

VfL Lichtenau 1924 e. V.

SPORT

SOMMER



22.06-

06.08.2023



SCHNITZELJAGD & FREIBAD

Erst rätseln, dann planschen

Datum 22.06

Uhrzeit 10:00 bis 16:00

Teilnehmer 9 bis 13 Jahre

Treffpunkt Sportplatz Lichtenau

AB IN DEN SAND

Ein Tag Beach-Völkerball & Co.

Datum 04.07

Uhrzeit 9:00 bis 15:00

Teilnehmer 8 bis 10 Jahre

Treffpunkt Freibad Lichtenau

INDOOR ÜBERS NETZ

Tischtennis, Badminton & Co.

Datum 18.07

Uhrzeit 10:00 bis 16:00

Teilnehmer ab 10 Jahren

Treffpunkt Realschulhalle Lichtenau



BEWEGUNGSSPIELE

Wir toben drinnen und draußen!

Datum 21.07

Uhrzeit 9:30 bis 15:30

Teilnehmer 6 bis 8 Jahre

Treffpunkt Realschulhalle Lichtenau

TAG DES MÄDCHENFUSSBALLS

Training mit einer Bundesliga-Spielerin

Datum 24.07, 26.07

Uhrzeit 10:00 bis 16:00 Uhr (am Mo)

10:00 bis 13:00 Uhr (am Mi)

Teilnehmer Ab 12 Jahren

Treffpunkt Sportplatz Lichtenau

AROHA

Body, Mind, Soul

Datum 24.07, 31.07

Uhrzeit 18:00 bis 19:30

Teilnehmer Ab 18 Jahren

Treffpunkt Realschulhalle Lichtenau



SOMMERTOBEN FÜR KINDER

Kinderturnen

Datum 25.07

Uhrzeit 15:00 bis 16:00

Teilnehmer 2 bis 3 Jahre (mit Eltern)

Treffpunkt Realschulhalle Lichtenau

HÜPFEN, SPRINGEN & CO.

Kinderturnen

Datum 27.07

Uhrzeit 15:00 bis 16:00

Teilnehmer 4 bis 5 Jahre

Treffpunkt Realschulhalle Lichtenau

FUSSBALL

Passen, Schießen, Dribbeln

Datum 27.07, 28.07

Uhrzeit 16:30 bis 19:30

Teilnehmer 11 bis 16 Jahre

Treffpunkt Sportplatz Lichtenau



ANMELDUNG



Du bist neugierig geworden? Dann melde dich doch gleich an! Scanne den QR-Code oder nutze folgenden Link <https://forms.office.com/e/fyT5Npe8wS>, um direkt zum Anmeldeformular zu gelangen. Auf der Website des VfL Lichtenau (<https://www.vfl-lichtenau.de>) findest du nähere Infos. Bitte melde dich spätestens drei Tage vor Programmbeginn an. Wir freuen uns auf dich!



VEREINS! TURNIER!

Dein Verein möchte sich mit anderen Lichtenauer Gruppen duellieren? Das trifft sich gut, denn vom **02.08 bis 06.08** findet das Vereinsturnier vom VfL Lichtenau statt. Zeigt euer Können im **Wurfspiel Corn Hole** und setzt euch gegen die anderen Teams durch! Dem Gewinnerteam winken nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch ein toller Preis. Ihr habt Lust, mitzumachen? Dann meldet euer Team (3 bis 6 Personen) mit einem originellen Gruppennamen unter vereinsturnier@vfl-lichtenau.de an! Nähere Infos zum Vereinsturnier findet ihr auch unter dem QR-Code oder auf unserer Website.

SPORT SOMMER 2023



SCHNITZELJAGD & FREIBAD Erst rätseln, dann planschen

Erster Ferientag? Auf geht's zu einer spannenden Schnitzeljagd durch Lichtenau! Nur wenn ihr zusammenarbeitet und die kniffligen Rätsel knackt, kommt ihr ans Ziel. Zum Abschluss gehen wir mit allen Detektiven ins Freibad, wo ihr euch richtig austoben könnt!

