

Marl

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



siehe Seite 58-63

Marl

Aquafitness

Aquafitness ist eine moderne Form von Wirbelsäulengymnastik und eine optimale Möglichkeit, den Körper fit zu halten. Durch das Bewegen im Wasser kann gezielt Muskulatur aufgebaut, Verspannung gelöst und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden. Zusätzlich entlastet der Auftrieb des Wassers die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung.

– für Schwimmer/innen

1301			
Ab Mo, 12.01.09	20.00 - 20.45 Uhr	11 UStd:	€ 42,90
2301			
Ab Mo, 20.04.09	20.00 - 20.45 Uhr	09 UStd:	€ 35,10
3301			
Ab Mo, 17.08.09	20.00 - 20.45 Uhr	16 UStd:	€ 62,40
Ort: Hallenbad, Westf.Klinik, Halternerstraße			
Leitung: S. Schuh			

Beckenbodengymnastik

Blasenschwäche (Inkontinenz) ist für die meisten Menschen ein großes Tabu. Wer spricht schon gern darüber. Viele Frauen leiden darunter, z.B. nach der Geburt eines Kindes, als Folge gynäkologischer Operationen oder häufig auch in den Wechseljahren. Aber nicht nur Frauen haben dieses Problem, sondern auch Männer (z.B. bei Prostatabeschwerden). In diesem Kurs werden wir speziell Beckenbodenübungen erlernen und ausführen, um die entsprechende Muskulatur wieder zu stärken. Darüber hinaus werden auch andere Muskelgruppen trainiert, wie z.B. Bauch, Beine, Po usw. Bitte bringen Sie Handtuch und Stoppersocken mit. Dieser Präventiv-Kurs ersetzt keine medizinische Maßnahme.

1302			
Ab Mi, 14.01.09	16.30 - 17.30 Uhr	12 ZStd:	€ 40,80
2302			
Ab Mi, 22.04.09	16.30 - 17.30 Uhr	10 ZStd:	€ 34,00
3302			
Ab Mi, 19.08.09	16.30 - 17.30 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40
Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31			
Leitung: A.Brzozowski			



siehe Seite 58-63

Body Burn

Es erwartet Sie eine raffinierte Mischung aus drei Übungstypen:

Teil 1: spezielle choreographierte Ausdauer-gymnastik (high/low impact);

Teil 2: gezielte Straffungsübungen für die Problemzonen;

Teil 3: Stretching/Entspannung.

Dieses Erfolgsprogramm bringt den Stoffwechsel auf Trab, die Fettverbrennung wird aktiviert. Die Muskeln an Bauch, Beinen und Po werden straffer, die Figur bekommt eine schönere Kontur. Ein gewisser Grundstock an Koordination und Ausdauer sollte mitgebracht werden.

