

1. Halbjahr 2017

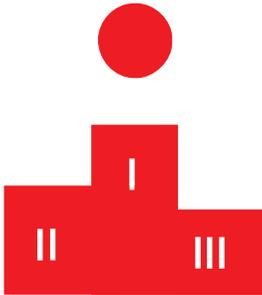
Kreissportbund Mettmann e.V. • Tel. 02104 – 976 100
info@ksbmetsmann.de • www.ksbmetsmann.de

Bewegungsangebote des
Kreissportbund Mettmann e.V.

Aktiv und gesund durch Bewegung

Sport für Jedermann im Kreis Mettmann





kreissparkasse-duesseldorf.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der gemeinsam mit Ihnen die Region bewegt.

Wenn's um Geld geht
 **KreisSparkasse
Düsseldorf**

Inhaltsverzeichnis

Bewegungsangebote des Kreissportbund Mettmann e.V.

Erkrath	5
Hilden	8
Mettmann	10
Velbert	19
Velbert - Langenberg	37
Wülfrath	42
Notizen	58
Ambulante Herzsportgruppen im Kreis Mettmann	59

Verantwortlich für den Inhalt:

Kreissportbund Mettmann e.V.
Mittelstraße 9
40822 Mettmann
Tel. 02104 – 976 100
Fax. 02104 – 976 102
E-Mail: info@ksbmettmann.de
Internet: www.ksbmettmann.de

Redaktion:

Cornelia Rautenberg &
Michael Weigerding

Bankverbindung:

Kreissparkasse Düsseldorf
IBAN: DE66 3015 0200 0003 3637 69
SWIFT-BIC: WELADE1KSD

Druck: Kreis Mettmann

Bewegungsangebote des Kreissportbund Mettmann e.V.

Anmeldung:

Anmeldungen zu den Veranstaltungen werden durch Rücksprache mit dem KSB und anschließender Überweisung der Teilnahmegebühren auf das Konto des Kreissportbund Mettmann e.V. bei der Kreissparkasse Düsseldorf (IBAN: DE66 3015 0200 0003 3637 69; SWIFT-BIC: WELADED1KSD) unter Angaben der Kursnummer, des Namens und der Anschrift gültig.

Die Teilnahmegebühr soll vor Veranstaltungsbeginn, spätestens nach der ersten Kursstunde bezahlt werden. Ohne Bezahlung besteht kein Versicherungsschutz. Der vom Geldinstitut abgestempelte Zahlungsbeleg gilt als Teilnehmerschein.

Änderung:

Leider hat sich die Anzahl der säumigen Zahler erhöht.

Daher erheben wir eine Mahngebühr in Höhe von EUR 4,- bei nicht gezahlter Kursgebühr.

Auskunft und Informationen:

Bei Fragen zu unserem Kursprogramm wenden Sie sich bitte an den:

Kreissportbund Mettmann e.V.

Ansprechpartnerin: Cornelia Rautenberg

Tel. 02104 – 976 100

E-Mail: c.rautenberg@ksbmetsmann.de

Internet: www.ksbmetsmann.de

Geschäftszeiten: Montag – Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr

Für alle Bewegungsangebote besteht die Möglichkeit einer persönlichen Anmeldung in der Geschäftsstelle des KSB in Mettmann (Bitte beachten Sie die Geschäftszeiten).

Der Kreissportbund Mettmann e.V. behält sich vor, auftretende Druckfehler im Preis und/oder Termin nachträglich zu korrigieren.

*Wir wünschen viel Spaß mit den Bewegungsangeboten des
Kreissportbund Mettmann!*

Erkrath

1001	Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung		
	<p>Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene. Dem Bewegungsmangel wird durch vielfältige Bewegungsaufgaben entgegengewirkt. Haltungsschulung und Entspannung gehören zum abwechslungsreichen Programm.</p>		
	Gymnastikhalle Hauptschule(Carl-Fuhlrott-Schule), Rankestr. 2		
	Montag, 17.45 - 18.45 Uhr	Beginn: 09.01.2017	10 x 60 Min.
	Dieter Ostermann	Gebühr: € 40,-	

3001	Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung		
	<p>Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene. Dem Bewegungsmangel wird durch vielfältige Bewegungsaufgaben entgegengewirkt. Haltungsschulung und Entspannung gehören zum abwechslungsreichen Programm.</p>		
	Gymnastikhalle Hauptschule(Carl-Fuhlrott-Schule), Rankestr. 2		
	Montag, 17.45 - 18.45 Uhr	Beginn: 24.04.2017	10 x 60 Min.
	Dieter Ostermann	Gebühr: € 40,-	

1002	Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn		
	<p>Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik werden zu einem körperbewussten Muskelaufbau-Training kombiniert.</p>		
	Turnhalle Friedrich-Fröbel-Schule, Rathelbecker Weg 45		
	Montag, 19.00 – 20.00 Uhr	Beginn: 09.01.2017	19 x 60 Min.
	Claudia Toex	Gebühr: € 76,-	

1003	Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn		
	Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik werden zu einem körperbewussten Muskelaufbau-Training kombiniert.		
	Turnhalle Friedrich-Fröbel-Schule, Rathelbecker Weg 45		
	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	19 x 60 Min.
	Claudia Toex	Gebühr: € 76,-	

1004	Fatburner und BOP		
	Problemzonengymnastik und körperbewusstes Muskelaufbau-Training mit Musik.		
	Turnhalle Friedrich-Fröbel-Schule, Rathelbecker Weg 45		
	Montag 20.00 - 21.00 Uhr	Beginn: 09.01.2017	19 x 60 Min.
	Claudia Toex	Gebühr: € 76,-	

1005	Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn		
	Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik werden zu einem körperbewussten Muskelaufbau-Training kombiniert.		
	Turnhalle Friedrich-Fröbel-Schule, Rathelbecker Weg 45		
	Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	19 x 60 Min.
	Claudia Toex	Gebühr: € 76,-	

1006	Fatburner und BOP		
	Problemzonengymnastik und körperbewusstes Muskelaufbau-Training mit Musik.		
	Turnhalle Friedrich-Fröbel-Schule, Rathelbecker Weg 45		
	Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	19 x 60 Min.
	Claudia Toex	Gebühr: € 76,-	

Wir bieten Präventionskurse an. Was bedeutet das überhaupt?

Der Begriff „Prävention“ beschreibt gezielte Aktivitäten durch die eine gesundheitliche Schädigung verhindert, weniger wahrscheinlich oder verzögert werden soll. Dabei spielt körperliche Aktivität, als präventive Maßnahme, eine zentrale Rolle.

Man unterscheidet drei Formen der Prävention:

Primärprävention:

Bei der Primärprävention geht es darum, das erstmalige Auftreten einer Krankheit zu vermeiden, bevor krankheitsbedingte Befunde auftreten. Dies geschieht zum Beispiel durch eine gesunde Lebensweise, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.

Sekundärprävention:

Bei der Sekundärprävention geht es um die Früherkennung bzw. Verhinderung des Fortschreitens einer Erkrankung. Eine Schädigung, Krankheit oder ungesundes Verhalten sollen frühzeitig erkannt werden bzw. es soll dafür gesorgt werden, dass der Verlauf einer Krankheit sich nicht verschlimmert bzw. chronifiziert. In der Sekundärprävention geht es darum, die ursprüngliche Leistungsfähigkeit so gut wie möglich wiederzuerlangen. Natürlich spielt auch körperliche Aktivität, z.B. in Herz- oder Diabetessportgruppen, eine wichtige Rolle in der Sekundärprävention.

Tertiärprävention:

Die tertiäre Prävention lässt sich mit der Verhütung einer Krankheitsverschlechterung übersetzen. Es liegt also bereits eine manifeste Erkrankung vor und es soll verhindert werden, dass sich die Krankheit verschlechtert, chronisch wird oder Rückfälle auftreten. Eine Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit soll verhindert werden.

