

1. Halbjahr 2017

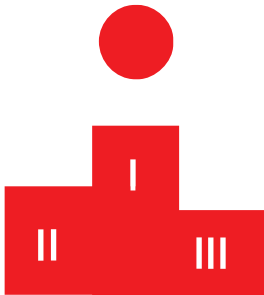
Kreissportbund Mettmann e.V. • Tel. 02104 – 976 100  
info@ksbmetsmann.de • www.ksbmetsmann.de

Bewegungsangebote des  
Kreissportbund Mettmann e.V.

# Aktiv und gesund durch Bewegung

Sport für Jedermann im Kreis Mettmann





[kreissparkasse-duesseldorf.de](http://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](mailto:info@ksbmettmann.de)  
Internet: [www.ksbmettmann.de](http://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](mailto:c.rautenberg@ksbmetsmann.de)

Internet: [www.ksbmetsmann.de](http://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

<b>1001</b>	<b>Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung</b>		
	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.		
	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,-	

<b>3001</b>	<b>Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung</b>		
	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.		
	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,-	

<b>1002</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn</b>		
	Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik werden zu einem körperbewussten Muskelaufbau-Training kombiniert.		
	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,-	

<b>1003</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1004</b>	<b>Fatburner und BOP</b>		
	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,-	

<b>1005</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1006</b>	<b>Fatburner und BOP</b>		
	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

<b>1020</b>	<b>Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung</b>		
	<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,-	

<b>3020</b>	<b>Schonende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik mit Spiel und Entspannung</b>		
	<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](http://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](mailto: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.

<b>1030</b>	<b>Schütze Dich selbst /Aikido</b>		
	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,-	

<b>3030</b>	<b>Schütze Dich selbst /Aikido</b>		
	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,-	

<b>1031</b>	<b>Fit am Abend – Energie tanken und Muskeln aufbauen</b>		
<b>NEU</b>	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	

<b>3031</b>	<b>Fit am Abend – Energie tanken und Muskeln aufbauen</b>		
<b>NEU</b>	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	

<b>1032</b>	<b>Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Seniorinnen</b>		
	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	

<b>3032</b>	<b>Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Seniorinnen</b>		
	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	

<b>1033</b>	<b>Fit ins Weekend</b>		
	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	

<b>3033</b>	<b>Fit ins Weekend</b>		
	Vielseitiges Aufwärm-/Bewegungsangebot mit Musik kombiniert mit Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness; Dehn und Kräftigungsübungen (Bodyforming), Wirbelsäulen- und rückerrechte 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	

<b>1034</b>	<b>Runter vom Sofa, ab in die Halle!!</b>		
	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 rückerrechte 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	

<b>3034</b>	<b>Runter vom Sofa, ab in die Halle!!</b>		
	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 rückerrechte 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	

<b>1036</b>	<b>Fit durch Sport / Spiel</b>		
	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,-	

<b>3036</b>	<b>Fit durch Sport / Spiel</b>		
	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	

<b>1037</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung</b>		
	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,-	

<b>3037</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung</b>		
	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,-	

<b>1038</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung</b>		
	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,-	

<b>3038</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung</b>		
	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,-	

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

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

<b>1041</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>3041</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>1042</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>3042</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>1043</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>3043</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>1044</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>3044</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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	



<b>1045</b>	<b>Aquafitness für Frühaufsteher (im Tiefwasser)</b>	
	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

<b>3045</b>	<b>Aquafitness für Frühaufsteher (im Tiefwasser)</b>	
	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

<b>1046</b>	<b>Osteoporose und Rücken für jedermann</b>	
	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

<b>3046</b>	<b>Osteoporose und Rücken für jedermann</b>	
	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


<b>1047</b>	<b>KOMBI PAKET</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung</b>	
<b>NEU</b>	Der Inhalt des Kurses ist wie Kurs 1037 und 1038. <b>Haben Sie Lust auf 2 Stunden? Dann ist dieser Kurs günstiger!!</b>		
	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,-	


<b>3047</b>	<b>KOMBI PAKET</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß, (Ent-)Spannung</b>	
<b>NEU</b>	Der Inhalt des Kurses ist wie Kurs 3037 und 3038. <b>Haben Sie Lust auf 2 Stunden? Dann ist dieser Kurs günstiger!!</b>		
	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

<b>1060</b>	<b>Skigymnastik, Ausdauer und Kondition</b>		
	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,-	

<b>1061</b>	<b>Senioren-gymnastik</b>		
	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,-	

<b>1261</b>	<b>Senioren-gymnastik</b>		
	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,-	

<b>1062</b>	<b>Senioren-gymnastik</b>		
	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,-	

<b>1262</b>	<b>Seniorengymnastik</b>		
	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,-	

