei Interesse, melde Dich unter info@me-sport.de



Weltkindertag 2015

am Samstag, den **19.09.2015** richteten viele Organisationen Mettmanns vor der KÖ-Galerie den Weltkindertag aus. Die Straße war mit vielen Spiel- und Spaß-Ständen bestückt. Auch **me-sport** hatte einen Infostand mit Bewegungsparcour für Euch vorbereitet. Turnen, Fußball und Zirkus gestalteten Euren Samstag! Zudem haben unsere Ropeskipper, Einräder und Tänzer die Bühnenfläche mit einer tollen Show zum rocken gebracht. Viele Besucher Kids waren begeistert und konnten sich in dem Mitmach-Programm tänzerisch entwickeln.

Das Team von me-sport bedankt sich bei allen Möglich-Machern und Showartisten.

[Hier](#) habt Ihr einen Einblick in die Bildergalerie.



Veränderte Trainingszeiten durch Hallenschliessungen

Der Kreis Mettmann teilte uns am 10.9. mit, dass **die Hallen Flurstrasse und Könneckestrasse bis auf weiteres für den Sportbetrieb nicht zur Verfügung stehen**. Die Hallen werden als Notunterkünfte eingerichtet.

Unser Ziel, weiterhin **möglichst allen Sportlern ihre Trainingseinheiten in nahezu gewohntem Umfang zur Verfügung zu stellen**, konnten wir erreichen. Damit dies glücken konnte, mussten auch einige Trainingseinheiten von Teams/Gruppen verschoben werden, die nicht direkt von den Hallensperrungen betroffen sind. Besten Dank an die Verantwortlichen in den Abteilungen für das schnelle, flexible und erfolgreiche Zusammenstellen der neuen Trainingszeiten.

Für folgende Abteilungen gibt es daher ab Montag, 14.9. neue Trainingszeiten: Badminton, Basketball, Breitensport, gesund&fit, Handball, Karate, SüdShaolin, Volleyball.

Ab Sonntag findet ihr in der Rubrik "Trainingszeiten/ Stundenplan" der jeweiligen Abteilung eure neuen Trainingshallen und -zeiten. Derzeit laufen noch letzte Abstimmungen.

Vielen Dank für das Zusammenrücken und eure positiven wie verständnisvollen Rückmeldungen!!

Weitere Infos:

Neben den Trainingseinheiten konnten auch alle **Meisterschaftsspiele** verlegt werden. Detailinfos folgen.

Das **Ballcamp** wird ebenfalls in einer alternativen Halle stattfinden. Meldet euch jetzt an. Es gibt nur noch wenige Plätze!



mit micro films zum me-sport Imagefilm

Der Aktionstag der Wirtschaft in Mettmann macht es möglich. Wir konnten micro films und Serpil Sevim-Haase als Partner für unser Projekt "me-sport in bewegtem Bild" gewinnen. Heute startete der erste Drehtag zum Thema Ballsport mit den Profis hinter der Kamera und unseren me-sportlern vor der Kamera. [Hier](#) die Fotos der Fußballer und Handballer. In der kommenden Woche werden Basketballspieler und Volleyballer zu Akteuren am Set.



me-sportWANDERLAND am 6.9.

Am Sonntag, 6.9. um 11 Uhr werden wir eine weitere Teilstrecke des Neanderlandsteiges unter die Sohlen nehmen. Sei dabei! [Hier](#) gibt es weitere Infos.



Fußball B-Jugend in neuen rhenag Trikots

21:0 fegte die B-Jugend, in der Leistugsklasse antretend, im Spiel am Wochenende den Gegner vom Platz. Trainer Ibo Cöl, bis Juni 2015 Coach des BezirksligaTeams des SCB, war sichtlich zufrieden. [Hier](#) gibt es weitere Fußball Infos und Fotos.



Bring a friend - die Sommeraktion im STUDIO noch bis Ende August

Überwinde deinen Schweinehund und [werde jetzt aktiv](#) gemeinsam mit deinem Freund für doppelte Motivation und zweifachen Spaß am Training bei halbiertem Beitrag für das Starterpaket und einem gratis Monat für Deinen Freund!



1111 Jahre Mettmann - sei aktiv dabei!

Mettmann feiert das Stadtjubiläum, me-sport feiert Geburtstag - wenn das kein Grund ist, um aktiv zu werden!

