

Gladbeck

Bildungswerk im KSB Recklinghausen

Informationen erteilt:

Geschäftsstelle des Bildungswerkes LSB im KSB RE
Lehmbecker Pfad 31, 45770 Marl,
Telefon (0 23 65) 38 15 25 / 38 14 55



Quelle: Kreis Recklinghausen
© Alle Rechte vorbehalten



siehe Seite 58-63

BOP

Nutzen Sie die Chance gezielt etwas für die „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po zu tun. Warm up/Aerobic – Bodyshaping – Wirbelsäulengymnastik und Stretching behandeln alle Muskelgruppen. Kraft und Ausdauer kommen dabei selbstverständlich nicht zu kurz.

1201			
Ab Mi, 13.01.10	09.30 - 11.00 Uhr	11 DStd:	€ 53,00
2201			
Ab Mi, 14.04.10	09.30 - 11.00 Uhr	13 DStd:	€ 63,00
3201			
Ab Mi, 01.09.10	09.30 - 11.00 Uhr	14 DStd:	€ 68,00

Ort: Gymnastikraum, Hallenbad Gladbeck
Leitung: R.Rottmann



siehe Seite 58-63

Fitness- und Wirbelsäulengymnastik für „Frauen um die 50“

Gesund und fit in den Tag. Inhalte, Kursatmosphäre und Vermittlungskonzept sind frauenspezifisch ausgerichtet. Dazu gehört auch, Körpererfahrungs-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sportaspekte unter frauenspezifischen Fragestellungen aufzugreifen und zu beantworten. Vielleicht erleichtern diese reinen Frauenangebote gerade den interessierten Frauen den Einstieg, die lange oder seit einiger Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und sich überwinden müssen. Funktionsgymnastische sowie Wirbelsäulen stabilisierende Übungen sollen

die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit verbessern. Möglichkeiten zur rhythmischen Unterstützung bieten Handgeräte wie Bälle und Stäbe. Den Ausklang der Stunde bildet ein Entspannungsteil.

1202			
Ab Mo, 11.01.10	10.00 - 11.30 Uhr	10 DStd:	€ 48,00
2202			
Ab Mo, 12.04.10	10.00 - 11.30 Uhr	12 DStd:	€ 58,00
3202			
Ab Mo, 30.08.10	10.00 - 11.30 Uhr	13 DStd:	€ 63,00
Ort: Gymnastikraum, Hallenbad Gladbeck			
Leitung: H. Nitschmann			



siehe Seite 58-63

Gymnastik für „Frauen um die 50“

Der Abendkurs bietet Gymnastik und Spiele für berufstätige Frauen. Im Vordergrund stehen die Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Stärkung des Bewegungsapparates durch funktionelle Gymnastik – auch mit Kleingeräten.

1203			
Ab Mo, 11.01.10	20.00 - 21.30 Uhr	10 DStd:	€ 48,00
2203			
Ab Mo, 12.04.10	20.00 - 21.30 Uhr	12 DStd:	€ 58,00
3203			
Ab Mo, 30.08.10	20.00 - 21.30 Uhr	13 DStd:	€ 63,00
Ort: SH Erich-Fried-Schule (ehem. Hauptschule Brauck)			
Leitung: C. Öhmke			



siehe Seite 58-63

Gymnastik für „Frauen um die 50“

Der Vormittagskurs wendet sich an Hausfrauen und bietet ein abwechslungsreiches und spielerisches Gymnastikprogramm in der Halle an. Danach besteht die Möglichkeit, noch ein paar Übungen im Wasser anzuschließen. (Eintritt nicht in der Kursgebühr enthalten)

1204			
Ab Do, 07.01.10	09.00 - 10.30 Uhr	12 DStd:	€ 58,00
2204			
Ab Do, 15.04.10	09.00 - 10.30 Uhr	11 DStd:	€ 53,00
3204			
Ab Do, 02.09.10	09.00 - 10.30 Uhr	14 DStd:	€ 68,00
Ort: Gymnastikraum, Hallenbad Gladbeck			
Leitung: H. Barczik			