<b>1063</b>	<b>Schütze Dich selbst / Aikido</b>		
<b>NEU</b>	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,-	

<b>1263</b>	<b>Schütze Dich selbst / Aikido</b>		
<b>NEU</b>	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,-	

<b>1064</b>	<b>Fitness-Mix und Pilates für Sie und Ihn</b>		
	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	


<b>1264</b>	<b>Fitness-Mix und Pilates für Sie und Ihn</b>		
	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	


<b>1065</b>	<b>Fit for Work</b>		
	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	


<b>1265</b>	<b>Fit for Work</b>		
	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	


<b>1066</b>	<b>Fitnessgymnastik mit Musik</b>		
	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,-	


<b>1266</b>	<b>Fitnessgymnastik mit Musik</b>		
	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,-	


<b>1067</b>	<b>Mensch, beweg Dich!</b>		
	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,-	


<b>1267</b>	<b>Mensch, beweg Dich!</b>		
	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,-	


<b>1068</b>	<b>Bewegung für ein gesundes Leben</b>		
	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,-	


<b>1268</b>	<b>Bewegung für ein gesundes Leben</b>		
	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,-	


<b>1069</b>	<b>Fit für Alltag und Beruf</b>		
	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,-	

<b>1269</b>	<b>Fit für Alltag und Beruf</b>		
	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,-	


<b>1369</b>	<b>Fit für Alltag und Beruf / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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,-	


<b>1070</b>	<b>Fitnessgymnastik 50+</b>		
	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,-	


<b>1270</b>	<b>Fitnessgymnastik 50+</b>		
	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,-	

<b>1073</b>	<b>Vielseitig, aber nicht zu viel</b>		
	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,-	



<b>1273</b>	<b>Vielseitig, aber nicht zu viel</b>		
	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,-	

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

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

<b>1075</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>3075</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1076</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1276</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1376</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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	

<b>1077</b>	<b>Fit durch Aquagymnastik</b>		
	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,-	

<b>1277</b>	<b>Fit durch Aquagymnastik</b>		
	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,-	


<b>1377</b>	<b>Fit durch Aquagymnastik / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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	


<b>1078</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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	


<b>3078</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1079</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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	


<b>1279</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1080</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1280</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1380</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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	

<b>1081</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1281</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1381</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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	

<b>1082</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1282</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1083</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1283</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


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

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


<b>1085</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1285</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1086</b>	<b>Aquagymnastik 50+ für Damen</b>		
	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,-	


<b>1286</b>	<b>Aquagymnastik 50+ für Damen</b>		
	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,-	

<b>1088</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1288</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1388</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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	

<b>1089</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1289</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	





<b>1090</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1290</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


<b>1390</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn / SOMMERPROGRAMM</b>		
	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	


<b>1091</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1291</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1092</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1292</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1093</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1293</b>	<b>Aquagymnastik für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1094</b>	<b>Fit fürs Alter / Wirbelsäulengymnastik</b>		
<b>NEU</b>	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,-	

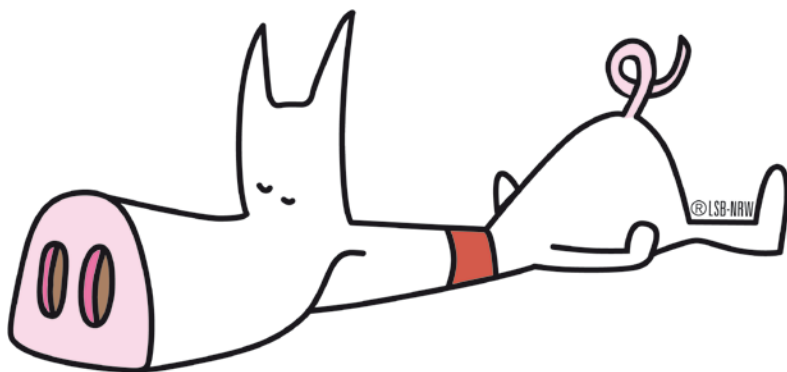
<b>1294</b>	<b>Fit fürs Alter / Wirbelsäulengymnastik</b>		
<b>NEU</b>	Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Gymnastische Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination sowie zur Lösung von Muskelverspannungen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.		
	Turnhalle 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	

<b>1095</b>	<b>Funktionsgymnastik</b>		
	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,-	

<b>1295</b>	<b>Funktionsgymnastik</b>		
	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	

<b>1096</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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	

<b>1296</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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](http://www.ueberwin.de)

## Velbert - Langenberg


<b>1101</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1201</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	


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


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


<b>1103</b>	<b>Aquagymnastik</b>		
	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	

<b>1203</b>	<b>Aquagymnastik</b>		
	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	

<b>1104</b>	<b>Aquagymnastik</b>		
	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	