4x 1 Fitness-Mix- purer Fitness-Spaß zum Mitmachen -

lass dich mitreißen und lerne Trends wie ein freeletics-Workout, PUMP mit Langhantelstangen oder Zumba -schon fast ein Klassiker- kennen.

Mitbringen: Sportklamotten, ISO-Matte

Samstag, 29.8.2015 von 15-17 Uhr auf und vor der Bühne am Markt gegenüber der Kirche

HAPPY RUN & WALK

gemeinsam mit Gleichgesinnten, ohne Zeitmessung und Wettbewerb durch die Stadt und das Neandertal auf einer 11,1km langen Strecke.

Start um 10.45 mit einem gemeinsamen Warm-up, dann laufen oder walken wir - einfach HAPPY - durch unser schönes Mettmann!

Lese [hier](#) mehr - Pressebericht der Rheinischen Post.



Neue Erlebnis- und Sportcamps im Herbst 2015

Dieses Jahr bietet mettmann-sport Euch ein neues Erlebnis- und Sportcamp in den kommenden Herbstferien.

Die erste Ferienwoche dreht sich rund um den Ball - Handball, Basketball, Fußball und viele weitere sportliche und spaßige Erfahrungen gestalten deine Ferienwoche.

Du hast Interesse nach mehr? Dann schaue [hier](#) vorbei.



Internationale Jugendgruppe zu Gast bei me-sport

An diesem Wochenende (28.-30.8.) beherbergen wir in unserer vereinseigenen Halle eine internationale [Jugendgruppe des Rotary Youth Exchange Programms](#), das über den Weg des Austausches zur Völkerverständigung beiträgt.

Ca. 120 Jugendliche werden das Wochenende in Mettmann verbringen, das Neandertal durchwandern, das Naturbad besuchen, eine Führung im Museum machen und vieles mehr. Wir freuen uns, diese Gruppe junger Menschen bei uns begrüßen zu dürfen.



Basketballer feiern mit Gästen aus aller Welt

Im Mittelpunkt der diesjährigen Saisonöffnung stand am vergangenen Samstag in der Sporthalle Flurstrasse der Sport gemeinsam mit Gästen aus Eritrea und vielen weiteren Staaten. Es wurde "gezockt" und das Basketballabzeichen abgelegt. Bei Grillgut und Getränken kam man ins Gespräch. Die Basketballer wollen diese Session gerne wiederholen. So Gross war der Spaß auf beiden Seiten.





Sportlerehrung 2015 mit artistischen Challenges

Die vereinsinterne Sportlerehrung 2015 fand am Freitag, 7.8.2015 im me-sport Zirkuszelt statt. Die Location verpflichtet. Daher gab es in diesem Jahr nur eine Laudatio und an die Stelle von langem Sitzen und Zuhören traten artistische Challenges der [zu ehrenden Sportler](#) in der Manege. Triathleten, Leichtathleten und Schwimmer machten Strecke auf dem Seil als Seiltänzer, anstatt im Wasser oder an Land. Fußballer versuchten ihr Glück auf der Laufkugel, während Basketballer und Volleyballer sich in Leiteraktobatik übten. Judokas wurden zu Fakiren auf dem Nagelbrett. Tischtennispieler und Handballer stellten ihre Ballbeherrschung vom Rola-Balancier-Brett aus auf die Probe.

Die Laudatio des Abends, vorgetragen von Rudolf Tillmann (Ehrevorsitzender), richtete sich an Wolfgang Robrahn. Als einer der Gründungsväter von me-sport wurde er mit dem [Ehrevorsitz ausgezeichnet](#). Sein Engagement für den Sport in Mettmann und für unseren Verein im Speziellen, das bereits über mehrere Jahrzehnte andauert, zeichnet ihn besonders aus.

Stellvertretend für [die Jubilare des Abends mit Mitgliedschaften über 25 und 50 Jahren](#) möchten wir Artur Schmidt erwähnen, der nach 75 Jahren Sport im Verein jetzt einen neuen Sport für sich entdeckte, das Fitnessstraining im me-sportSTUDIO.

[Hier](#) geht es zur Bildergalerie.