„Ein Gramm Prävention ist mehr wert als ein Pfund Therapie“

Hilden

1020	Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung		
	<p>Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene. Dem Bewegungsmangel wird durch vielfältige Bewegungsaufgaben entgegengewirkt. Haltungsschulung und Entspannung gehören zum abwechslungsreichen Programm.</p>		
	Schulzentrum Helmholtz-Gymnasium - Gymnastikraum der Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle am Holterhöfchen 30		
	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Dieter Ostermann	Gebühr: € 40,-	

3020	Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung		
	<p>Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene. Dem Bewegungsmangel wird durch vielfältige Bewegungsaufgaben entgegengewirkt. Haltungsschulung und Entspannung gehören zum abwechslungsreichen Programm.</p>		
	Schulzentrum Helmholtz-Gymnasium - Gymnastikraum der Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle am Holterhöfchen 30		
	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 25.04.2017	10 x 60 Min.
	Dieter Ostermann	Gebühr: € 40,-	

Das Deutsche Sportabzeichen

Das Zeichen für mehr Spaß am Sport und Erfolg im Leben
Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebenslust und Lebensfreude?
Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern. **Jeder** kann das **DEUTSCHE SPORTABZEICHEN** erwerben, auch wenn er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Im Jahr 2015 wurden insgesamt 233.262 (2014 = 225.821) Ehrenabzeichen des deutschen Sports in den Städten, Gemeinden und Schulen Nordrhein-Westfalens verliehen. Der **KREIS METTMANN** mit seiner sportbegeisterten Bevölkerung ist natürlich auch Teil dieser großen Sportabzeichen-Familie im Land NRW. Den sportlichen Fünfkampf haben 7.125 Personen erfolgreich absolviert. Im KREIS METTMANN gibt es in allen zehn Städten die Möglichkeit, sich auf das Ablegen der Sportabzeichen Prüfung vorzubereiten und die Prüfung erfolgreich abzulegen. Informationen erhalten Sie bei den örtlichen Sportabzeichen-Beauftragten (www.ksbmettmann.de/deutsches_sportabzeichen), in der Geschäftsstelle des Kreissportbund Mettmann e.V. (Tel. 02104 – 976 100) oder direkt bei der Sportabzeichen-Beauftragten des Kreissportbund Mettmann e.V..

Sportabzeichenbeauftragte im KSB Mettmann:
Frau Ulrike Schmidt
Tel.: 02104 - 924838
E-Mail: sportabzeichen@ksbmettmann.de



Jeder kann es schaffen. Jedes Jahr.
*Schön, so weit zu kommen: **DEUTSCHES SPORTABZEICHEN.***

Mettmann

Besonderheiten: In den Teilnehmerbeiträgen sind die Hallengebühren, die die Stadt Mettmann für die Hallennutzung erhebt, enthalten.

1030	Schütze Dich selbst /Aikido		
	Mit gewaltfreier Kampfkunst. Lernen sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Sich zu verteidigen ohne selbst zum Täter zu werden. Verstehen wie man Schwächeren helfen kann. Wichtig ist dabei immer der respektvolle Umgang miteinander.		
	Gymnastikhalle Realschule Goethestr. 33		
	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	12 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 60,-	

3030	Schütze Dich selbst /Aikido		
	Mit gewaltfreier Kampfkunst. Lernen sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Sich zu verteidigen ohne selbst zum Täter zu werden. Verstehen wie man Schwächeren helfen kann. Wichtig ist dabei immer der respektvolle Umgang miteinander.		
	Gymnastikhalle Realschule Goethestr. 33		
	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 27.04.2017	9 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 45,-	

1031	Fit am Abend – Energie tanken und Muskeln aufbauen		
NEU	Ein intensives Training zur Beweglichkeit, Kräftigung, Straffung und Stabilisierung des ganzen Körpers. Gleichzeitig trainieren Sie Kondition, Koordination und Kraftausdauer. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle die fit werden möchten!		
	Turnhalle Ottfried Preussler Schule, Goethestr. 35		
	Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12 x 60 Min.
	Heike Saschek	Gebühr: € 45,60	

3031	Fit am Abend – Energie tanken und Muskeln aufbauen		
NEU	Ein intensives Training zur Beweglichkeit, Kräftigung , Straffung und Stabilisierung des ganzen Körpers. Gleichzeitig trainieren Sie Kondition, Koordination und Kraftausdauer. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften,Po und Rücken. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle die fit werden möchten!		
	Turnhalle Ottfried Preussler Schule, Goethestr. 35		
	Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 26.04.2017	11 x 60 Min.
	Heike Saschek	Gebühr: € 41,80	

1032	Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Seniorinnen		
	Der Kurs besteht aus wirbelsäulenschonenden Gymnastikübungen. Besonders auch geeignet bei Hüft- und Kniebeschwerden.		
	Turnhalle Ottfried -Preußler-Schule, Goethestr. 35		
	Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12 x 60 Min.
	Heike Saschek	Gebühr: € 45,60	

3032	Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Seniorinnen		
	Der Kurs besteht aus wirbelsäulenschonenden Gymnastikübungen. Besonders auch geeignet bei Hüft- und Kniebeschwerden.		
	Turnhalle Ottfried -Preußler-Schule, Goethestr. 35		
	Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 26.04.2017	11 x 60 Min.
	Heike Saschek	Gebühr: € 41,80	

1033	Fit ins Weekend		
	Vielseitiges Aufwärm-/Bewegungsangebot mit Musik kombiniert mit Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness; Dehn und Kräftigungsübungen (Bodyforming), Wirbelsäulen- und rückengerechte Gymnastik, Spaß, Spiel, Atemgymnastik und Entspannung. Vergessen Sie Ihren Alltagsstress!		
	Gymnastikhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Donnerstag, 8.30 - 9.45 Uhr	Beginn: 12.01.2017	12 x 75 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 52,80	

3033	Fit ins Weekend		
	Vielseitiges Aufwärm-/Bewegungsangebot mit Musik kombiniert mit Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness; Dehn und Kräftigungsübungen (Bodyforming), Wirbelsäulen- und rückergerichtete Gymnastik, Spaß, Spiel, Atemgymnastik und Entspannung. Vergessen Sie Ihren Alltagsstress!		
	Gymnastikhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Donnerstag, 8.30 - 9.45 Uhr	Beginn: 27.04.2017	9 x 75 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 39,60	

1034	Runter vom Sofa, ab in die Halle!!		
	Der Kurs mit Musik richtet sich an Sie und Ihn ab 65 +. Er beinhaltet Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness; Dehn- und Kräftigungsübungen, Wirbelsäulen- und rückergerichtete Gymnastik, Spaß, Spiel, Atemgymnastik und Entspannung!		
	Gymnastikhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Donnerstag, 9.45 – 11.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	12 x 75 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 52,80	

3034	Runter vom Sofa, ab in die Halle!!		
	Der Kurs mit Musik richtet sich an Sie und Ihn ab 65 +. Er beinhaltet Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness; Dehn- und Kräftigungsübungen, Wirbelsäulen- und rückergerichtete Gymnastik, Spaß, Spiel, Atemgymnastik und Entspannung!		
	Gymnastikhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Donnerstag, 9.45 – 11.00 Uhr	Beginn: 27.04.2017	9 x 75 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 39,60	

1036	Fit durch Sport / Spiel		
	Konditionstraining, sowie Technik und Taktik des Basketballspiels für Damen und Herren.		
	Turnhalle Realschule Goethestr.33		
	Mittwoch, 19.30 – 21.15 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12x105 Min.
	Stephan Linders	Gebühr: € 66,-	

3036	Fit durch Sport / Spiel		
	Konditionstraining, sowie Technik und Taktik des Basketballspiels für Damen und Herren.		
	Turnhalle Realschule Goethestr.33		
	Mittwoch, 19.30 – 21.15 Uhr	Beginn: 26.04.2017	11x105 Min.
	Stephan Linders	Gebühr: € 60,50	