**22.06.2023 | 10:00 bis 16:00 |
9 bis 13 Jahre | Sportplatz Lichtenau**

AB IN DEN SAND

Ein Tag Beach-Völkerball & Co.

Aufgepasst, Sportbegeisterte! Erlebt mit uns spannende Ballspiele aus der Halle draußen im Freien. Genießt die Sonne, den weichen Sand unter euren Füßen und erlebt mit uns Völkerball und Ball über die Schnurr mal anders. Mit einem Sprung ins kühle Nass lassen wir den Tag ausklingen.

**04.07.2023 | 9:00 bis 15:00 |
8 bis 10 Jahre | Freibad Lichtenau**

INDOOR ÜBERS NETZ

Tischtennis, Badminton & Co.

Egal ob kleines Netz, hohes Netz, runder Ball oder Federball, hier könnt ihr Badminton, Tischtennis, Volleyball und vieles mehr ausprobieren und euch an dem austoben, was euch am besten gefällt. Zum Mittagessen gibt es eine Stärkung, damit nicht zwischen durch die Kräfte ausgehen!

**18.07.2023 | 10:00 bis 16:00 |
Ab 10 Jahren | Realschulhalle Lichtenau**

BEWEGUNGSSPIELE

Wir toben drinnen und draußen!

Wir bringen die Sporthalle mit bekannten, alten und neuen Spielen zum Beben. Wenn das Wetter mitspielt, werden wir weitere Spiele draußen machen. Von Brückenfangen bis zu 10er-Ball ist das Sportangebot breit gefächert und lässt die Zeit wie im Flug vergehen.

**21.07.2023 | 9:30 bis 15:30 |
6 bis 8 Jahre | Realschulhalle Lichtenau**

TAG DES MÄDCHENFUSSBALLS

Training mit einer Bundesliga-Spielerin

Pünktlich zur Damen-WM bieten wir ein Schnuppertraining für Mädels an - ihr lernt Dribbeln, Passen, Flanken und Schießen. Aber bevor es für uns an den Ball geht, werden wir uns zusammen das erste Gruppenspiel der deutschen Nationalmannschaft ansehen. Am Mittwoch wartet ein weiteres Highlight auf euch: Eine U17-Bundesliga-Spielerin von Union Berlin kommt vorbei. Zusammen mit ihr feilt ihr an eurer Technik und lernt ein paar coole Tricks.

**24.07.2023 | 10:00 bis 16:00 |
26.07.2023 | 10:00 bis 13:00 |
Ab 12 Jahren | Sportplatz Lichtenau**

AROHA

Body, Mind, Soul

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Die Bewegung festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zur inneren Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden. An dem Kurs kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

**24.07.2023 | 18:00 bis 19:30 |
31.07.2023 | 18:00 bis 19:30 |
Ab 18 Jahren | Realschulhalle Lichtenau**

SOMMERTOBEN FÜR KINDER

Kinderturnen

An alle kleinen Sockenflitzer und Krabbelkäfer: Wir wollen uns zusammen durch einen spannenden und bunten Parcours bewegen und dabei große und kleine Hindernisse überwinden. Trinkflasche, Sportschuhe oder Stoppersocken einpacken und los geht's. Bringt bitte auch eure Mama oder Papa mit, zusammen macht es noch mehr Spaß!

**25.07.2023 | 15:00 bis 16:00 |
2 bis 3 Jahre | Realschulhalle Lichtenau**

HÜPFEN, SPRINGEN & CO.

Kinderturnen

Auf die Plätze, fertig, los! Mit vielen Gruppenspielen und Geräten können sich die kleinen Großen richtig austoben. Wir treffen uns mit Getränk, Hallenschuhen und ganz viel Spaß in der Realschulhalle Lichtenau.