Pressespiegel:  [täglich me](#);  [RP](#); [Schaufenster Mettmann](#)



8. rhenag ZirkusCamp 2015 - Manege frei für 145 Kids

Vorhang auf und „Hepp“ hieß es in der vergangenen Woche zum achten Mal beim kunterbunten Zirkuscamp von mettmann-sport, in Kooperation mit dem pädagogischen Wanderzirkus „ZappZarap“ und der Unterstützung der rhenag.

145 Kids - 25 Teamer - 30 Grad - 1 Woche und zwei fantastische Aufführungen mit vielen Nachwuchstalenten.

[Hier](#) erfahrt Ihr mehr vom 8. rhenag Zirkuswunder.



Hallensperrungen und neue Trainingszeiten zum Saisonstart

Folgende Hallen stehen zum Saisonstart nicht zur Verfügung:

OPS	gesperrt bis einschließlich 12.08.2015
Spessartstr Halle 2	gesperrt bis einschließlich 14.08.2015
Herrenhaus	gesperrt bis einschließlich 16.08.2015

Die KHG Sporthalle und KHG Gymnastikhalle sind bis auf weiteres gesperrt; die Hallen dienen als Unterkunft für Flüchtlinge; daher sind wir alle etwas zusammengedrückt und haben Hallenbelegungen gedoppelt bzw. verlegt. Die Ersatztrainingspläne findet Ihr in Kürze bei den Abteilungen Badminton, Basketball und Handball. Unsere vereinseigene Gustav-Bovensiepen Halle stellen wir in Randstunden den Schülern des KHGs für deren Sportunterricht zur Verfügung.



Zirkus Camp 2015 - der Countdown läuft ...

... nur noch 5 Tage bis zum 8.rhenag ZirkusCamp und alle Vorbereitungen laufen.

Zum Aufbau des Zeltes am Sonntag, den 02.08.2015 benötigen wir jede Menge Hilfe und Unterstützung – denn jede helfende Hand zählt!

Ich möchte ein Teil des Zirkusteams werden und helfen? [Hier](#) erfährt Ihr mehr.



Aktionstag: „Bewegt durchs Quartier“ mit Cross Boccia

Eine gemeinsame „Bewegungs-Rally“ mit Cross Boccia

Herzlich lädt das Team von "Bewegt Älter werden in NRW" Sie zur Teilnahme an „Bewegt durchs Quartier“ mit Cross Boccia ein. Cross Boccia ist ein junger Sport, der durch die Erweiterung des Boule-Spiel entstanden ist.

Weitere Informationen zum Programm finden Sie [hier](#).



Olympische Distanz in Verl für unsere Triathleten

Die Sommerferien verschaffen auch den meisten Liga-Athleten eine Verschnaufpause. Nicht so für die Athletinnen der NRW Liga Damen. Die schnellsten Damen in NRW zeigten in Verl auf der olympischen Distanz ihr Können. Mit dabei auch die Startgemeinschaft des TUS Breitscheid und des mettmann-sport e.v. Die drei Triathletinnen Nina Ohnesorge, Katja Lindner und Angela Pfaff sicherten sich in einem stark besetzten Rennen Platz 11 unter 16. Teams in der Mannschaftswertung.

[Hier](#) erfährt Ihr mehr über unsere Spitzensportler.



19.07.2015: Wanderland special

10 Wandersleute waren am 19.07.2015 auf der Etappe des Neanderlandsteiges von Hilden bis Düsseldorf-Garath. Die Teilnehmer sind trockenem Fußes durch wunderschöne Natur gewandert.

Eine kleine Bilderauswahl findet Ihr [hier](#).



"Aktionstag der Wirtschaft" - Partner für rund 50 Projekte gefunden

Den Zeitungsartikel von taeglich me findet Ihr [hier](#).



me-sport beim Turnfest in Siegen


Vier tolle und sonnige Tage verlebten 12 Teilnehmerinnen von me-sport beim 3. NRW Turnfest in Siegen. Das Motto „Bewegen, Erleben, Siegen“ wurde perfekt organisatorisch umgesetzt.


Lest [hier](#) mehr.



me-FREELETICS: outdoor statt indoor

Trainiere deine athletische Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer unter freiem Himmel. Das 60 minütige me-FREELETICS-Workout funktioniert nach den Grundprinzipien des Functional Trainings, der Körper wird ganzheitlich in einem Bewegungsablauf trainiert – und das bei hoher Intensität. Das Besondere an me-FREELETICS ist, dass es nahezu ohne Geräte stattfindet und dass es durch die HIT Trainingsmethode (High Intensity Training) zum Power-Play wird.