Belastungsstufe: hoch

1303

Ab Di, 13.01.09 18.10 - 19.40 Uhr 12 DStd: € 61,20

2303

Ab Di, 21.04.09 18.10 - 19.40 Uhr 10 DStd: € 51,00

3303

Ab Di, 18.08.09 18.10 - 19.40 Uhr 16 DStd: € 81,60

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: R.Gerth

1304

Ab Mi, 07.01.09 18.30 - 20.00 Uhr 13 DStd: € 66,30

2304

Ab Mi, 22.04.09 18.30 - 20.00 Uhr 10 DStd: € 51,00

3304

Ab Mi, 19.08.09 18.30 - 20.00 Uhr 16 DStd: € 81,60

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: T. Jeske

1305

Ab Mi, 07.01.09 20.00 - 21.30 Uhr 13 DStd: € 66,30

2305

Ab Mi, 22.04.09 20.00 - 21.30 Uhr 10 DStd: € 51,00

3305

Ab Mi, 19.08.09 20.00 - 21.30 Uhr 16 DStd: € 81,60

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: K. Warda

1306

Ab Fr, 09.01.09 18.00 - 19.30 Uhr 13 DStd: € 66,30

2306

Ab Fr, 24.04.09 18.00 - 19.30 Uhr 10 DStd: € 51,00

3306

Ab Fr, 21.08.09 18.00 - 19.30 Uhr 16 DStd: € 81,60

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: T. Jeske



siehe Seite 58-63

Body-Forming

Nach einem Warm-up fördert ein Aerobic-Teil die Ausdauer und stabilisiert somit den Kreislauf. Dehnübungen sorgen für die Beweglichkeit des Körpers und den schonenden Umgang mit der Muskulatur. Das „Forming“ (Schwerpunkt) erfolgt durch bewusstes und intensives Bearbeiten der sogenannten Problemzonen Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkel, z.B. auch mithilfe von Kurzhanteln, Therabändern, etc.. Alle Übungen werden natürlich Wirbelsäulen schonend durchgeführt.

Belastungsstufe: mittel-hoch

1307

Ab Mo, 12.01.09 17.00 - 18.00 Uhr 11 ZStd: € 37,40

2307

Ab Mo, 20.04.09 17.00 - 18.00 Uhr 09 ZStd: € 30,60

3307

Ab Mo, 17.08.09 17.00 - 18.00 Uhr 16 ZStd: € 54,40

1308

Ab Mo, 12.01.09 18.10 - 19.10 Uhr 11 ZStd: € 37,40

2308

Ab Mo, 20.04.09 18.10 - 19.10 Uhr 09 ZStd: € 30,60

3308

Ab Mo, 17.08.09 18.10 - 19.10 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: R. Gerth



— Bildung
— Information
— Technologie
— Sport

EDV-SchulungsCentrum

Das Bildungswerk des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen e.V.

... bietet insbesondere allen im organisierten Sport Engagierten sowie allen an der Arbeit mit elektronischen Medien Interessierten umfangreiche Qualifizierungsmöglichkeiten für eine optimale und effiziente Nutzung des Computers.

- Hochmoderne Ausstattung - 12 EDV-Arbeitsplätze auf technisch neuestem Stand
- Schulung von Standard-Software wie Windows XP und Vista, Office 2003 und 2007
- Einführende und vertiefende Seminare zum Thema Internet, Bildbearbeitung sowie Vereinsverwaltung
- Programmaufbau nach dem Baukastensystem - für jede Könnensstufe das passende Angebot
- Umfangreiches Seminarangebot für die Zielgruppe 50+
- 1-Tages-, Wochenend- und Wochenseminare (3- oder 5-tägig)
- Anmietung des SchulungsCentrums für eigenen Schulungsbedarf möglich

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir senden Ihnen unser aktuelles EDV-Schulungsprogramm gerne kostenlos zu!

☎ 02 03 / 73 81 - 777

Bildungsurlaub

Übrigens ... für einzelne Seminare des Bildungswerkes – nicht nur aus dem EDV-Schulungsbereich, sondern auch aus anderen Bereichen der beruflichen sowie politischen Bildung – besteht der gesetzliche Anspruch auf maximal 5 Tage bezahlte Freistellung durch den Arbeitgeber nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub).

Fragen Sie bei uns nach!

☎ 02 03 / 73 81 - 777

Das Bildungswerk im Internet

<http://www.blsb-nrw.de>

Body-Forming

Belastungsstufe: mittel-hoch

1309			
Ab Mo, 12.01.09	19.15 - 20.15 Uhr	11 ZStd:	€ 37,40
2309			
Ab Mo, 20.04.09	19.15 - 20.15 Uhr	09 ZStd:	€ 30,60
3309			
Ab Mo, 24.08.09	19.15 - 20.15 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40

1310			
Ab Mo, 12.01.09	20.20 - 21.20 Uhr	11 ZStd:	€ 37,40
2310			
Ab Mo, 20.04.09	20.20 - 21.20 Uhr	09 ZStd:	€ 30,60
3310			
Ab Mo, 24.08.09	20.20 - 21.20 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40

