

Sport - und Jugendbund Binnen 1955 e.V.

# SJB-Aktuell



Handball – Kinderturnen – Nordic Walking – Country Line Dance – Sport für  
Jedermann – Beachvolleyball – Heigl – BodyFit –  
Natur- und Heimatfreunde

Berichte, Termine und Informationen für Vereinsmitglieder und Sportfreunde der Gemeinde  
Binnen



2010-07

3. September 2010



## **Erntefest in Glissen am 4. September**

Früher wurde auch in Binnen und Bühren ein Erntefest gefeiert. Doch den vielen weiteren örtlichen Veranstaltungen Tribut zollend, wurden diese Traditionsveranstaltungen bereits vor etlichen Jahren eingestellt. Umso erfreulicher, dass der Schützenverein Glissen auch in diesem Jahr ein Erntefest veranstaltet. Am Samstag um 14 Uhr startet ein Festumzug in Glissen mit alten Traktoren und geschmückten Erntewagen. Nach dem Abholen der Erntekrone gibt es Kaffee mit Kuchen auf dem Festzelt und anschließend wird zünftig gefeiert.

Die Theatergemeinschaft „Binnen un Buten“ schmückt wieder einen Erntewagen für die Teilnehmer aus Binnen und Bühren. Am Freitag, dem 03. August, ab 17:00 Uhr, schmücken wir auf dem Hof von **Inga und Barthold Vehrenkamp** einen Erntewagen. Gestartet wird dann zum Umzug nach Glissen am Samstag, dem 4. September, um 13:00 Uhr. Helfer und Mitfahrer sind an beiden Tagen herzlich willkommen.

## **Gesundheitssport im Trend**

Herz-Kreislaufkrankungen, Wirbelsäulenprobleme und Übergewicht stehen in der Rangliste unserer Gesellschaftserkrankungen ganz oben. Wir bieten daher regelmäßige, fachlich angeleitete und dosierte sportliche Betätigungen.

### **Heigl, gesunde Bewegung, frische Luft und gute Laune**

Sie suchen nach einer netten Gruppe für leichte, sportliche Aktivitäten, für deren Ausübung weder eine spezielle Ausrüstung noch der Besuch einer Turnhalle notwendig ist, dann freuen wir uns auf ein Probetraining.

### **Gesund und fit durch Nordic Walking**

Ein Ganzkörpertraining für Jedermann. Durch den Einsatz der Stöcke steigert sich der Kalorienverbrauch im Vergleich zu normalem Walken. Muskelverspannungen werden gelöst, und die Beweglichkeit erhöht sich bedeutend. Die Streck- und Beugemuskeln des Unterarms, die hintere Schultermuskulatur, sowie Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur werden gestärkt. Durch reduzierende Kniebelastung werden Gelenke und Kniee besonders bei übergewichtigen Personen geschont.

**Die Präsentation unserer Vereinsangebote im Überblick  
finden Sie links auf unserer Internet – Startseite.**