 [Melde dich jetzt an](#) und starte am Dienstag, 7.7.2015 ab 18.30 Uhr in das 8-wöchige Programm. Kosten: alle me-sport Mitglieder frei/ Nicht-Mitglieder 40€.

 [Weitere Infos](#) gibt es hier - join the HIT ! und bereite dich - wenn Du möchtest - auf den nächsten Tough Mudder Start (siehe Foto) vor!



Fitness Sommer 2015

die Temperaturen steigen und die Sommerferien kommen näher. So auch unser Fitness Programm für Groß und Klein in den Sommerferien. Alle Sportangebote finden in der vereinseigenen Gustav-Bovensiepen-Halle, Neanderstrasse 16d, statt.

 [Hier](#) findet Ihr den Kursplan.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Sporteln und eine schöne und erholsame Sommerzeit!



"Sport im Tal" - Offenes Bewegungsangebot 50+

im Rahmen des Programmes „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ lädt der Kreissportbund Mettmann e.V. Sie herzlich zur kostenlosen Teilnahme an den Bewegungsangeboten von „SPORT IM TAL!“ ein.

Unser Programm: Bewegt in Balance – für ein besseres Gleichgewicht

Weitere Informationen erhaltet Ihr [hier](#).



Beachvolleyball in den Sommerferien

Die Temperaturen steigen und die Sommerferien kommen näher. Passend, um mit einer Partie Beachvolleyball in das Urlaubsfeeling einzutauchen.

Weitere Informationen erhaltet Ihr [hier](#).



Neue Krabbel und Eltern-Kind-Stunden gehen an den Start

Nach den diesjährigen Sommerferien gehen neue Krabbel- und Eltern-Kind-Turnstunden an den Start.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).



Schulpraktikum bei me-sport e.v.

Auch im Schuljahr 2015-2016 bieten wir Schülern der Fachrichtungen Sport, Gesundheit und Erziehung die Möglichkeit eines Praktikums.

Du bist interessiert - [kontaktiere](#) uns!



Sportlerehrung 2014 der Stadt Mettmann

[Hier](#) finden Sie eine kleine Bilderauswahl der erfolgreichen Sportler, die die Ehrung für ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2014 im Bistro der Stadthalle aus den Händen des Bürgermeisters in Empfang nahmen.

Erfolgreichster me-sportler in 2014 war Timo Wiesemann, der bei den "5. Deutschen Kurzbahnmeisterschaft der Masters" über 100 m Schmetterling den 3. Platz und über 100 m Freistil den 2. Platz belegte.



Teamer Workshop für das ZirkusCamp 2015

Am 22.06.2015 hieß es "Sporthalle frei!" für alle ZirkusTeamer des diesjährigen ZirkusCamps, die gemeinsam mit den Zirkuspädagogen neue Kunststücke erlernten. Sei gespannt was Dich Neues beim ZirkusCamp erwarten wird.

[Hier](#) geht es zu den Bildern.



Fußball Bambinis starten in ihren Biber Trikots durch

Die Fußball Bambinis (Jg. 2009 und jünger) trainieren schon fleißig auf dem Kunstrasenplatz am HHG. Weitere Spieler für das neue Team sind herzlich zum Training eingeladen.

Weitere Informationen gibt es [hier](#).



Reinigungskräfte für vereinseigene Sportstätten

Um unseren Mitgliedern saubere und ansprechende Sportstätten anbieten zu können, ist uns deren Pflege und Instandhaltung wichtig.

Zum 1.8.2015 suchen wir Verstärkung für unser Raumpflege- und Reinigungsteam. Hier geht es zu [weiteren Infos](#).



ZUMBA & FUNCTIONAL meets TRIKOT PARTY

am vergangenen Samstag, den 13.06.2015 wurde die Gustav-Bovensiepen-Halle sportlich und tänzerisch gerockt. Die Partymeute hat die Puppen tanzen lassen und gefeiert. Ein Dank an DJ Jan begleitet von professionellen Lichteffekten des Teams "[Your Show](#)" und an das kreative Händchen der Fotobox. Nicht zu vergessen, die flinke Tischtennis-Truppe hinter der Bar.