1037	Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung		
	Leichtathletische alternative Übungen für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) verbunden mit Zirkeltraining und kleinen Spielen.		
	Turnhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	10 x 60 Min.
	Gerd Beuker	Gebühr: € 38,-	

3037	Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung		
	Leichtathletische alternative Übungen für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) verbunden mit Zirkeltraining und kleinen Spielen.		
	Turnhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 26.04.2017	10 x 60 Min.
	Gerd Beuker	Gebühr: € 38,-	

1038	Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung		
	Erholung vom Alltagsstress durch gezielte Bewegungsangebote. Große Spiele mit klassischen Aufwärmübungen. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund.		
	Turnhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	10 x 60 Min.
	Gerd Beuker	Gebühr: € 38,-	

3038	Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung		
	Erholung vom Alltagsstress durch gezielte Bewegungsangebote. Große Spiele mit klassischen Aufwärmübungen. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund.		
	Turnhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 26.04.2017	10 x 60 Min.
	Gerd Beuker	Gebühr: € 38,-	

1040	Wassergymnastik für Sie und Ihn		
	Der Kurs ist geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzels-Str. 2		
	Montag, 09.15 - 10.00 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 35,20 zzgl. Eintritt	

3040	Wassergymnastik für Sie und Ihn		
	Der Kurs ist geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzels-Str. 2		
	Montag, 09.15 - 10.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017	8 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 25,60 zzgl. Eintritt	

1041	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Montag, 10.00 - 10.45 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 35,20 zzgl. Eintritt	

3041	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Montag, 10.00 - 10.45 Uhr	Beginn: 24.04.2017	8 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 25,60 zzgl. Eintritt	

1042	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Montag, 10.45 - 11.30 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 35,20 zzgl. Eintritt	

3042	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Montag, 10.45 - 11.30 Uhr	Beginn: 24.04.2017	8 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 25,60 zzgl. Eintritt	

1043	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Gymnastik im warmen Wasser, besonders geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Freitag, 12.15 - 13.00 Uhr	Beginn: 13.01.2017	12 x 45 Min.
	Fritz Kussin	Gebühr: € 38,40 zzgl. Eintritt	

3043	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Gymnastik im warmen Wasser, besonders geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Freitag, 12.15 - 13.00 Uhr	Beginn: 28.04.2017	10 x 45 Min.
	Fritz Kussin	Gebühr: € 32,- zzgl. Eintritt	

1044	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Gymnastik im warmen Wasser, besonders geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Freitag, 13.00 - 13.45 Uhr	Beginn: 13.01.2017	12 x 45 Min.
	Fritz Kussin	Gebühr: € 38,40 zzgl. Eintritt	

3044	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Gymnastik im warmen Wasser, besonders geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.		
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2		
	Freitag, 13.00 - 13.45 Uhr	Beginn: 28.04.2017	10 x 45 Min.
	Fritz Kussin	Gebühr: € 32,- zzgl. Eintritt	

1045	Aquafitness für Frühaufsteher (im Tiefwasser)	
	Aquafitness ist eine sportliche Weiterentwicklung der uns bekannten Wassergymnastik. Durch die Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt wie Verringerung des Körpergewichtes, Entlastung der Gelenke, Massage der Haut und Förderung der Durchblutung. Machen Sie mit!!!!	
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2	
	Montag, 8.30 - 9.15 Uhr	Beginn: 09.01.2017 11 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 44,- zzgl. Eintritt

3045	Aquafitness für Frühaufsteher (im Tiefwasser)	
	Aquafitness ist eine sportliche Weiterentwicklung der uns bekannten Wassergymnastik. Durch die Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt wie Verringerung des Körpergewichtes, Entlastung der Gelenke, Massage der Haut und Förderung der Durchblutung. Machen Sie mit!!!!	
	Hallenbad, Gottfried-Wetzel-Str. 2	
	Montag, 8.30 - 9.15 Uhr	Beginn: 24.04.2017 8 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 32,- zzgl. Eintritt

1046	Osteoporose und Rücken für jedermann	
	Für jeden, der an der Erscheinung der Osteoporose (Knochenabbau) leidet / nicht leidet. Ein Bewegungsangebot zur Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit von Rücken und Gelenken.	
	Turnhalle Realschule Goethestr. 33	
	Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017 12 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 45,60

3046	Osteoporose und Rücken für jedermann	
	Für jeden, der an der Erscheinung der Osteoporose (Knochenabbau) leidet / nicht leidet. Ein Bewegungsangebot zur Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit von Rücken und Gelenken.	
	Turnhalle Realschule Goethestr. 33	
	Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 27.04.2017 9 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 34,20

1047	KOMBI PAKET	Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung	
NEU	Der Inhalt des Kurses ist wie Kurs 1037 und 1038. Haben Sie Lust auf 2 Stunden? Dann ist dieser Kurs günstiger!!		
	Leichtathletische alternative Übungen für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) verbunden mit Zirkeltraining und kleinen Spielen. Erholung vom Alltagsstress durch gezielte Bewegungsangebote. Große Spiele mit klassischen Aufwärmübungen.		
	Turnhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Mittwoch, 17.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	10 x 120Min
Gerd Beuker		Gebühr: € 70,-	

3047	KOMBI PAKET	Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung	
NEU	Der Inhalt des Kurses ist wie Kurs 3037 und 3038. Haben Sie Lust auf 2 Stunden? Dann ist dieser Kurs günstiger!!		
	Leichtathletische alternative Übungen für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) verbunden mit Zirkeltraining und kleinen Spielen. Erholung vom Alltagsstress durch gezielte Bewegungsangebote. Große Spiele mit klassischen Aufwärmübungen.		
	Turnhalle Realschule, Goethestr. 33		
	Mittwoch, 17.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 26.04.2017	10 x 120Min
Gerd Beuker		Gebühr: € 70,-	

Velbert

Besonderheiten: In den Teilnehmerbeiträgen sind die Hallengebühren, die die Stadt Velbert bzw. der Kreis Mettmann erhebt, enthalten

1060	Skigymnastik, Ausdauer und Kondition		
	Diese Veranstaltung dient der richtigen Vorbereitung auf den Wintersport.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2 a, Flandersbach		
	Sonntag, 10.30 - 12.00 Uhr	Beginn: 08.01.2017	10 x 90 Min.
	Elke Klingbeil	Gebühr: € 55,-	

1061	Seniorengymnastik		
	Präventive Funktionsgymnastik für Ältere. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Montag, 9.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 09.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1261	Seniorengymnastik		
	Präventive Funktionsgymnastik für Ältere. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Montag, 9.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 27.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1062	Seniorengymnastik		
	Präventive Funktionsgymnastik für Ältere. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Montag, 10.30 - 11.30 Uhr	Beginn: 09.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1262	Seniorengymnastik		
	Präventive Funktionsgymnastik für Ältere. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Montag, 10.30 - 11.30 Uhr	Beginn: 27.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1063	Schütze Dich selbst / Aikido		
NEU	Mit gewaltfreier Kampfkunst. Lernen sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Sich zu verteidigen ohne selbst zum Täter zu werden. Verstehen wie man Schwächeren helfen kann.		
	Wichtig ist dabei immer der respektvolle Umgang miteinander.		
	Gymnastikhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 66,-	

1263	Schütze Dich selbst / Aikido		
NEU	Mit gewaltfreier Kampfkunst. Lernen sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Sich zu verteidigen ohne selbst zum Täter zu werden. Verstehen wie man Schwächeren helfen kann.		
	Wichtig ist dabei immer der respektvolle Umgang miteinander.		
	Gymnastikhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Montag, 15.30 - 16.30 Uhr	Beginn: 24.04.2017	9 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 54,-	

