

		<b>Um sich für einen Kurs anzumelden suchen sie bitte unter dem Punkt „Sportangebote“ nach ihrem Übungsleiter oder dem gewünschten Kurs. Dort finden sie dann die Telefonnummer des Übungsleiters.</b>		
<b>Kurs/Stand 02/2020</b>	<b>Anfänger/Fortgeschrittene</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ansprechpartner</b>
<b>Fitness</b>				
Fitness Querbeet	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitness Querbeet ist ein Kurs, in dem alles vorkommt. Vom BOP über Rückengymnastik bis zu Konditionsarbeit wird alles gemacht. Teilweise werden hierfür auch Geräte eingesetzt. Mit dem Flexi Bar trainiert man zum Beispiel die Stabilität der Rumpfmuskulatur. Um Flexi Bar in Schwingung zu versetzen, benötigt man ein hohes Maß an Körperspannung. Somit wird die gelenknahe Tiefenmuskulatur angespannt, welche als Stabilisator dient. X-Cos sind kleine schiefergranulatgefüllte Röhren, die für Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Dehnbarkeit und Koordination eingesetzt werden.	Mo, 17:45-18:45 Uhr 18:50-19:50 Uhr  Mi. 08:00-09:00 Uhr  Do. 19:00-20:00 Uhr  Fr. 08:45-09:45 Uhr	Miriam Rulofs    Sonja Wachhorst  Anke Landgraf
Fit mit Baby	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Kurs ist für alle Muttis die wieder fit werden möchten. Während die Kinder in der Mitte Spielen trainieren die Mamis ihren Körper. Solltet ihr ein Kind bis zum Kindergartenalter haben und Lust auf Sport, dann kommt vorbei. Das Training ist sehr vielseitig und abwechslungsreich. Von Aerobic bis Flexibar kommt alles zum Einsatz. Wir freuen uns auf Euch.	Mi. 11:15-12:15 Uhr Do. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl
Bodystyling	Anfänger und Fortgeschrittene	Ein Kurs in dem Kraftübungen durchgeführt werden. Nur geeignet für Menschen, die bereits Sport treiben.	Mi. 20:15-21:15 Uhr  Mo. 10:00-11:00 Uhr  Di, 17:45-18:45 Uhr 19.00-20.00 Uhr	Isabelle Kaup  Manuela Kohl  Birgit Mangold Andrea Jurgeleit
Fatburner	Anfänger und	Der Bauch muss weg – aber auch andere Muskelgruppen kommen	Di.	Isabelle Kaup

	Fortgeschrittene	nicht zu kurz. Das Programm ist für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Training. Ausdauer- und Krafttraining für Jedermann.	20:15-21:15 Uhr	
Step and more	Anfänger und Fortgeschrittene	In dieser Stunde werden Kombinationen aus Aerobic, Dance und Step - Elemente zu leichten mittelschweren bis schweren Choreographien vermittelt. Gemeinsam bauen wir langsam Choreografien auf und fangen gemeinsam von 0 an. Ein Ausdauertraining der Extra – Klasse mit viel Gefühl für Koordination und temperamentvoller Musik. Diese Stunde ist für Anfänger sehr gut geeignet .Hier werden einfache Schrittkombinationen am Step verbunden. Der Kreislauf wird trainiert und muskelspezifische Übungen mit kleinen Geräten tragen zur Straffung des Körpers bei.	Do. 19:30-20:30 Uhr	Manuela Kohl
Fat-burner special	Anfänger und Fortgeschrittene	Der Bauch muss weg – aber auch andere Muskelgruppen kommen nicht zu kurz. Das Programm ist für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Training. Kraft- und Konditionstraining für Jedermann.	Do. 20:30-21:30 Uhr	Manuela Kohl
Body Pump Langhantel Workout	Anfänger und Fortgeschrittene	Langhantel Workout ist ein Training zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden trainiert und gestärkt. Dieses Kraft-Ausdauer-Workout, zu motivierender Musik, verbrennt Kalorien und definiert deine Muskeln. Überlegt nicht lange, kommt vorbei und pumpt mit uns.	Fr. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl
Step Aerobic	Anfänger	Dieser Kurs ist für alle geeignet die sich zu toller Musik auf dem Step bewegen möchten. Step Aerobic bringt mit tollen Beats den gesamten Körper in Schwung. Es stärkt die Muskulatur vor allem Po und Beine aber auch der Oberkörper kommt nicht zu kurz. Die Ausdauer wird trainiert und damit die Fettverbrennung angeregt.Der Kurs ist für Anfänger und alle anderen die Spaß am Steppen haben. Es werden die Basics vom Step Aerobic vermittelt.	Fr. 09:00-10:00 Uhr	Manuela Kohl
Fitness-Mix für Einsteiger	Anfänger	Fitness Mix ist ein abwechslungsreiches aufbauendes Trainingsprogramm zur Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Auch Koordination und Ausdauer werden nicht zu kurz kommen. In den Übungsfolgen für Oberkörper, Beine, Rücken und Bauch wird zu toller Musik mit viel Spaß trainiert. Das eigenen Körpergewicht aber auch verschiedensten Sportgeräte und ein paar Aerobic-Schritte kommen zum Einsatz. Der Kurs ist für Frauen und Männer, für jung und alt, für trainierte	Mi. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl

		und wieder Einsteiger. So zu Sagen für alle die Spaß am Sport haben. Kommt vorbei und macht mit!		
Latino Dance		Latinodance ist ein Tanz- und Fitnessworkout zu lateinamerikanischer Musik und eignet sich für Teilnehmer von jung bis alt, Anfänger und Fortgeschrittene. Es verbessert die Kondition, der Körper wird gestrafft, überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Die Latinorythmen sorgen für Partystimmung, Spaß und der stressige Alltag ist schnell vergessen.	Mi. 19:00-20:00 Uhr	Isabelle Kaup
Fitnesskurs für Rollstuhlfahrer und Fußgänger	Anfänger und Fortgeschrittene	Hauptsächlich geht es in der Gruppe darum, zusammen in Bewegung zu bleiben. Dazu wird eine Kombination aus Kraftsport, Koordinationstraining und Ausdauertraining angeboten. In der Gruppe macht jeder so mit, wie es ihm möglich ist und wir würden uns über weitere Mitglieder sehr freuen. Wir möchten eine Sportgruppe werden, die für Rollstuhlfahrer sowie für Menschen mit geistiger Behinderung gemeinsam Spaß an Bewegung hat und mit einer vielfältigen Gruppe immer weiter wächst und gemeinsam neue Erfahrungen sammelt.	Do. 13:45-14:45 Uhr Caritas Werkstätten	Doris Michels
Body und Balance Fitness	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Kurs verbindet Körperbalance mit Boxelementen zu einem neuartigen Trainingskonzept. In dem Sportangebot werden die Konzentration, die Stärke, das Körpergefühl sowie die innere und äußere Balance gefördert.	Di. 17:45-18:45 Uhr	Agnes Bak
Aerobic	Anfänger und Fortgeschrittene	Übliches Einstudieren von Choreografien zu Musik, ohne Stepper.	Do, 10.00-11.00 Uhr	Birgit Mangold
Aerobic	Fortgeschrittene	Abwechselnde Kursinhalte für den ganzen Körper mit der Hilfe von	Mo,	Sonja Wachhorst

		Kleingeräten.	19.00-20.00 Uhr	
Power Workout	Fortgeschrittene	Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Materialien	Mo, 20:00-21:00 Uhr	Heike Hoffmann
Fit durch's Jahr	Anfänger	Durch gymnastische Übungen wird die Muskulatur am ganzen Körper gekräftigt.	Di, 08.45-09.45 Uhr	Andrea Jurgeleit
Badminton	Anfänger und Fortgeschrittene	Hobbymannschaft, unterteilt in zwei Altersgruppen. Ab 30 Jahren Ab 12 Jahren	Mi. 20:00-22:00 Uhr Do. 19:15-21:15 Uhr	Jürgen Möbius Lars Geldermann
Aqua-Fitness Kleinschwimmhalle Borth	Anfänger und Fortgeschrittene	Mit verschiedenen Fitnessübungen, zum Teil auch Gymnastik, im Wasser werden alle Körperpartien gelenkschonend trainiert. Dabei findet alles zu Musik statt.	Mo. und Di, 20.00-21.00 Uhr Fr. 09.30-10.15 Uhr	Sylvia Kawski
Aqua Fitness Kleinschwimmhalle Borth	Anfänger und Fortgeschrittene	Traditionelle Bewegung im Wasser für Jung und Alt zur Lockerung von Verspannungen und Kräftigung der Muskulatur. Spaß am gemeinsamen Spiel und Wassersport, Freude an der Bewegung sind hier vorausgesetzt. Die Wassertemperatur beträgt ca. 29 ° C. Solltest du dich angesprochen fühlen, melde dich an und mach mit.	Di. 08:00-08:45 Uhr 08:45-09:30 Uhr	Melanie Wagner
Fit for Men/Ausdauer- und Krafttraining	Anfänger und Fortgeschrittene	Wie der Name schon sagt, dient dieser Kurs dem r- und Krafttraining. Mit Flexi Bar, Step, Langhanteln oder leichtem Tae Bo sollen diese Bereiche trainiert werden.	Di. 19:00-20:00 Uhr 20:05-21:05 Uhr	Joel Wilms
Gymnastik/Bodystyling	Fortgeschrittene	Es handelt sich um einen Kurs, dessen Übungen aus einer Mischung von Aerobic und Kräftigungsgymnastik bestehen.	Mi, 08.45-09.45 Uhr	Andrea Jurgeleit
Step Aerobic und Bodystyling	Anfänger mit Vorkenntnissen	In der ersten halben Stunde gibt es Step-Aerobic und im 2 Teil folgt ein Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.	Mi. 09:00-10:00 Uhr	Birgit Mangold
Fit ab 40	Anfänger und Fortgeschrittene	Es handelt sich um einen Kurs, dessen Übungen aus einer Mischung von Aerobic und Kräftigungsgymnastik bestehen. Dabei sind die Übungen speziell für diese Altersgruppe ausgewählt.	Mi, 17.45-18.45 Uhr	Andrea Jurgeleit
Step Aerobic	Anfänger und Fortgeschrittene	Ist ein gesundheitsorientiertes, ausgewogenes Fitnessstraining, zur Verbesserung der Kondition, Koordination und zur Fettverbrennung, mit großem Spaßfaktor bei toller Musik.	Mo. 8:45-9:45 Uhr	Manuela Kohl