1311			
Ab Do, 08.01.09	10.00 - 11.00 Uhr	13 ZStd:	€ 44,20
2311			
Ab Do, 23.04.09	10.00 - 11.00 Uhr	08 ZStd:	€ 27,20
3311			
Ab Do, 20.08.09	10.00 - 11.00 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
 Leitung: B. Meuer

Belastungsstufe: mittel

1312			
Ab Do, 08.01.09	17.30 - 18.30 Uhr	13 ZStd:	€ 44,20
2312			
Ab Do, 23.04.09	17.30 - 18.30 Uhr	08 ZStd:	€ 27,20
3312			
Ab Do, 20.08.09	17.30 - 18.30 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40

1313			
Ab Do, 08.01.09	18.40 - 19.40 Uhr	13 ZStd:	€ 44,20
2313			
Ab Do, 23.04.09	18.40 - 19.40 Uhr	08 ZStd:	€ 27,20
3313			
Ab Do, 20.08.09	18.40 - 19.40 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
 Leitung: E. Liaka



siehe Seite 58-63

Double-Gym - Fitness zu Wasser und zu Lande

30 Min. Bauch-Beine-Po-Gymnastik im Gymnastikraum - danach 45 Min. Aquarobic-Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken, d.h.: die „Trockenübungen“ werden mithilfe des Wassers noch intensiviert. Durch den natürlichen Auftrieb des Wassers ist es wirbelsäulen- und gelenkschonend möglich, Kondition und Beweglichkeit zu verbessern sowie Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

1314			
Ab Mo, 12.01.09	18.30 - 20.00 Uhr	11 DStd:	€ 81,95
2314			
Ab Mo, 20.04.09	18.30 - 20.00 Uhr	09 DStd:	€ 67,05
3314			
Ab Mo, 17.08.09	18.30 - 20.00 Uhr	08 DStd:	€ 59,60
4314			
Ab Mo, 26.10.09	18.30 - 20.00 Uhr	08 DStd:	€ 59,60

Ort: SH / Hallenbad, Westf.Klinik, Halternerstr.
 Leitung: S. Schuh

Marl



Haarstudio Böke
Westfalenstraße 8
45770 Marl

Telefon 02365/34139
Fax 02365/395381

ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag - Donnerstag	9.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 19.00 Uhr
Samstag	8.00 - 14.00 Uhr

OPTIK · HÖRGERÄTE · UHREN · SCHMUCK

WIBBEKE

HÖREN - SEHEN - AUSSEHEN

BRASSERTSTR. 82 · 45768 MARL · TEL.: 96 36 86



siehe Seite 58-63

Fitnessgymnastik

Hier soll die allgemeine Fitness, d.h. die körperliche Belastbarkeit durch Ausdauer-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen gefördert und Bewegungsschwächen abgebaut werden. Durch ein abwechslungsreiches Programm teilweise auch mit Kleingeräten, z.B. in Form von Funktionsgymnastik, Aerobic, Zirkeltraining, Dehnübungen und Entspannung, soll Spaß an der Bewegung vermittelt werden.

1315

Ab Do, 08.01.09 18.45 - 20.15 Uhr 12 DStd: € 61,20

2315

Ab Do, 23.04.09 18.45 - 20.15 Uhr 08 DStd: € 40,80

3315

Ab Do, 20.08.09 18.45 - 20.15 Uhr 15 DStd: € 76,50

Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31
Leitung: A. Demir



siehe Seite 58-63

Fit bis ins hohe Alter

Sport und Bewegung kann für ältere Menschen ein Faktor für höhere Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft sowie soziale Integrationsfähigkeit sein. Die sportlichen Inhalte dieses Kurses sind gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen sorgen dafür, dass einer Verringerung der Knochenstabilität (Osteoporose) entgegengewirkt wird. Ferner kann Venen- und Beckenbodenproblemen vorgebeugt werden, die auf Grund von langem Sitzen und einseitigen Bewegungen oder den Wechseljahren hervorgerufen werden.