1064	Fitness-Mix und Pilates für Sie und Ihn		
	Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining mit vielfältigen Übungen zu den Bereichen Kräftigung, Dehnung, Koordinations- und Ausdauererschulung bei flotter Musik. Sowohl die integrierten Pilates Übungen wie auch die Anwendung verschiedener Geräte machen SIE und IHN aus verschiedenen Altersklassen fit für Alltag und Beruf.		
	Gymnastikhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 49,50	

1264	Fitness-Mix und Pilates für Sie und Ihn		
	Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining mit vielfältigen Übungen zu den Bereichen Kräftigung, Dehnung, Koordinations- und Ausdauererschulung bei flotter Musik. Sowohl die integrierten Pilates Übungen wie auch die Anwendung verschiedener Geräte machen SIE und IHN aus verschiedenen Altersklassen fit für Alltag und Beruf.		
	Gymnastikhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Montag, 16.30 - 17.30 Uhr	Beginn: 24.04.2017	9 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 40,50	

1065	Fit for Work		
	Präventive, gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Montag, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11x 60 Min.
	Heike Saschek	Gebühr: € 49,50	

1265	Fit for Work		
	Präventive, gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Montag, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017	9 x 60 Min.
	Heike Saschek	Gebühr: € 40,50	

1066	Fitnessgymnastik mit Musik		
	Gymnastik mit Musik zur Stärkung der oberen, mittleren und unteren Körperregionen sowie Faziennyoga.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Karin Laakmann	Gebühr: € 45,-	

1266	Fitnessgymnastik mit Musik		
	Gymnastik mit Musik zur Stärkung der oberen, mittleren und unteren Körperregionen sowie Faziennyoga.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 25.04.2017	10 x 60 Min.
	Karin Laakmann	Gebühr: € 45,-	

1067	Mensch, beweg Dich!		
	Gymnastik für Muskulatur, Rücken und Gelenke. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1267	Mensch, beweg Dich!		
	Gymnastik für Muskulatur, Rücken und Gelenke. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1068	Bewegung für ein gesundes Leben		
	Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene. Ausdauer – Koordination- Beweglichkeit sind die Inhalte eines ausgewogenen Muskeltrainings.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1268	Bewegung für ein gesundes Leben		
	Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene. Ausdauer – Koordination- Beweglichkeit sind die Inhalte eines ausgewogenen Muskeltrainings.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1069	Fit für Alltag und Beruf		
	Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1269	Fit für Alltag und Beruf		
	Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 29.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1369	Fit für Alltag und Beruf / SOMMERPROGRAMM		
	Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 19.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 27,-	

1070	Fitnessgymnastik 50+		
	Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr	Beginn: 11.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1270	Fitnessgymnastik 50+		
	Präventive Funktionsgymnastik. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Ort: Tanz-Sport-Zentrum Velbert (Druckerei Flothmann), Friedr.-Ebert-Str.196		
	Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr	Beginn: 29.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 45,-	

1073	Vielseitig, aber nicht zu viel		
	Präventive Funktionsgymnastik für Ältere. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Gymnastikhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1273	Vielseitig, aber nicht zu viel		
	Präventive Funktionsgymnastik für Ältere. Gesundheitsförderung durch sanfte Aktivierung des Halte- und Stützapparates für Erwachsene.		
	Gymnastikhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr	Beginn: 23.03.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1074	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates. Bedingt für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,50m Hinweis: Aquagymnastik 45 Minuten		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 49,-	

1274	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates. Bedingt für Nichtschwimmer geeignet. Wassertiefe 1,50m Hinweis: Aquagymnastik 45 Minuten		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr	Beginn: 23.03.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 49,-	

1075	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	12 x 60 Min.
	Carola Rauen	Gebühr: € 57,60	

3075	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr	Beginn: 25.04.2017	10 x 60 Min.
	Carola Rauen	Gebühr: € 48,-	

1076	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1276	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1376	Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 18.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 40,20	

1077	Fit durch Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1277	Fit durch Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1377	Fit durch Aquagymnastik / SOMMERPROGRAMM		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr	Beginn: 18.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 40,20	

1078	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	12 x 60 Min.
	Carola Rauen	Gebühr: € 57,60	

3078	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 25.04.2017	10 x 60 Min.
	Carola Rauen	Gebühr: € 48,-	

1079	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser. Förderung von Muskelkraft und Ausdauer. Dient der Gelenkentlastung u. dem Balancetraining. Zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	11 x 60 Min.
	Mr.B	Gebühr: € 52,80	

1279	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser. Förderung von Muskelkraft und Ausdauer. Dient der Gelenkentlastung u. dem Balancetraining. Zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr	Beginn: 25.04.2017	10 x 60 Min.
	Mr.B	Gebühr: € 48,-	

1080	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1280	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr	Beginn: 30.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1380	Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr	Beginn: 20.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 40,20	

1081	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 20.30 – 21.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1281	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 20.30 – 21.30 Uhr	Beginn: 30.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1381	Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 20.30 – 21.30 Uhr	Beginn: 20.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 40,20	

1082	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser. Förderung von Muskelkraft und Ausdauer. Positiver Einfluss auf die Organe.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Freitag, 16.30 – 17.15 Uhr	Beginn: 13.01.2017	12 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 54,-	

1282	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser. Förderung von Muskelkraft und Ausdauer. Positiver Einfluss auf die Organe.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Freitag, 16.30 – 17.15 Uhr	Beginn: 28.04.2017	10 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 45,-	

1083	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser. Förderung von Muskelkraft und Ausdauer. Positiver Einfluss auf die Organe.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Freitag, 17.15 – 18.00 Uhr	Beginn: 13.01.2017	12 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 54,-	

1283	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein präventives Angebot für das Haltung- und Bewegungssystem im Wasser. Förderung von Muskelkraft und Ausdauer. Positiver Einfluss auf die Organe.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Freitag, 17.15 – 18.00 Uhr	Beginn: 28.04.2017	10 x 45 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 45,-	

1084	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Hinweis: Aquatrainig 45 Minuten		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Montag, 18.15 -19.15 Uhr	Beginn: 09.01.2017	11 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 52,80	

1284	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates. Hinweis: Aquatraining 45 Minuten		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Montag, 18.15 -19.15 Uhr	Beginn: 24.04.2017	9 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 43,20	

1085	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 15.45 -16.30 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1285	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 15.45 -16.30 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1086	Aquagymnastik 50+ für Damen		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 16.30 -17.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1286	Aquagymnastik 50+ für Damen		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Schulzentrum Am Thekbusch 2a, Flandersbach		
	Dienstag, 16.30 -17.15 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 45,-	

1088	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 12.00 -13.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1288	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 12.00 -13.00 Uhr	Beginn: 30.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1388	Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 12.00 -13.00 Uhr	Beginn: 20.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 40,20	

1089	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Freitag, 11.00 -12.00 Uhr	Beginn: 13.01.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 67,-	

1289	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Freitag, 11.00 -12.00 Uhr	Beginn: 24.03.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 67,-	

1090	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 13.00 -14.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1290	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 13.00 -14.00 Uhr	Beginn: 30.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1390	Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 13.00 -14.00 Uhr	Beginn: 20.07.2017	6 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 40,20	

1091	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 18.30 -19.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 67,-	

1291	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Donnerstag, 18.30 -19.30 Uhr	Beginn: 23.03.2017	10 x 60 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 67,-	

1092	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1292	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr	Beginn: 28.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1093	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Mittwoch 12.00 - 13.00 Uhr	Beginn: 11.01.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1293	Aquagymnastik für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Mittwoch, 12.00 - 13.00 Uhr	Beginn: 29.03.2017	10 x 60 Min.
	Marianne Singbeil	Gebühr: € 67,-	

1094	Fit fürs Alter / Wirbelsäulengymnastik		
NEU	Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Gymnastische Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination sowie zur Lösung von Muskelverspannungen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.		
	Turnhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	12 x 60 Min.
	Petra Lösing	Gebühr: € 54,-	