**27.07.2023 | 15:00 bis 16:00 |
4 bis 5 Jahre | Realschulhalle Lichtenau**

FUSSBALL

Passen, Schießen, Dribbeln

Du willst dribbeln wie Messi und passen wie Kroos?! Dann bist du hier genau richtig! Wir werden durch verschiedene Übungen und Spiele deine Technik verbessern!

**27.07.2023 | 16:30 bis 19:30 |
28.07.2023 | 16:30 bis 19:30 |
11 bis 16 Jahre | Sportplatz Lichtenau**

VEREINSTURNIER

Zeigt euer Können im Corn Hole

Dein Verein hat Lust, sich mit anderen Lichtenauer Gruppen zu duellieren? Dann nehmt am Vereinsturnier vom VfL teil! Tretet im Wurfspiel Corn Hole an und setzt euch gegen die anderen Teams durch. Dem Gewinner-Team winken nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch ein toller Preis!

**02.08 bis 06.08.2023 | Ab 18:00 |
Ab 14 Jahren | Sportplatz Lichtenau**

ANMELDUNG

Du bist neugierig geworden? Dann melde dich doch gleich an! Scanne den QR-Code oder nutze folgenden Link <https://forms.office.com/e/fyT5Npe8wS>, um direkt zum Anmeldeformular zu gelangen. Bitte melde dich spätestens drei Tage vor Programmbeginn an. Wir freuen uns auf dich!



VfL Lichtenau 1924 e. V.

VEREINS

TURNIER

2023



Über das VfL-Vereinsturnier

Im Rahmen des Sportsommers 2023 organisiert der VfL Lichtenau ein Vereinsturnier für Vereine und Gruppen aus Lichtenau. Tretet im Wurfspiel **Corn Hole** an und setzt euch gegen die anderen Teams durch. Wir freuen uns auf eine tolle Atmosphäre mit vielen spannenden Spielen und einem guten Miteinander. Dem Gewinnerteam winken nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch ein toller Preis. Für das leibliche Wohl ist an allen Tagen gesorgt!

Spielablauf

Beim Spiel Corn Hole treten jeweils 2 Teams gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, Sandsäckchen („Bags“) auf das gegnerische Board zu werfen. Bags, die auf dem Board liegen, geben einen Punkt; Bags, die sogar durchs Loch („Hole“) fallen, geben drei Punkte. Aber Achtung: das gegnerische Team kann mit eigenen Bags eure vom Board kicken! Hier sind eine ruhige Hand und Präzision gefragt!

Voraussetzungen

- » Lust, sich mit anderen Lichtenauer Vereinen sportlich zu messen
- » 14 Jahre und älter
- » Team eines Lichtenauer Vereins oder einer Lichtenauer Gruppe mit 3 bis 6 Personen

Termine

- 27.07** Öffentliche Gruppenauslosung im Sportheim Lichtenau, 18 Uhr
- 02.08** Gruppenphase, ab 18 Uhr
- 03.08** Gruppenphase, ab 18 Uhr
- 06.08** Finaltag, ab 15 Uhr

Jede Mannschaft tritt an einem der beiden Gruppentage an, die besten Mannschaften qualifizieren sich für den Finaltag am Sonntag. Gespielt wird auf dem Sportplatz Lichtenau.

Anmeldung

Ihr könnt es gar nicht mehr abwarten, euer Können unter Beweis zu stellen? Dann meldet euer Team schnell mit einem originalen Gruppennamen an! Die Anmeldung erfolgt bis zum 26.07 per E-Mail an: vereinsturnier@vfl-lichtenau.de Pro Verein können maximal zwei Mannschaften gemeldet werden, sprecht euch daher bitte im Vorfeld ab, welche Teams an den Start gehen sollen. Ihr könnt natürlich gerne euren Fanblock zur Unterstützung mitbringen:) Bei weiteren Fragen wendet euch gerne an die oben genannte Mail-Adresse. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!