

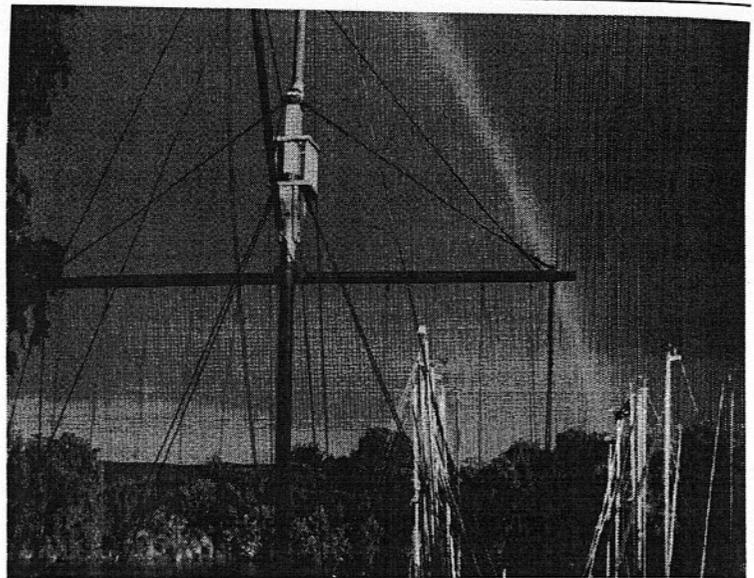
Regeln für den Flaggenmast

Hier die Flaggenordnung für den Northeimer Segelclub - Standort vor dem Flaggenmast mit Blickrichtung auf den See. **Bb außen:** Niedersachsenflagge; **Bb innen:** Northeimflagge; **Stb außen:** DSV; **An der Gaffel:** Adenauer; **Top:** NSC. Bei Clubveranstaltungen ist die volle Beflaggung zu setzen - täglich nur der Adenauer und der NSC-Wimpel.

Flaggenmast:

Für ihn gelten bestimmte Regeln. Unser Bild zeigt ihn noch ohne Tuch aber mit Regenbogen.

*Foto:
Leibelt*



Service beim NSC: Der Vorstand an der Strippe

Vorsitzender Heiner Schertz: Fon: 05551-7005443, E-Mail: r.prelle@arcor.de	senius, Fon: 05503-2395, Handy: 0175-8313034, E-Mail: nessen@compuserve.de.
Falkenhain: Fon: 05552-333, Fax: 05552-709756, Handy: 0178-5412333, E-Mail: Heiner-Falkenhain@tele2.de	Hafenmeister Horst Kramer: Fon: 05551-61617, Handy: 0171-7293342
Stellvertretender Vorsitzender Joachim Hainsch: Fon und Fax: 05551-52977, Handy: 0163-4664315, E-Mail: haijo42@web.de	Technischer Leiter Günter Sündermann: Fon: 05552-7725, E-Mail: g-suenderman@t-online.de
Schatzmeister Hanno Podbielski: Fon: 05551-52233, E-Mail: h.podbielski@arcor.de	Leiter Heinz Leibelt: Fon: 05551-5719, Handy: 0176-24620270, E-Mail: heinz.leibelt@online.de
Schriftführerin Christa Schertz: Fon: 05551-7005443, Fax: 05551-7005440, E-Mail: cschertz@tiscali.de	Bootswart Gunnar Nes-
Sportwart Harald Völker: Fon: 0551-50 83 91 61, Fax: 0551-50 83 91 62, E-Mail: voelker.goe@t-online.de	Ehrenvorstand Günter Ludewig: Fon: 05551-8374
Jugendwart Jürgen Wendenburg: Fon: 05551-996315, E-Mail: j.wendenburg@web.de	Webmaster Wolfgang Wedemeier, E-Mail: wolfgang@wedemeier.de
Ausbildungsleiter Rainer Prella: Fon: 0551-64687, Fax: 03221-2367765, Handy: 0175-5828385,	Clubhaus: Fon: 05551-54844
	Clubwart Klaus Hoke (privat): Fon: 05551-9141496
	Windmessanlage: Fon: 05551-995744

Mit starkem Wind in den Segeln zur körperlichen Fitness!

Unser Angebot:

Muskelfunktionstraining in Form von Gerätetraining und diversen Kursangeboten. Zur Erhaltung & Steigerung der eigenen Fitness.

Gesundheitsport Northeim e.V.
Am Münster 9-11
37154 Northeim
Tel.: 05551 9083997

Kurse:

Montag:

- 16.00- 17.00 Uhr Pilates
- 17.00- 18.00 Uhr Nordic Walking
- 18.00- 19.00 Uhr Box Work Out
- 19.00- 20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Dienstag:

- 09.00- 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 11.00- 12.30 Uhr Aqua Fitness im Hallenbad
- 13.00- 14.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (ohne Vereinsbeitrag)
- 18.00- 19.00 Uhr Funktionsgymnastik
- 19.00- 20.00 Uhr Funktionsgymnastik (ohne Vereinsbeitrag)

Mittwoch:

- 10.00- 11.00 Uhr Funktionsgymnastik
- 13.00- 14.00 Uhr Koordinationstraining
- 16.00- 17.00 Uhr Kinderkurs (5- 8 Jahre)
- 17.00- 18.00 Uhr Rückenschule (AOK)
- 18.00- 19.00 Uhr Rückenschule
- 20.00- 21.00 Uhr Bauch- Beine- Po

Donnerstag:

- 10.00- 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 18.30- 19.30 Uhr Becken- Boden- Gymnastik

Freitag:

- 08.00- 09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (ohne Vereinsbeitrag)
- 11.00- 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
- 15.00- 16.00 Uhr Kinderkurs (9- 12 Jahre)
- 19.00- 20.00 Uhr Funktionsgymnastik