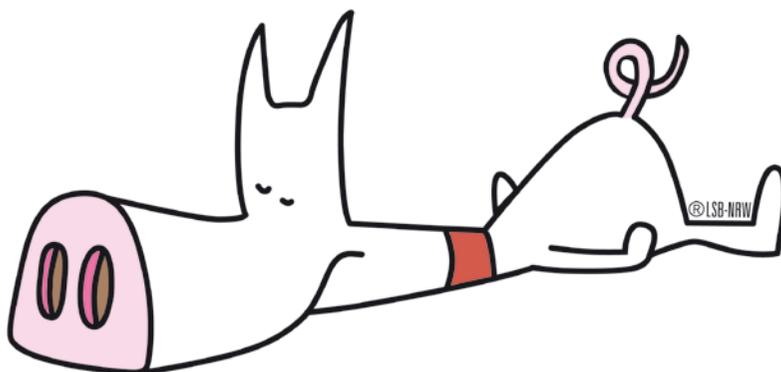
1294	Fit fürs Alter / Wirbelsäulengymnastik		
NEU	Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Gymnastische Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination sowie zur Lösung von Muskelverspannungen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.		
	Turnhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr	Beginn: 27.04.2017	9 x 60 Min.
	Petra Lösing	Gebühr: € 40,50	

1095	Funktionsgymnastik		
	Präventive, gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik (Muskel-Skelett-System) und Herz-Kreislauftraining für Erwachsene.		
	Turnhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	12x 60 Min.
	Petra Lösing	Gebühr: € 54,-	

1295	Funktionsgymnastik		
	Präventive, gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik (Muskel-Skelett-System) und Herz-Kreislauftraining für Erwachsene.		
	Turnhalle Gesamtschule, Poststr. 117 (Eingang Judo Club)		
	Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 27.04.2017	9x 60 Min.
	Petra Lösing	Gebühr: € 40,50	

1096	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr	Beginn: 11.01.2017	13 x 60 Min.
	Christin Winterbach	Gebühr: € 87,10	

1296	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Residenz Rheinischer Hof, Kolpingstr. 5-7		
	Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017	12 x 60 Min.
	Christin Winterbach	Gebühr: € 80,40	



Die Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜDiS) informiert die Bevölkerung darüber, wie unverzichtbar Bewegung und Sport für die Gesundheit ist - und weist auf das breite gesundheitsorientierte Angebotsspektrum der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen hin.

www.ueberwin.de

Velbert - Langenberg

1101	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser - Grundkurs. Auch für Nichtschwimmer geeignet.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24		
	Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	12 x 60 Min.
	Eugen Herner	Gebühr: € 60,-	

1201	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser - Grundkurs. Auch für Nichtschwimmer geeignet.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24		
	Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr	Beginn: 25.04.2017	11 x 60 Min.
	Eugen Herner	Gebühr: € 55,-	

1102	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates. Gymnastik im warmen Wasser. Die Teilnahme ist auch mit Verordnung möglich.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24		
	Freitag, 13.30 - 14.30 Uhr	Beginn: 13.01.2017	12 x 60 Min.
	Ulrike Finke	Gebühr: € 60,-	

1202	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates. Gymnastik im warmen Wasser. Die Teilnahme ist auch mit Verordnung möglich.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24		
	Freitag, 13.30 - 14.30 Uhr	Beginn: 28.04.2017	8 x 60 Min.
	Ulrike Finke	Gebühr: € 40,-	

1103	Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Nizzabad Langenberg, Nizzatal 4		
	Donnerstag, 14.30 - 15.15 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 63,- einschl. Eintrittskarten Gebühr: € 30,- ohne Eintrittskarten	

1203	Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Nizzabad Langenberg, Nizzatal 4		
	Donnerstag, 14.30 - 15.15 Uhr	Beginn: 23.03.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 63,- einschl. Eintrittskarten Gebühr: € 30,- ohne Eintrittskarten	

1104	Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Nizzabad Langenberg, Nizzatal 4		
	Donnerstag, 15.15 - 16.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 63,- einschl. Eintrittskarten Gebühr: € 30,- ohne Eintrittskarten	

1204	Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Nizzabad Langenberg, Nizzatal 4		
	Donnerstag, 15.15 - 16.00 Uhr	Beginn: 23.03.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 63,- einschl. Eintrittskarten Gebühr: € 30,- ohne Eintrittskarten	

1105	Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Nizzabad Langenberg, Nizzatal 4		
	Donnerstag, 13.45 - 14.30 Uhr	Beginn: 12.01.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 63,- einschl. Eintrittskarten Gebühr: € 30,- ohne Eintrittskarten	

1205	Aquagymnastik		
	Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.		
	Nizzabad Langenberg, Nizzatal 4		
	Donnerstag, 13.45 - 14.30 Uhr	Beginn: 23.03.2017	10 x 45 Min.
	Anke Bangert	Gebühr: € 63,- einschl. Eintrittskarten Gebühr: € 30,- ohne Eintrittskarten	

1106	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Einen guten Start in den Tag erhalten Sie durch ein vielfältiges Bewegungsangebot im Wasser, mit Musik, verschiedenen Übungsmaterialien und viel Spaß in der Gruppe. Es verbessert Ihre Herz-Kreislauffunktion, den Muskelaufbau und Ihr persönliches Wohlbefinden.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr	Beginn: 15.01.2017	12 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 72,-	

1206	Aquafitness für Sie und Ihn		
	Einen guten Start in den Tag erhalten Sie durch ein vielfältiges Bewegungsangebot im Wasser, mit Musik, verschiedenen Übungsmaterialien und viel Spaß in der Gruppe. Es verbessert Ihre Herz-Kreislauffunktion, den Muskelaufbau und Ihr persönliches Wohlbefinden.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr	Beginn: 23.04.2017	10 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 60,-	

1107	Schütze Dich selbst / Aikido		
NEU	Mit gewaltfreier Kampfkunst. Lernen sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Sich zu verteidigen ohne selbst zum Täter zu werden. Verstehen wie man Schwächeren helfen kann. Wichtig ist dabei immer der respektvolle Umgang miteinander.		
	Turnhalle Sportanlage Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Sonntag, 11.30 - 12.30 Uhr	Beginn: 15.01.2017	12 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 72,-	

1207	Schütze Dich selbst / Aikido		
NEU	Mit gewaltfreier Kampfkunst. Lernen sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Sich zu verteidigen ohne selbst zum Täter zu werden. Verstehen wie man Schwächeren helfen kann. Wichtig ist dabei immer der respektvolle Umgang miteinander.		
	Turnhalle Sportanlage Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Sonntag, 11.30 - 12.30 Uhr	Beginn: 23.04.2017	10 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 60,-	

1108	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Lernen Sie als Ausgleich zu Beruf und Alltag die positiven Effekte des Trainings im Wasser kennen, wie größere Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur, Massage der Haut und Stressabbau. Nicht zu vergessen ist der Spaßfaktor durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit der richtigen Fitnessmusik und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.		
	Lehrschwimmbekken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 60,-	

1208	Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn		
	Lernen Sie als Ausgleich zu Beruf und Alltag die positiven Effekte des Trainings im Wasser kennen, wie größere Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur, Massage der Haut und Stressabbau. Nicht zu vergessen ist der Spaßfaktor durch ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit der richtigen Fitnessmusik und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe. Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.		
	Lehrschwimmbekken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017	12 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 60,-	

1109	Aquafitness am Abend für Sie und Ihn		
	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser - Grundkurs. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion.		
	Lehrschwimmbekken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr	Beginn: 12.01.2017	13 x 60 Min.
	Christin Winterbach	Gebühr: € 65,-	

1209	Aquafitness am Abend für Sie und Ihn		
	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser - Grundkurs. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion.		
	Lehrschwimmbekken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr	Beginn: 27.04.2017	10 x 60 Min.
	Christin Winterbach	Gebühr: € 50,-	

Wülfrath

Besonderheiten: In den Teilnehmerbeiträgen sind die Hallengebühren, die die Stadt Wülfrath für die Hallennutzung erhebt, enthalten.