<b>1204</b>	<b>Aquagymnastik</b>		
	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	

<b>1105</b>	<b>Aquagymnastik</b>		
	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	

<b>1205</b>	<b>Aquagymnastik</b>		
	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	

<b>1106</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1206</b>	<b>Aquafitness für Sie und Ihn</b>		
	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,-	

<b>1107</b>	<b>Schütze Dich selbst / Aikido</b>		
<b>NEU</b>	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,-	

<b>1207</b>	<b>Schütze Dich selbst / Aikido</b>		
<b>NEU</b>	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,-	

<b>1108</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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,-	



<b>1208</b>	<b>Mit Aquafitness in den Frühling und Sommer für Sie und Ihn</b>		
	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.		
	Lehrschwimmbecken Nierenhof, Kohlenstr. 24 (Zufahrt: Balkhauser Weg)		
	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 26.04.2017	12 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 60,-	

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

<b>1209</b>	<b>Aquafitness am Abend für Sie und Ihn</b>		
	Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser - Grundkurs. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion.		
	Lehrschwimmbecken 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.

<b>1116</b>	<b>Fitness für Sie und Ihn ab 55+</b>		
	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,-	

<b>3116</b>	<b>Fitness für Sie und Ihn ab 55+</b>		
	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,-	

<b>1117</b>	<b>YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		
<b>NEU</b>	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.		
	<b>Bitte eine Matte oder Wolledecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</b>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 16.01.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

<b>3117</b>	<b>YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		
<b>NEU</b>	<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.  <b>Bitte eine Matte oder Wolldecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</b></p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 16.00 - 17.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

<b>1118</b>	<b>YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		
<b>NEU</b>	<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.  <b>Bitte eine Matte oder Wolldecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</b></p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 16.01.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

<b>3118</b>	<b>YOGA für Anfänger und Fortgeschrittene</b>		
<b>NEU</b>	<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.  <b>Bitte eine Matte oder Wolldecke , ein Handtuch, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</b></p>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Montag, 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 24.04.2017	10 x 60 Min.
	Jutta Oetelshofen	Gebühr: € 50 ,-	

<b>1120</b>	<b>„Der FITMIX“- Fitness „light“ für Sie und Ihn - für Jung und Alt</b>		
	<p>Vielseitiges wechselndes Bewegungsangebot / Aufwärmtraining kombiniert mit Musik, Spaß und Spiele mit/ohne Ball bringen Sie wieder in Schwung. 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	

<b>3120</b>	<b>„Der FITMIX“- Fitness „light“ für Sie und Ihn - für Jung und Alt</b>		
	<p>Vielseitiges wechselndes Bewegungsangebot / Aufwärmtraining kombiniert mit Musik, Spaß und Spiele mit/ohne Ball bringen Sie wieder in Schwung. 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	

<b>1121</b>	<b>Fitness und Gesundheit im Alltag</b>		
	<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	

<b>3121</b>	<b>Fitness und Gesundheit im Alltag</b>		
	<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	

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

<b>3122</b>	<b>Wer länger sitzt ist schneller krank</b>		
	<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	

<b>1123</b>	<b>Bodyforming und Pilates</b>		
	<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	

<b>3123</b>	<b>Bodyforming und Pilates</b>		
	<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	

<b>1124</b>	<b>Aquafitness</b>		
	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	

<b>3124</b>	<b>Aquafitness</b>		
	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	

<b>1125</b>	<b>Fit in den Morgen</b>		
	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	

<b>3125</b>	<b>Fit in den Morgen</b>		
	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	

<b>1126</b>	<b>Bewegung im Wasser</b>		
	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	

<b>3126</b>	<b>Bewegung im Wasser</b>		
	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	

<b>1127</b>	<b>Bewegung im Wasser für Langschläfer</b>		
	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	

<b>3127</b>	<b>Bewegung im Wasser für Langschläfer</b>		
	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	



<b>1128</b>	<b>Fit in den Morgen</b>		
	<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	

<b>3128</b>	<b>Fit in den Morgen</b>		
	<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	

<b>1129</b>	<b>Fit in den neuen Tag mit Musik und sanfter Gymnastik</b>		
	<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	

<b>3129</b>	<b>Fit in den neuen Tag mit Musik und sanfter Gymnastik</b>		
	<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	

<b>1130</b>	<b>Aquafitness kurz vor Mittag</b>	
	<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

<b>3130</b>	<b>Aquafitness kurz vor Mittag</b>	
	<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

<b>1132</b>	<b>Fit und Mobil im Alter</b>	
	<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

<b>3132</b>	<b>Fit und Mobil im Alter</b>		
	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	

<b>1133</b>	<b>Entspannungstraining und Qi Gong</b>		
	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. <b>Bitte Wolldecke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</b>		
	Gymnastikraum AWO (Arbeiterwohlfahrt), Schulstr.13		
	Freitag, 15.30 – 16.45 Uhr	Beginn: 13.01.2017	8 x 75 Min.
	Martina Schwarz	Gebühr: € 48,-	

<b>3133</b>	<b>Entspannungstraining und Qi Gong</b>		
	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. <b>Bitte Wolldecke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.</b>		
	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 überstandener 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.