[Hier](#) geht's zu den Bildern.



17.06.2015 Aktionstag: Älter werden in Balance

Am Mittwoch, den 17. Juni 2015 findet im Rahmen des LSB NRW-Programms "Bewegt ÄLTER werden in NRW" im me-sportSTUDIO in der Zeit von 10:00-14:00 Uhr ein Aktionstag unter dem Motto: "ÄLTER werden in Balance" statt. Unterstützt werden wir bei dieser Aktion durch die AOK und den Kreissportbund.

[Hier](#) findest du weitere Infos und den Flyer.



Aktive Herren pedalieren rund um Düsseldorf

am vergangenen Dienstag, den 09.06.2015 radelten die Aktiven Herren mit frischem Wind durch Düsseldorf. Gefahren wurden 77 km in 6 h Pedalzeit plus Pausen und 365 Gesamthöhenmeter, die überwunden wurde. Gegen 17 Uhr waren die fleißigen Radler wie geplant am Ausgangspunkt zurück.



KITA-Camp - Spaß in der Sporthalle

Vier Wochen lang haben unsere Übungsleiter das Betreuungsangebot für die vom KITA-Streik betroffenen Kinder und Familien angeboten. Auf der [Kidsseite](#) erfahrt Ihr mehr.

📄 [Hier](#) findet Ihr den Zeitungsartikel der Schaufenster.



22. Mettmanner Frühlings- und Kinderschwimmfest ein voller Erfolg - Siegprämien motivierten zu Höchstleistungen-

Auch die 22. Auflage des Mettmanner Frühlings- und Kinderschwimmfestes war für alle Beteiligten ein Highlight. Bei strahlendem Sonnenschein strömten die Nachwuchsschwimmer aus dem Mettmanner Umland in Wettkampfstädte am Lavalplatz.

[Hier](#) erfahrt Ihr mehr.



Hanna Koch mit Finalteilnahme bei den Deutschen Jahrgangsschwimmmeisterschaften


Hanna Koch ging bei den diesjährigen Jahrgangsschwimmmeisterschaften im Schwimmen gleich über vier Strecken an den Start. Sie versuchte ihr Glück über die 50m/100m Freistil sowie die 50m/100m Schmetterling.

[Hier](#) erfahrt Ihr mehr.



Öffnungszeiten städt. Schwimmbäder während der Sommerferien

Das Mettmanner Hallenbad ist im Zeitraum vom 22. Juni bis zum 30. August geschlossen. Das Mettmanner Naturbad, welches jetzt schon geöffnet hat, wird in diesem Zeitraum aber entsprechend einspringen!

 [Hier](#) findet Ihr die genauen Informationen.



rhenag Handballturnier am 06.06.2015

am Samstag, den 06.06.2015 findet wieder das alljährliche rhenag-Turnier von me-sport statt! Seid dabei wenn sich alte Profis und junge Spieler in Mix-Teams zusammen finden!

Weitere Infos gibts [hier](#).



rhenag ermöglicht Hüpfspaß im KITA-Camp

rhenag hat am vergangenen Mittwoch, den 27.05.2015 den Kids im KITA-Camp eine große Freude bereitet. Eine riesige Hüpfburg samt Rutsche und "Windkraftanlage" stand für den ganzen Tag an der Gustav-Bovensiepen-Halle und sorgte für die Generierung von großen Mengen an "Hüpfenergie". Die Kids tobten sich aus und sagen mit selbst gestalteten Schildern - DANKESCHÖN für diese tolle Überraschung!



Fußball-Bambinis starten durch

Die Kids der Jahrgänge 2009/ 2010 starten ab sofort in der FairPlay Liga auf Kunstrasen durch. Die Kleinsten (2010 und jünger) beginnen ihre Fußball-Karriere in der Halle. Weitere Infos [hier](#).



Kindergeburtstag - und wo findet die Party statt?

Wir feiern mit Dir einen unvergesslichen Geburtstag in der Sporthalle. Such Dir Dein Party-Motto aus! Hier gibt es [weitere Infos](#).



Gemeinsame Fan- und Begegnungskultur

Der TB Wülfrath und me-sport definieren gemeinsam ihre Vorstellung einer Fan- und Begegnungskultur und legen u.a. damit den Grundstein für in Zukunft wieder spannende und sportlich faire Begegnungen. Lesen Sie [hier](#) mehr.