1316

Ab Di, 13.01.09 09.00 - 10.00 Uhr 12 ZStd: € 40,80

2316

Ab Di, 21.04.09 09.00 - 10.00 Uhr 10 ZStd: € 34,00

3316

Ab Di, 18.08.09 09.00 - 10.00 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31
Leitung: A. Brzozowski



siehe Seite 58-63

Gymnastikmix

Hier geh'ts quer durch den Gymnastikgarten. Von der Fitness- über Problemzonen- bis zur wirbelsäulenschonenden Gymnastik ist alles dabei.

Belastungsstufe: mittel

1317	Ab Di, 13.01.09	09.15 - 10.15 Uhr	12 ZStd: € 40,80
2317	Ab Di, 21.04.09	09.15 - 10.15 Uhr	10 ZStd: € 34,00
3317	Ab Di, 18.08.09	09.15 - 10.15 Uhr	16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31
 Leitung: I. Gevers

Belastungsstufe: mittel

1318	Ab Do, 08.01.09	08.45 - 09.45 Uhr	13 ZStd: € 44,20
2318	Ab Do, 23.04.09	08.45 - 09.45 Uhr	08 ZStd: € 27,20
3318	Ab Do, 20.08.09	08.45 - 09.45 Uhr	16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31
 Leitung: B. Meuer



siehe Seite 58-63

Holiday-movin'

Wer in den Sommerferien nicht ohne Sportkurs auskommt, findet hier unter wechselnder, fachlicher Anleitung eine Mixtur aus sportlichen Bewegungsangeboten mit u.a. Schwerpunkten.

Unser besonderes Angebot:

Auch einzelne Stunden sind buchbar:
 *€ 3,40 pro ZStd./ *€ 5,10 pro DStd./ *€ 3,90 pro DStd.
 Bitte bei Anmeldung jeweilige Termine angeben !

3319	<u>Schwerpunkt: Fitness- + Wirbelsäulengymnastik</u>	Ab Di, 07.07.09	19.30-20.30 Uhr	6 ZStd: *€ 20,40
3320	<u>Schwerpunkt: Bauch-Beine-Po + Aerobic</u>	Ab Do, 02.07.09	18.30-20.00 Uhr	7 DStd: *€ 35,70

Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31

3321	<u>Schwerpunkt: Aquafitness</u>	Ab Mo, 06.07.09	18.30-19.15 Uhr	6 UStd: *€ 23,40
3322	<u>Schwerpunkt: Aquafitness</u>	Ab Mo, 06.07.09	19.15-20.00 Uhr	6 UStd: *€ 23,40

Ort: Hallenbad, Westf.Klinik, Halternerstraße



siehe Seite 58-63

Mobil und sicher durch den Alltag

Stürzen aktiv vorbeugen

Auch ältere Menschen profitieren in hohem Maße davon, wenn sie ihre Muskelkraft über die Lebensjahre hinweg ein wenig bewahrt haben. Mehrere Studien belegen, dass sogar Hochbetagte mit angemessenen Übungen ihre Körperkraft deutlich steigern und ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern können. Dies macht sie beweglicher und sie fühlen sich im Alltag sicherer. So können sie schweren Stürzen mit Knochenbrüchen vorbeugen, die mit zu den größten Risiken im Seniorenalter gehören.

1323	Ab Mo, 12.01.09	09.30 - 10.30 Uhr	11 ZStd: € 37,40
2323	Ab Mo, 20.04.09	09.30 - 10.30 Uhr	10 ZStd: € 34,00
3323	Ab Mo, 17.08.09	09.30 - 10.30 Uhr	16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
 Leitung: A.Brzozowski



siehe Seite 58-63

Nordic Walking

Nordic Walking heißt über natürliche Körperbewegungen ein effektives Ganzkörpertraining zu erzielen, da neben der Beinauch Bauch-, Brust- und Armmuskulatur beansprucht werden. Walken mit Stöcken löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Benutzung der Stöcke verteilt das Körpergewicht auch auf Oberkörper und Arme. Wirbelsäule, Knie- und

Fußgelenke werden gegenüber dem klassischen Walking entlastet. Die Stöcke bieten Halt in unebenem oder rutschigem Gelände. Deshalb ist Nordic Walking auch für Senioren gut geeignet. Der Kalorienverbrauch ist bis zu 20 Prozent höher als beim klassischen Walking.