## Die Kampagne #beimSportgelernt

„Bildung findet in der Schule statt“: Dieser Feststellung stimmt die große Mehrheit der Bevölkerung Nordrhein-Westfalens zu. Dass Menschen vom Sport profitieren, zum Beispiel in Gesundheit und der körperlichen und geistigen Fitness wird ebenfalls anerkannt. Aber dass im Sport gelernt wird, dass Sport bildet, fällt meistens erst auf Nachfrage auf.

Genau hier setzen der Landessportbund NRW und sein Kooperationspartner WestLotto mit der Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ an. Die Antworten der Befragten bestätigen: Sport leistet vielfache Beiträge zur Bildung. Er baut Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Verantwortlichkeit und Disziplin auf. Er entwickelt soziale Fähigkeiten. Ermöglicht, sich Kompetenzen über Führung oder Organisation anzueignen. Die Liste ist lang. Das Erlernte im Sport hilft darüber hinaus, Aufgaben im Leben und im Beruf besser zu bewältigen. Der Vorteil: Sport erreicht alle Altersgruppen und findet in jeder Altersstufe statt.

Weitere Informationen unter: [www.beim-sport-gelernt.de](http://www.beim-sport-gelernt.de)

The advertisement features a photograph of four men on a basketball court. Three are wearing dark blue basketball jerseys with 'BASKETBALL' and 'WESTLOTTO' visible, and one is wearing a black polo shirt and dark pants, likely a coach. They are gathered around a basketball, looking at it with interest. The background is a brick building with a basketball hoop and backboard visible.

**DEUTSCH**  
Das habe ich beim Sport gelernt

Mitsprache, der Substantiv, Feminin  
Bedeutung: Person des Mitsprachen bei bestimmten Entscheidungen o. a.  
Mitsprache  
Mitsprache

Mitspieler, der Substantiv, maskulin  
Bedeutung: das bei einem Mitspieler  
Mitspieler  
Mitspieler

Mitstrecker, das Substantiv, Neutrum  
Bedeutung: man der Mitstrecker, auch: [ 'net... ]

In Kooperation mit **WESTLOTTO**

[www.beim-sport-gelernt.de](http://www.beim-sport-gelernt.de)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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).

<b>ALT-ERKRATH (2 Gruppen)</b> Ansprechpartnerin: Frau Spelz, Tel. 0211 – 684011 Montag, 1. Hockergruppe: 09.30 – 10.45 Uhr; 2. Übungsgruppe: 11.00 – 12.15 Uhr
<b>ERKRATH-Hochdahl (4 Gruppen)</b> Ansprechpartnerin: Frau Küppers, Tel. 02104 – 809920
<b>HILDEN (5 Gruppen)</b> TuS 1896 Hilden, Tel. 02103 – 21407 Freitag, 17.45 – 22.00 Uhr
<b>HITDORF (1Gruppe)</b> Ansprechpartnerin: Frau Gätcke, Tel. 02173 – 41360 Donnerstag, 18.30 Uhr
<b>LANGENFELD (5 Gruppen)</b> 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
<b>METTMANN (2 Gruppen)</b> 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
<b>MONHEIM (2 Gruppen)</b> Ansprechpartnerin: Frau Regina Schneider, Tel. 01577 - 3805767 Mittwoch, 1. Übungsgruppe: 17.40 – 18.40 Uhr; 2. Trainingsgruppe: 18.40 – 19.40 Uhr
<b>RATINGEN (5 Gruppen)</b> Ansprechpartnerin: Frau Irene Francke, Tel. 02102 – 20960
<b>WÜLFRAITH (3 Gruppen)</b> Ansprechpartner: Herr Maurizio Sterlacchi, Tel. 01577 - 1334970 Samstag, 09.30 – 12.30 Uhr

Weitere Informationen unter [www.herzsport-kreis-mettmann.de](http://www.herzsport-kreis-mettmann.de)





# Halten Sie sich fit!

Radeln Sie entspannt auf dem  
PanoramaRadweg niederbergbahn!

Jetzt kostenlose Broschüre bestellen auf  
[panoramaradweg-niederbergbahn.de](http://panoramaradweg-niederbergbahn.de)

Alle Möglichkeiten, um sich das ganze Jahr über in Ihrer  
Region fit zu halten, finden Sie auf [neanderland.de](http://neanderland.de)



neanderland