1116	Fitness für Sie und Ihn ab 55+		
	Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Koordinative Übungen zur Gleichgewichtsschulung und Verbesserung der Ausdauer mit flotter Musik und verschiedenen Geräten.		
	Gymnastikhalle Grundschule Ellenbeek (Seiteneingang), Tiegenhöfer Str. 16		
	Mittwoch 17.10 - 18.10 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12 x 60 Min.
	Ingrid Rössler	Gebühr: € 60,-	

3116	Fitness für Sie und Ihn ab 55+		
	Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Koordinative Übungen zur Gleichgewichtsschulung und Verbesserung der Ausdauer mit flotter Musik und verschiedenen Geräten.		
	Gymnastikhalle Grundschule Ellenbeek (Seiteneingang), Tiegenhöfer Str. 16		
	Mittwoch 17.10 - 18.10 Uhr	Beginn: 26.04.2017	10 x 60 Min.
	Ingrid Rössler	Gebühr: € 50,-	

1117	YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene		
NEU	Der Kurs umfasst Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.		
	Die Übungen stärken Kraft, Gleichgewicht, Konzentration und helfen Stress abzubauen. Positiver Effekt bei Rückenproblemen, Schmerz und Verschleiß des Bewegungsapparates. Sie steigern die Vitalität und führen zu einem besseren Körpergefühl.		
	Erfolge sind schon nach kurzer Zeit spürbar.		
	Bitte eine Matte oder Wolledecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 16.01.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

3117	YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene		
NEU	<p>Der Kurs umfasst Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Die Übungen stärken Kraft, Gleichgewicht, Konzentration und helfen Stress abzubauen. Positiver Effekt bei Rückenproblemen, Schmerz und Verschleiß des Bewegungsapparates. Sie steigern die Vitalität und führen zu einem besseren Körpergefühl. Erfolge sind schon nach kurzer Zeit spürbar. Bitte eine Matte oder Wolldecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

1118	YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene		
NEU	<p>Der Kurs umfasst Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Die Übungen stärken Kraft, Gleichgewicht, Konzentration und helfen Stress abzubauen. Positiver Effekt bei Rückenproblemen, Schmerz und Verschleiß des Bewegungsapparates. Sie steigern die Vitalität und führen zu einem besseren Körpergefühl. Erfolge sind schon nach kurzer Zeit spürbar. Bitte eine Matte oder Wolldecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 16.01.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

3118	YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene		
NEU	<p>Der Kurs umfasst Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Die Übungen stärken Kraft, Gleichgewicht, Konzentration und helfen Stress abzubauen. Positiver Effekt bei Rückenproblemen, Schmerz und Verschleiß des Bewegungsapparates. Sie steigern die Vitalität und führen zu einem besseren Körpergefühl. Erfolge sind schon nach kurzer Zeit spürbar. Bitte eine Matte oder Wolldecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

1120	„Der FITMIX“- Fitness „light“ für Sie und Ihn - für Jung und Alt		
	<p>Vielseitiges wechselndes Bewegungsangebot / Aufwärmtraining kombiniert mit Musik, Spaß und Spiele mit/ohne Ball bringen Sie wieder in Schwung.</p> <p>Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness, Dehn- u. Kräftigungsübungen (Bodyforming). Leichtes Zirkeltraining mit vorhandenen Geräten. Wirbelsäulen- und rückerrechte Gymnastik, Atemgymnastik, Entspannungsübungen u.v.m.</p> <p><i>Mitmachen können alle, die Lust und Spaß an der Bewegung haben.</i></p> <p>Das vielseitige Bewegungs- und spezielle Sportangebot eignet sich auch für Personen, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben oder auch vielleicht über „ein paar Pfunde“ zu viel verfügen.</p>		
	Turnhalle Realschule, Bergstr. 20		
	Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 10.01.2017	12 x 90 Min.
	Peter Warncke	Gebühr: € 92,40	

3120	„Der FITMIX“- Fitness „light“ für Sie und Ihn - für Jung und Alt		
	<p>Vielseitiges wechselndes Bewegungsangebot / Aufwärmtraining kombiniert mit Musik, Spaß und Spiele mit/ohne Ball bringen Sie wieder in Schwung.</p> <p>Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness, Dehn- u. Kräftigungsübungen (Bodyforming). Leichtes Zirkeltraining mit vorhandenen Geräten. Wirbelsäulen- und rückerrechte Gymnastik, Atemgymnastik, Entspannungsübungen u.v.m.</p> <p><i>Mitmachen können alle, die Lust und Spaß an der Bewegung haben.</i></p> <p>Das vielseitige Bewegungs- und spezielle Sportangebot eignet sich auch für Personen, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben oder auch vielleicht über „ein paar Pfunde“ zu viel verfügen.</p>		
	Turnhalle Realschule, Bergstr. 20		
	Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017	8 x 90 Min.
	Peter Warncke	Gebühr: € 61,60	

1121	Fitness und Gesundheit im Alltag		
	<i>Wer Spaß an der Bewegung hat ist hier genau richtig!</i>		
	<p>Der Kurs besteht aus einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm und wirbelsäulenschonenden Gymnastikübungen.</p> <p>Unter Einbezug verschiedener Kleingeräte werden die Bereiche Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung angesprochen, damit Sie auch im Alltag fit und gesund bleiben.</p> <p>Rücken- und Gelenkbeschwerden soll damit vorgebeugt werden.</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12 x 60 Min.
	Aneta Rygol	Gebühr: € 51,60	

3121	Fitness und Gesundheit im Alltag		
	<i>Wer Spaß an der Bewegung hat ist hier genau richtig!</i>		
	<p>Der Kurs besteht aus einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm und wirbelsäulenschonenden Gymnastikübungen.</p> <p>Unter Einbezug verschiedener Kleingeräte werden die Bereiche Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung angesprochen, damit Sie auch im Alltag fit und gesund bleiben.</p> <p>Rücken- und Gelenkbeschwerden soll damit vorgebeugt werden.</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017	12 x 60 Min.
	Aneta Rygol	Gebühr: € 51,60	

1122	Wer länger sitzt ist schneller krank		
	<p>Wirbelsäulentraining</p> <p>Übergewichtsabnahme</p> <p>Leistungssteigerung</p> <p>Fitness für jeden Tag</p> <p>Rückenschule</p> <p>Ausdauer</p> <p>Totale Körperkontrolle</p> <p>Haltungsverbesserung</p>		
	<i>Also nicht nur sitzen auch mal schwitzen!!</i>		
	Turnhalle Lindenschule, Lindenstr. 26		
	Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 12.01.2017	12 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 78,-	

3122	Wer länger sitzt ist schneller krank		
	<p>Wirbelsäulentraining Übergewichtsabnahme Leistungssteigerung Fitness für jeden Tag Rückenschule Ausdauer Totale Körperkontrolle Haltungsverbesserung</p> <p><i>Also nicht nur sitzen auch mal schwitzen!!</i></p>		
	Turnhalle Lindenschule, Lindenstr. 26		
	Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr	Beginn: 27.04.2017	9 x 60 Min.
	Mr. B	Gebühr: € 58,50	

1123	Bodyforming und Pilates		
	<p>Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die Muskeln gekräftigt und das Gewebe gestrafft werden. Durch die integrierten Pilates-Übungen werden auch die tiefer liegenden Muskeln erreicht. Die fließenden und bewusst ausgeführten Übungen haben außerdem einen positiven Effekt auf die Körperhaltung, die Flexibilität und das Gleichgewicht</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Mittwoch, 12.00 - 13.00 Uhr	Beginn: 11.01.2017	12 x 60 Min.
	Aneta Rygol	Gebühr: € 51,60	