In diesen Kursen führen wir Sie in die Technik des Nordic Walking ein. Wir geben Ihnen Tips zum effektiven Training, damit Sie nach dem Kurs Ihre individuelle Sporteinheit gestalten können. In Sachen Material, Kleidung, Ernährung steht Ihnen die Kursleitung mit Rat und Tat zur Seite. Indem Sie sich mit gezielter Technik und einem individuellen Trainingsprogramm ein physisches und psychisches „Belastbarkeitspaket“ schaffen, können Sie Ihre Berufs-, Arbeitsplatz- und Alltagsaufgaben besser „in den Griff“ bekommen.

* bei schriftlicher Anmeldung bitte Körpergröße angeben
 – **Stöcke werden gestellt**

Einführung

2324	Ab Di, 19.05.09	18.00 - 19.00 Uhr	06 ZStd: *€ 35,40
2325 Di + Sa Intensiv-Kurs ☺ Sommerferien	Ab Di, 07.07.09	3x Di 18.00 - 19.00 Uhr 3x Sa 11.00 - 12.00 Uhr	06 ZStd: *€ 35,40
2326 Di + Sa Intensiv-Kurs ☺ Sommerferien	Ab Di, 28.07.09	3x Di 18.00 - 19.00 Uhr 3x Sa 11.00 - 12.00 Uhr	06 ZStd: *€ 35,40
3327	Ab Di, 18.08.09	18.00 - 19.00 Uhr	06 ZStd: *€ 35,40

Treffpunkt: Halter Pforte / Haard
 Leitung: S. Schuh

Marl



siehe Seite 58-63

Pilates

Das Trendtraining nach Pilates sorgt für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Um berufs- und speziell arbeitsplatzbedingte Beschwerden begegnen und Belastungen individuell verarbeiten zu können, werden spezifische bewegungsgestützte und körpererfahrungsorientierte Ausgleichsprofile eine wertvolle Hilfe sein.

1328			
Ab Di, 13.01.09	19.45 - 21.15 Uhr	12 DStd:	€ 61,20
2328			
Ab Di, 21.04.09	19.45 - 21.15 Uhr	10 DStd:	€ 51,00
3328			
Ab Di, 18.08.09	19.45 - 21.15 Uhr	16 DStd:	€ 81,60
Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31			
Leitung: M. Thiemann			

1329			
Ab Mi, 07.01.09	09.30 - 10.30 Uhr	13 ZStd:	€ 44,20
2329			
Ab Mi, 22.04.09	09.30 - 10.30 Uhr	10 ZStd:	€ 34,00
3329			
Ab Mi, 19.08.09	09.30 - 10.30 Uhr	16 ZStd:	€ 54,40
Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31			
Leitung: N.N.			



siehe Seite 58-63

Sport der Älteren /+ Wirbelsäulengymnastik

Diese Kurse sind für Frauen und Männer - auch für vermeintlich „Unsportliche“ – ab 60 Jahren gedacht, die sich durch altersentsprechende, gesundheitlich orientierte Gymnastik körperlich und geistig fit halten möchten. Sport und Bewegung kann für ältere Menschen ein Faktor für höhere Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft sowie soziale Integrationsfähigkeit sein. Die sportlichen Inhalte dieses Kurses sind im Bereich der Wirbelsäulengymnastik gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur und für ein Entgegenwirken einer Verringerung der Knochenstabilität (Osteoporose).