Nordic Walking Einsteigerkurs lief seine letzte Tour

Am vergangenen Montag lief der Nordic Walking Einsteigerkurs seine letzte Tour. In jeweils 5 Einheiten wurde die Technik des Stockeinsatzes und der Stockführung in Zusammenarbeit mit der korrekten Beinarbeit vermittelt.

Lest [hier](#) mehr über den Einstieg ins Nordic Walking.



10.Mettmanner Bachlauf- ein Sportfest der Extraklasse

und mit neuem Teilnehmerrekord. Über 1400 Starter nahmen am Jubiläumslauf teil. Die Läufer und ihre Familien feierten die sportlichen Leistungen, gemeinsam mit den weiteren Besuchern wurde daraus ein Sportfest der Extraklasse!

Das sportliche Highlight - neben den vielen Bambini-Finishern - waren die neuen Streckenrekorde. Lese [hier](#) mehr: Ergebnisse, Fotos,... !



Duathlon 2015 feiert riesen Erfolg

Bei strahlendem Sonnenschein und anfänglich kühlen Temperaturen kamen alle Spitzen-, Hobby- und Freizeitsportler erfolgreich ins Ziel. Abschließend war der Duathlon eine erfolgreiche Veranstaltung zum Sommeranfang.

[Hier](#) findet Ihr die Siege und weitere Eindrücke des Duathlons. Zudem findet Ihr [hier](#) einen Zeitungsartikel der RP online.



Europameisterin startet bei Mettmanner Duathlon

Die Europameisterin Franziska Scheffler startet beim Mettmanner Duathlon am 19.04.2015.

[Hier](#) erfahrt Ihr mehr.



Functional Training meets Spinning® im me-sportSTUDIO

Für alle energiegeladenen Fans des funktionellen Ganzkörpertrainings und Spinning®, aber auch für alle Neugierigen haben wir **am 25.04.2015 in der Zeit von 10:00-15:00 Uhr** ein sportives Powerprogramm im me-sportSTUDIO im Angebot.

Lass dich von unseren Instruktoeren inspirieren und wachse gemeinsam in der Gruppe über dich hinaus! [Erfahre hier mehr!](#)



Hanna Koch für Deutsche Meisterschaften in Berlin qualifiziert

Mit neuem Vereinsrekord über 50m Schmetterling (0:28,84) hat sich Hanna Koch für die diesjährigen offenen Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

[Hier](#) erfahrt Ihr mehr.

BalloonsInTheSky(c)KrzysztofCzuba-fotolia.com



me-sport wählt neuen Vorstand

Am Freitag, 13.03.2015, wurde innerhalb der jährlichen Hauptversammlung der neue Vorstand und Beirat gewählt. Wir begrüßen im neuen Vorstandsteam Helmine Lixenfeld, Frank Thiess, Markus Ordon, Andreas Röhrig und Frank Fischer als Vorstandsvorsitzenden.

Wir gratulieren dem neuen Team und wünschen einen guten Start!

Unser Dank gilt den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Martin Auerbach und Gitta Burberg. Sie haben in ihrer Amtszeit gemeinsam mit den weiteren Vorstandsmitgliedern die Geschicke des Vereins wesentlich geprägt und mit den Entscheidungen zur Eröffnung des Studios und zum Umzug der Geschäftsstelle Eckpfeiler für die Zukunft des Vereins gesetzt.

Hier geht's zu den Zeitungsartikeln von [täglich me](#) und der [rp online](#). Zudem habt Ihr [hier](#) einen kleinen Einblick in die Veranstaltung. Das [Protokoll](#) ist hier zu finden.



Silke Schmidt startet mit Weltrekord

Einen besseren Saisonauftakt hätte sich Silke Schmidt nicht wünschen können: Beim City-Pier-City Halbmarathon am 8. März in Den Haag (Niederlande) lief die Langstrecklerin gleich bei ihrem ersten Start der Saison mit 1:19:39 Stunden einen neuen Weltrekord für die Klasse W 55 und verbesserte damit ihre eigene Bestmarke, die sie mit 1:19:48 Stunden am 26. Oktober 2014 im holländischen Dordrecht aufgestellt hatte, um neun Sekunden.

Hier geht's zum [Zeitungsbericht](#).