3123	Bodyforming und Pilates		
	<p>Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die Muskeln gekräftigt und das Gewebe gestrafft werden. Durch die integrierten Pilates-Übungen werden auch die tiefer liegenden Muskeln erreicht. Die fließenden und bewusst ausgeführten Übungen haben außerdem einen positiven Effekt auf die Körperhaltung, die Flexibilität und das Gleichgewicht</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Mittwoch, 12.00 - 13.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017	12 x 60 Min.
	Aneta Rygol	Gebühr: € 51,60	

1124	Aquafitness		
	Gymnastik im warmen Wasser, besonders geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Rücken und mehr. Auch Nichtschwimmer können an diesem Kurs teilnehmen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 11.00 – 11.45 Uhr	Beginn: 10.01.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

3124	Aquafitness		
	Gymnastik im warmen Wasser, besonders geeignet bei Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Rücken und mehr. Auch Nichtschwimmer können an diesem Kurs teilnehmen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 11.00 – 11.45 Uhr	Beginn: 25.04.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

1125	Fit in den Morgen		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 8.45 – 9.30 Uhr	Beginn: 10.01.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

3125	Fit in den Morgen		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 8.45 – 9.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

1126	Bewegung im Wasser		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 9.30 – 10.15 Uhr	Beginn: 10.01.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

3126	Bewegung im Wasser		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 9.30 – 10.15 Uhr	Beginn: 25.04.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

1127	Bewegung im Wasser für Langschläfer		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 10.15 – 11.00 Uhr	Beginn: 10.01.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

3127	Bewegung im Wasser für Langschläfer		
	Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet. Die Durchblutung wird gefördert und die Stärkung der Abwehrkräfte. Der Kurs beinhaltet ein Training gezielter Muskelgruppen.		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 10.15 – 11.00 Uhr	Beginn: 25.04.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

1128	Fit in den Morgen		
	<p>Aquafitness ist eine sportliche Weiterentwicklung der uns bekannten Wassergymnastik. Durch die Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt wie Verringerung des Körpergewichtes, Entlastung der Gelenke, Massage der Haut und Förderung der Durchblutung. Machen Sie mit!!!!</p>		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 8.00 – 8.45 Uhr	Beginn: 10.01.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

3128	Fit in den Morgen		
	<p>Aquafitness ist eine sportliche Weiterentwicklung der uns bekannten Wassergymnastik. Durch die Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt wie Verringerung des Körpergewichtes, Entlastung der Gelenke, Massage der Haut und Förderung der Durchblutung. Machen Sie mit!!!!</p>		
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23		
	Dienstag, 8.00 – 8.45 Uhr	Beginn: 25.04.2017	11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt	

1129	Fit in den neuen Tag mit Musik und sanfter Gymnastik		
	<p>Eine sinnvolle Gymnastik macht es möglich verspannte Muskelgruppen wieder in den Griff zu bekommen. Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen dürfen nicht fehlen.</p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr	Beginn: 19.01.2017	12 x 60 Min.
	Renate Scherber	Gebühr: € 51,60	

3129	Fit in den neuen Tag mit Musik und sanfter Gymnastik		
	<p>Eine sinnvolle Gymnastik macht es möglich verspannte Muskelgruppen wieder in den Griff zu bekommen. Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen dürfen nicht fehlen.</p>		
	AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr	Beginn: 27.04.2017	12 x 60 Min.
	Renate Scherber	Gebühr: € 51,60	

1130	Aquafitness kurz vor Mittag	
	<p>Aquafitness ist eine sportliche Weiterentwicklung der uns bekannten Wassergymnastik. Durch die Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt wie Verringerung des Körpergewichtes, Entlastung der Gelenke, Massage der Haut und Förderung der Durchblutung. Machen Sie mit!!!!</p>	
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23	
	Dienstag, 11.45 – 12.30 Uhr	Beginn: 10.01.2017 11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt

3130	Aquafitness kurz vor Mittag	
	<p>Aquafitness ist eine sportliche Weiterentwicklung der uns bekannten Wassergymnastik. Durch die Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt wie Verringerung des Körpergewichtes, Entlastung der Gelenke, Massage der Haut und Förderung der Durchblutung. Machen Sie mit!!!!</p>	
	Hallenbad Wülfrath, Goethestr. 23	
	Dienstag, 11.45 – 12.30 Uhr	Beginn: 25.04.2017 11 x 45 Min.
	Claudia Sübai	Gebühr: € 33,- zzgl. Eintritt

1132	Fit und Mobil im Alter	
	<p>Auch im Alter sollte man nicht auf Bewegung verzichten. Ein interessantes Angebot, vor allem für den Rücken, kombiniert mit Dehn-, Entspannung und Atemübungen. Viel Spaß und Musik runden das Programm ab. Unser Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert. Bälle, Stäbe und z.B. Therabänder kommen zum Einsatz. <i>Lassen Sie sich überraschen!!!</i></p>	
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13	
	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr	Beginn: 20.01.2017 12 x 60 Min.
	Renate Scherber	Gebühr: € 51,60

3132	Fit und Mobil im Alter		
	Auch im Alter sollte man nicht auf Bewegung verzichten. Ein interessantes Angebot, vor allem für den Rücken, kombiniert mit Dehn-, Entspannung und Atemübungen. Viel Spaß und Musik runden das Programm ab. Unser Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert. Bälle, Stäbe und z.B. Therabänder kommen zum Einsatz. <i>Lassen Sie sich überraschen!!!</i>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr	Beginn: 28.04.2017	12 x 60 Min.
	Renate Scherber	Gebühr: € 51,60	

1133	Entspannungstraining und Qi Gong		
	Leicht erlernbare Übungen aus dem Qi Gong zur Stärkung der Lebenskraft und Verbesserung der Lebensqualität. Verschiedene Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training etc.). Ziel ist es in der Lage zu sein sich selber zu entspannen und mit mehr Gelassenheit den Alltag anzugehen. Bitte Wolldecke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Freitag, 15.30 – 16.45 Uhr	Beginn: 13.01.2017	8 x 75 Min.
	Martina Schwarz	Gebühr: € 48,-	

3133	Entspannungstraining und Qi Gong		
	Leicht erlernbare Übungen aus dem Qi Gong zur Stärkung der Lebenskraft und Verbesserung der Lebensqualität. Verschiedene Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training etc.). Ziel ist es in der Lage zu sein sich selber zu entspannen und mit mehr Gelassenheit den Alltag anzugehen. Bitte Wolldecke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.		
	AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Freitag, 15.30 – 16.45 Uhr	Beginn: 28.04.2017	8 x 75 Min.
	Martina Schwarz	Gebühr: € 48,-	

Aufgabenbeschreibung des Kreissportbund Mettmann e.V.

Verbands-Organisation:

Bindeglied und Dachorganisation für 10 Stadtsportverbände mit ca. 370 Vereinen im Kreis Mettmann bzw. ca. 440 Vereine die im LandesSportBund e.V. NRW gemeldet sind.