1330			
Ab Fr, 09.01.09	16.30 - 17.30 Uhr	12 ZStd:	€ 40,80
2330			
Ab Fr, 24.04.09	16.30 - 17.30 Uhr	08 ZStd:	€ 27,20
3330			
Ab Fr, 21.08.09	16.30 - 17.30 Uhr	15 ZStd:	€ 51,00
Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31			
Leitung: G. Koscholleck			



siehe Seite 58-63

Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart und steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Weg (Do- hier ist der Weg des Geistes gemeint) und gehört zur Gruppe der harten Nahkampfsysteme. Mit Taekwondo verbindet sich die Vorstellung von der Selbstverteidigung und einer intensiven Körperschulung. Taekwondo lehrt den Übenden Selbstbeherrschung und Entwicklung von Körper- und Geisteskräften.

Schnupperkurse

1331	für junge Erwachsene 16-20 J.
Ab Di, 13.01.09	16.00 - 17.30 Uhr 12 DStd: € 40,80
2331	
Ab Di, 21.04.09	16.00 - 17.30 Uhr 10 DStd: € 34,00
3331	
Ab Di, 18.08.09	16.00 - 17.30 Uhr 16 DStd: € 54,40
1332	für Frauen + Männer
Ab Do, 08.01.09	20.15 - 21.45 Uhr 13 DStd: € 66,30
2332	
Ab Do, 23.04.09	20.15 - 21.45 Uhr 08 DStd: € 40,80
3332	
Ab Do, 20.08.09	20.15 - 21.45 Uhr 16 DStd: € 81,60

Ort: Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31
 Leitung: T. Trzaskowski



siehe Seite 58-63

Tennis

Einführung I:

Die Schwerpunkte liegen auf dem Erlernen der Vor- und Rückhand und des Aufschlages. Ferner werden Sie in die Regelkunde eingewiesen.

1333	
Ab Do, 08.01.09	17.00 - 18.00 Uhr 10 ZStd: *€ 112,50
2333	
Ab Do, 23.04.09	17.00 - 18.00 Uhr 10 ZStd: *€ 112,50
3333	
Ab Do, 20.08.09	17.00 - 18.00 Uhr 10 ZStd: *€ 112,50

Einführung II:

Hier erlernen Sie Spezialschläge aufbauend auf den Grundschlägen (z.B.: Volley, Smash, Lob, Stopp, Topspin und Slice).

1334	
Ab Do, 08.01.09	18.00 - 19.00 Uhr 10 ZStd: *€ 124,50
2334	
Ab Do, 23.04.09	18.00 - 19.00 Uhr 10 ZStd: *€ 124,50

3334

Ab Do, 20.08.09 18.00 - 19.00 Uhr 10 ZStd: *€ 124,50
 Gruppengröße: 3-4 Personen / für den Hallenbodenbelag (Teppich mit Granulat) sind keine speziellen Sportschuhsohlen vorgeschrieben.

Tennis 50+ am Vormittag:

Damen und Herren ab 50 Jahren können hier Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen.

1335

Ab Di, 13.01.09 10.00 - 11.00 Uhr 10 ZStd: *€ 112,50

2335

Ab Di, 21.04.09 10.00 - 11.00 Uhr 10 ZStd: *€ 112,50

3335

Ab Di, 18.08.09 10.00 - 11.00 Uhr 10 ZStd: *€ 112,50

Ort: Tennis-Oase, Sinsenerstr. Leitung: P. Schneider



siehe Seite 58-63

Wassergymnastik für Senioreninnen/Senioren

Sport und Bewegung kann für ältere Menschen ein Faktor für höhere Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft sowie soziale Integrationsfähigkeit sein. Durch spielerische, gymnastische und schwimmerische Elemente ist die Schulung von Muskelkraft gerade im Wasser von besonderer Wirksamkeit und dabei Gelenk schonend möglich – auch für Nicht-SchwimmerInnen.