Internationalen Wochen gegen Rassismus

vom 16.- 29.März 2015 finden die "[Internationalen Wochen gegen Rassismus](#)" statt, in denen wir als Sportverein für Fair Play und respektvollen Umgang stehen.

[Hier](#) findet Ihr unsere Erklärung gegen Rassismus.



me-sportSTUDIO zeigt sich in Topform!

... so lautet der Artikel in der Rheinischen Post vom 28.02.2015. Zulesen ist ein rundum ansprechender Beitrag über die Entwicklung von unserem bereits seit einem Jahr bestehendem Gesundheitsstudio.

[Hier](#) geht es zum Zeitungsartikel



Wahl des Seniorensportlers 2014 - Die Würfel sind gefallen

35 Jurymitglieder konnten ihre Stimmen für die Seniorensportlerwahl 2014 abgeben, um ein möglichst repräsentatives und gerechtes Ergebnis zu erreichen. Zu ihnen gehörten die Seniorenwarte der Landesverbände, die Mitglieder des Bundesausschuss Senioren und Vertreter der schreibenden Presse. Sie kamen zu [folgendem Ergebnis](#).



Bürgermeister übermittelt Grußworte zum 10.Bachlauf

Der Schirmherr des 10.Mettmanner Bachlaufes um den Georg Fischer Pokal, Bürgermeister Bernd Günther, übermittelt seine Grußworte zum Lauf.

Hier ein Auszug:

"... Für mich und ich nehme an, auch für Sie, steht der Mettmanner Bachlauf für Lebens- und Sportqualität in unserer Kreis- und Neanderthalstadt. Er ist ein Erlebnis für Jung und Alt und ein Ereignis, das die Begegnung und den Zusammenhalt in unserer Stadt fördert..." Lesen Sie [hier](#) weiter.

Alle [Infos zum Bachlauf](#) gibt es hier.



mettmann-sport engagiert für die Umwelt

"Gib alten Handys neuen Sinn" lautet die neue Umweltcampagne, an der sich me-sport ab sofort tatkräftig beteiligt. In der Geschäftsstelle, sowie im me-sportSTUDIO sind jeweils Sammelboxen hinterlegt, in die man sein altes Handy samt Zubehör hineinwerfen kann. Eignen sich die Handys zur Weiternutzung, werden sie wiederaufbereitet und gelangen in den Weiterverkauf. Vor dem Weiterverkauf werden alle Daten auf den Mobiltelefonen sicher und sorgfältig gelöscht. Defekte Handys und Geräte, die nicht zur Weiterverwendung geeignet sind, werden fach- und umweltgerecht recycelt. Nebenbei erhält der Verein 1€ pro Handy für die Vereinskasse.

Ihr habt Interesse die Aktion zu unterstützen? Dann werft Euer Handy in die Sammelboxen und schützt die Umwelt!

Intensivschwimmkurs für Anfänger und Fortgeschrittene in den Osterferien - AUSGEBUCHT!

Tauchen, ins Wasser springen, strampeln und spritzen – all das beinhaltet die spielerische Wassergewöhnung, die in den Osterferien (30.03.-10.04.2015) täglich im Mettmanner Hallenbad stattfindet. Weitere Informationen finden Sie [hier](#):



Karneval 2015

Unsere **PartyDELUXE** mit dem nun schon traditionellen Mix aus "Sitzen und Tanzen" stieg am Samstag, 7.2.2015 in der Stadthalle. Erstmals in diesem Jahr war DJ Jan am Plattenteller. Für das Licht war das Team von YOUR SHOW rund um Tobias Petzinna verantwortlich, die einen tollen Job machten und damit enorm zur Partystimmung beitrugen.

Die Tanzfläche war am Glühen! Die professionellen Karnevalisten reisten aus Köln an: KG Treuer Husar, Karnevalsband Labbese und das Tanzcorps der Rheinmatrosen. Lokales Highlight des Abends waren unsere me-sport Tanzgruppen. Hier gehts zu den [PartyBildern](#).

Alle Kids und ihre Eltern konnten am 14.02.2015 nach dem Mettmanner Zug den **KIKA Kinderkarneval** in der Stadthalle feiern. Hier gehts zu den [Bildern](#).