Vertreterfunktion:

- Vertretung des Kreissports im Ausschuss der Kreis- und Stadtsportbünde im Regierungsbezirk Düsseldorf
- Vertretung des Sports gegenüber kommunalen Parlamenten und Verwaltungen
- Ausschuss für Gesundheit und Sport im Kreis Mettmann
- Vertretung des Sports in der Veranstaltergemeinschaft Lokalfunk
- Koordination gemeinschaftlicher Anliegen auf regionalen Ebene
- Vertretung der Belange des Sports und der Interessen der Sporttreibenden Bevölkerung gegenüber gesellschaftlichen Organisationen
- Förderung und Werbung für die Anerkennung des Ehrenamtes in den freien Organisationen
- Vertretung städteübergreifender Belange der Vereine gegenüber den Fachverbänden
- Ansprechpartner für politische Parteien in allen Fragen des Sports

Informations-, Koordinierungs- und Beratungsstelle:

- Service- und Hilfsorgan für die Vereine des Kreises Mettmann
- Organisation von:
 - Übungsleiter-Ausbildungen, -Sonderausbildungen
 - Übungsleiter-Fortbildungen
 - Aus- und Fortbildungen im Vereinsmanagement
 - allgemeine Weiterbildungen im Bereich der Sportpraxis und Vereinsverwaltung
- Unterstützung der Vereine in finanziellen, rechtlichen und organisatorischen Fragen

- Bearbeitung von Zuschussanträgen
- Förderung der Stadtsportverbände
- Förderung sportlicher Modellmaßnahmen
- Sport als Lebenshilfe (Einrichtung und Betreuung spezieller Angebote des Sports: Herzsport, Krebsnachsorge, Resozialisation etc.)
- Förderung des Sports für Behinderte
- Förderung der Zusammenarbeit Schule, Kindergarten und Verein
- Koordinierungsstelle Sport in der Offenen Ganztagschule
- Beratungs- und Koordinierungsstelle der Bewegungskindergärten in NRW
- Feststellung des Bestandes und Bedarfs an Sportangeboten und Sportstätten im Kreis Mettmann
- Gemeinschaftliche Organisation u. dezentrale Abwicklung der Sportabzeichen Angelegenheiten (Stützpunkte, Prüfer, Verleihung, Werbung)

Veranstaltungs- und Projektbereich:

- Veranstaltung von Sportkursen für vereinsungebundene Mitbürger als Werbung für den Vereinssport
- Sportwerbeveranstaltungen (Spielfeste, Kreishallensportfeste)
- Projektpartner des Kreisgesundheitsamtes/der Gesundheitskonferenz in der Arbeitsgruppe „LOTT-JONN“ - Kinder- und Jugendgesundheit
- Breitensportprojekt als Partner des Landessportbundes NRW e.V.
- NRW bewegt seine KINDER!
- Bewegt ÄLTER werden in NRW!
- Bewegt GESUND bleiben in NRW!

**Die zehn Stadtsportverbände
im KreisSportBund Mettmann e. V.**



Arbeitsgemeinschaft für koronare Prävention und Rehabilitation im Kreissportbund Mettmann e.V.



Was ist ambulanter Herzsport?

Verbesserung der Leistungsfähigkeit: Nach überstandem Herzinfarkt oder erfolgter Bypass Operation besteht die Möglichkeit, am Ort des Wohnsitzes, durch ein sportlich geprägtes Programm, die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Gruppen trainieren 1-mal in der Woche, unterteilt nach der Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen (Übungs- oder Trainingsgruppe).

Inhalte: Das Übungs- und Trainingsprogramm besteht in seinen Schwerpunkten aus:

- wohldosiertem Ausdauertraining
- Gymnastik
- Spielen
- bei Bedarf auch aus Gesprächen, Informationsveranstaltungen und viel Spaß!

Betreuung: Betreut werden die Gruppen von speziell ausgebildeten SportlehrerInnen/ÜbungsleiterInnen und einer Vielzahl von Ärzten. Ein/e Arzt/Ärztin ist immer anwesend.

Wer kann mitmachen?

Was für den einen gut ist, mag für den anderen nicht nützlich sein. Eine klare Aussage, ob Sie am Herzsport teilnehmen können oder nicht, kann nur Ihr Arzt treffen.

Hilfreich: Gedacht und entwickelt worden ist der Herzsport für Personen nach Herzinfarkten, erfolgter Bypass-Operationen, PTCA (Ballondilatation), Herzklappen-Operation oder Patienten mit Angina Pectoris. Diese Personengruppen müssen jedoch eine Mindestleistung erbringen können (vom Arzt gemessen und in Watt pro kg Körpergewicht angegeben), damit eine gefahrlose sportliche Belastung möglich ist.

Kontraindikationen: Deutliche Herzvergrößerungen, Rhythmusstörungen, auffälliges Blutdruckverhalten und Bluthochdruck sind dagegen Merkmale, die eine Teilnahme nicht angezeigt erscheinen lassen.

Die abschließende Beurteilung kann nur Ihr Arzt vornehmen.

Wie kann ich an einer Gruppe teilnehmen?

Vorarbeiten: Bürokratie ist auch im Herzsport eine unerquicklich aber notwendige Aufgabe. Die Vielzahl der beteiligten Personen (Ärzte, Sportlehrer, Krankenkassen, Träger der Herzgruppe) und die gewichtigen Informationen (z.B. ärztlicher Befund) bedingen eine sorgfältige Dokumentation aller Daten. Die von Ihnen zu bearbeitenden Formblätter sollen Sie nicht abschrecken.

Ansprechpartner: Nachdem der Arzt festgestellt hat, dass Sie „sporttauglich“ sind und welche Belastungsgröße Ihnen zugemutet werden kann, müssen Sie sich an die Kontaktadresse der Gruppe wenden, die Ihrem Wohnort am nächsten liegt (Aufstellung der Koronarsportgruppen finden sie auf der letzten Umschlagseite). Hier wird man Ihnen mitteilen, wann Sie in der gewünschten Gruppe das erste Mal teilnehmen können. Zum ersten Sportabend bringen Sie dann den vollständig ausgefüllten „Medizinischen Informationsbogen mit und geben ihn bei der Kursleitung ab.



Ambulante Herzsportgruppen im Kreis Mettmann

Sportgruppen für Teilnehmer mit Herzerkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Bypass, Angina Pectoris). Die Teilnahme ist nur mit ärztlicher Genehmigung möglich. Informationen zur Anmeldung und zu den Kursinhalten erhalten Sie über die unten genannten Ansprechpartner oder den Kreissportbund Mettmann e.V. (Tel. 02104 – 976 100).

ALT-ERKRATH (2 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Spelz, Tel. 0211 – 684011 Montag, 1. Hockergruppe: 09.30 – 10.45 Uhr; 2. Übungsgruppe: 11.00 – 12.15 Uhr
ERKRATH-Hochdahl (4 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Küppers, Tel. 02104 – 809920
HILDEN (5 Gruppen) TuS 1896 Hilden, Tel. 02103 – 21407 Freitag, 17.45 – 22.00 Uhr
HITDORF (1Gruppe) Ansprechpartnerin: Frau Gätcke, Tel. 02173 – 41360 Donnerstag, 18.30 Uhr
LANGENFELD (5 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Strunk, Tel. 0212 – 62629 & Frau Finkenwirth, Tel. 02173 – 9609557 Di., 20.00 – 21.30 Uhr, Mi., 10.00 – 13.00 Uhr, Do., 19.00 – 21.00 Uhr
METTMANN (2 Gruppen) me-sport REHAsport, Ansprechpartnerin: Frau Sylwia Siegmund Sprechstunde mittwochs 16.30-19.30 Uhr; Tel. 02104-976006 Donnerstag, 1. Gruppe: 18.15 – 19.15 Uhr; 2. Gruppe 19.15 – 20.15 Uhr
MONHEIM (2 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Regina Schneider, Tel. 01577 - 3805767 Mittwoch, 1. Übungsgruppe: 17.40 – 18.40 Uhr; 2. Trainingsgruppe: 18.40 – 19.40 Uhr
RATINGEN (5 Gruppen) Ansprechpartnerin: Frau Irene Francke, Tel. 02102 – 20960
WÜLFRAITH (3 Gruppen) Ansprechpartner: Herr Maurizio Sterlacchi, Tel. 01577 - 1334970 Samstag, 09.30 – 12.30 Uhr

Weitere Informationen unter www.herzsport-kreis-mettmann.de





Halten Sie sich fit!

Radeln Sie entspannt auf dem
PanoramaRadweg niederbergbahn!

Jetzt kostenlose Broschüre bestellen auf
panoramaradweg-niederbergbahn.de

Alle Möglichkeiten, um sich das ganze Jahr über in Ihrer
Region fit zu halten, finden Sie auf neanderland.de



neanderland