1336 für Frauen + Männer

Ab Do, 15.01.09 15.00 - 16.00 Uhr 12 ZStd: € 60,00

2336

Ab Do, 23.04.09 15.00 - 16.00 Uhr 08 ZStd: € 40,00

3336

Ab Do, 20.08.09 15.00 - 16.00 Uhr 16 ZStd: € 80,00

Ort: Lehrschwimmbecken Goethe-Schule, Hervesterstr.
 Leitung: A.Brzozowski



siehe Seite 58-63

Wirbelsäulengymnastik für Beruf und Alltag

Häufig sind Ursachen für Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden die über Jahre erworbenen Haltungs- und Bewegungsmuster vor allem am Arbeitsplatz, aber auch im Haushalt und in der Freizeit. Negativ wirkt sich auch eine vielfach zu schwache bzw. verkürzte Muskulatur der Wirbelsäule aus.

Dieser Kurs soll daher eine präventive Funktion erfüllen und ersetzt keine medizinische Maßnahme. Es sollen Fehlhaltungen und schädigende Bewegungsmuster (z.B. falsche Hebe- und Tragetechniken) aufgezeigt werden, um so eine Veränderung der Körperhaltung und des Bewegungsverhaltens anzustreben. Außerdem soll im Laufe des Kurses schrittweise über gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen eine Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsleistung der Wirbelsäulenmuskulatur erreicht werden (auch unter Einsatz eines Zugbandes). Informationen über den Aufbau und die Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates fließen in die Stunden ein.

1337

Ab Di, 13.01.09 10.15 - 11.15 Uhr 12 ZStd: € 40,80

2337

Ab Di, 21.04.09 10.15 - 11.15 Uhr 10 ZStd: € 34,00

3337

Ab Di, 18.08.09 10.15 - 11.15 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
Leitung: I. Gevers

1338

Ab Di, 13.01.09 17.30 - 18.30 Uhr 12 ZStd: € 40,80

2338

Ab Di, 21.04.09 17.30 - 18.30 Uhr 10 ZStd: € 34,00

3338

Ab Di, 18.08.09 17.30 - 18.30 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
Leitung: T. Jeske

1339

Ab Di, 13.01.09 18.35 - 19.35 Uhr 12 ZStd: € 40,80

2339

Ab Di, 21.04.09 18.35 - 19.35 Uhr 10 ZStd: € 34,00

3339

Ab Di, 18.08.09 18.35 - 19.35 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
Leitung: T. Jeske

1340

Ab Mi, 07.01.09 18.00 - 19.00 Uhr 13 ZStd: € 44,20

2340

Ab Mi, 22.04.09 18.00 - 19.00 Uhr 10 ZStd: € 34,00

3340

Ab Mi, 19.08.09 18.00 - 19.00 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31
Leitung: G. Miethe

1341

Ab Mi, 07.01.09 19.00 - 20.00 Uhr 13 ZStd: € 44,20

2341

Ab Mi, 22.04.09 19.00 - 20.00 Uhr 10 ZStd: € 34,00

3341

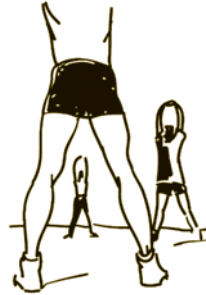
Ab Mi, 19.08.09 19.00 - 20.00 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: G. Miethe



siehe Seite 58-63



Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren

1342

Ab Fr, 16.01.09 09.15 - 10.15 Uhr 12 ZStd: € 40,80

2342

Ab Fr, 24.04.09 09.15 - 10.15 Uhr 09 ZStd: € 30,60

3342

Ab Fr, 21.08.09 09.15 - 10.15 Uhr 16 ZStd: € 54,40

Ort: Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: A.Brzozowski

addc | advanced design
for communication

corporate design logogestaltung visitenkarten anzeigen mailings
homepages geschäftsberichte handzettel großkarten newsletter
produktkataloge infoprospekte newsletter poster flyer events
kundenmagazine messestände mailings werbung illustrationen
imagebroschüren geschäftsaustattung werbemittel pr-beratung

Ihre Agentur für visuelle Kommunikation. www.addc.de

addc | kurt-kappel-strasse 10 | 40721 hilden | fon 0 21 03.395 79 60 | email info@addc.de