Unsere **me-sport Fußgruppe war in Booten mit im Karnealszug** unterwegs, denn seit "10Jahren sitzen wir gemeinsam in unserem me-sport Boot". Mit diesem Motto wurde das Karnevalsthema aus dem me-sportGründungsjahr wieder aufgegriffen. Für die tolle Umsetzung danken wir den kreativen Unterstützern aus der Leistungsturnriege. Hier geht es zu den [Bildern](#).

Wir danken unseren Sponsoren rhenag und Biber für die Unterstützung unserer karnevalistischen Aktionen und allen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die uns bei der Organisation und Durchführung der Karnevalsveranstaltungen geholfen haben.



Wir gratulieren...

... Patricia Melcher zur bestandenen Übungsleiter C-Lizenz. Sie unterstützt mit Ihrem Wissen die Karateabteilung.

Wir freuen uns Dich auf der Karatefläche im Einsatz zu sehen!

Dein me-sportTeam



Erste Hilfe Schulung 2015

Am 10.01. und am 17.01.2015 wurden über 30 Übungsleiter in Erste Hilfe geschult. Von einfachen und schweren Sportverletzungen, über die stabile Seitenlage bis hin zur Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator, haben unsere Übungsleiter ihr Wissen auf die Probe gestellt. Die Seminare begannen mit Unsicherheiten und endeten mit der vollen Überzeugung: "Jetzt bin ich bereit Ersthelfer zu sein".

[Hier](#) habt Ihr einen Einblick in die Schulung.



SEPA Einzug der Mitgliedsbeiträge

Liebe me-sport Mitglieder,

der Einzug der Mitgliedsbeiträge für den Zeitraum Januar 2015 wird am 02. Februar 2015 an unser Kreditinstitut weitergegeben. Die SEPA-Lastschriften werden am 03. Februar fällig gestellt bzw. eingelöst.

Euer me-sportGeschäftstellenTeam



Duathlon 2015 - Einsteigertraining

Der Duathlon in Mettmann versteht sich als Veranstaltung, die neben den ambitionierten Sportlern auch Freizeitsportlern eine Gelegenheit geben möchte, Ausdauersport in einer Wettkamp-Atmosphäre auszuüben. Neulingen und Wiedereinsteigern bieten wir in diesem Jahr dafür eine angeleitete Vorbereitungsmöglichkeit an.

Weitere Informationen erhaltet Ihr [hier](#).



75 Jahre aktiv im Sportverein

Wir gratulieren Artur Schmidt zu 75 Jahren Vereinsmitgliedschaft. Siebeneinhalb Jahrzehnte, in denen er nicht nur als Sportler aktiv war, sondern sich auch ehrenamtlich in die Vereinsführung einbrachte und das Sportgeschehen mitgestaltete. Das Foto zeigt ihn im Kreise seiner aktuellen Sportkameraden der Abteilung Aktive Herren. Unser Respekt und Dank gilt, Dir, Artur!

Indoor Spielplatz jeden Samstag im Januar

Der Indoor Spielplatz in Koop mit den Spielplatzpaten findet jeden Samstag im Januar statt.

09.30Uhr Papa-Kind ab 3 Jahren mit Geschwistern

10.30Uhr Papa-Kind zwischen 1-4 Jahren

11.30Uhr Kids von 4-6 Jahren ohne Begleitung eines Elternteils

ACHTUNG: Das Angebot findet in der **Sporthalle JAHNSTRASSE** statt.



Schwimmen lernen 2015

Unsere Schwimmkurse starten am 19.1. bzw. 22.1.2015 im Mettmanner Hallenbad. [Hier](#) finden Sie alle Schwimmtermine des Jahres 2015 und weitere Infos zum Schwimmen lernen bei me-sport.



Wellness & Aktiv Wochenende 20.-21.03.2015

Finde gemeinsam mit uns aktiv zu Ruhe und Entspannung. Wir entführen Dich in die Welt von DeepYoga, Walking, Zumba und Kantaera. Eine Saunalandschaft mit drei verschiedenen Saunen und ein gemeinsamer Ausflug in den Landschaftspark Nord runden das Programm ab - wenn du magst.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Kommen Sie mit auf Wandertour !

An 6 Sonntagen haben Sie zusammen mit allen me-sportlern, Freunden und Verwandten in diesem Jahr die Gelegenheit mit uns auf Wandertour zu kommen.

Wann, wo und wie genau alles abläuft könnt ihr [hier](#) nachlesen.