		Wir bieten einen Kurs mit mittlerer Schwierigkeit an, der am Kursbeginn auch für Anfänger geeignet ist		
Body Fit / Bodystyling	Anfänger und Fortgeschrittene	Figur- und Fitnessverbesserung sind die Ziele dieses Kurses. Das Forming, der Schwerpunkt des Kurses erfolgt durch bewusstes und intensives Bearbeiten der so genannten Problemzonen. Darüber hinaus bietet dieser Kurs ein Ganz-Körper-Training zur Kräftigung der Muskulatur. Das Herz-Kreislaufsystem wird ebenfalls kräftig in Schwung gebracht, so dass eine ausgewogene und flotte Mischung aus Kräftigung und Fatburning entsteht. Zur Steigerung der Intensität werden vielfältige Kleingeräten eingesetzt	Mo. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl
Zumba	Anfänger und Fortgeschrittene	Zumba® ist ein mitreißendes Workout zu lateinamerikanischen Klängen. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, denn es macht mega viel Spaß!	Mo. 17:55-18:55 Uhr  Di. 10:00-11:00 Uhr	Schahlaa Ahadzai  Melanie Wagner
Bodystyling mit Kleingeräten	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitnessprogramm mit Kleingeräten	Do. 09:00-10:00 Uhr	Birgit Mangold
BOP	Anfänger und Fortgeschrittene	In diesem Kurs werden durch gezielte Kräftigungs-Übungen Bauch Beine und Po in Form gebracht. Aber auch andere Muskelgruppen wie Schultern oder Arme kommen nicht zu kurz. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und/oder diversen Sportgeräten. Gute Laune, viel Spaß und Musik begleiten uns die Stunde. Komm vorbei wir freuen uns auf dich.	Do. 09:00-10:00 Uhr	Manuela Kohl
Fit ab 40 (Schwerpunkt Rücken)	Anfänger und Fortgeschrittene	Diese Stunde beinhaltet die Formung und Kräftigung einzelner Muskel hauptsächlich im Rückenanteil. Es werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt wie zum Beispiel Hanteln, Flexi Bars, Thesa Bänder, ...	Fr, 08.00-09.00 Uhr	Miriam Rulofs
Kraft-Muskel-Ausdauertrainng f. Männer nur in der Winterzeit	Anfänger und Fortgeschrittene	Nur für Männer! In einer lockeren Runde gestandener Männer ab 55 Jahren wird trainiert. Nicht nur der Oberkörper sondern alle Partien des Körpers werden trainiert. Krafttraining in dieser Altersgruppe dient zur Erhaltung und moderaten Steigerung der körperlichen Fitness. Beugt körperlichen Schwächen im Alltag vor, erhöht die Beweglichkeit und gibt dem Körper im schlimmen Falle eines Sturzes die Chance sich mildernd abzufangen. Und letztendlich verbessert sich die Körperhaltung, das Aussehen,	Di. 10:00-11:00 Uhr 11:00-12:00 Uhr	Wolfgang Gessner

		falls eine Steigerung überhaupt noch möglich ist. Dieser Kurs ist auch für sportliche Wiedereinsteiger geeignet. Auf die persönliche Fitness zugeschriebenes Training ist gewährleistet. Im Kurs wird "Leistung" abgefordert aber es bleibt immer noch Zeit für lockere Gespräche in den Erholungsphasen.		
<b>Walking / Nordic Walking / Ausdauer</b>				
Nordic Walking	Fortgeschrittene	Beim Nordic-Walking handelt es sich um einen Ausdauersport, den Menschen jeden Alters ausüben können. Durch den Gebrauch von speziellen Stöcken beim Walken erhöht sich der Trainingseffekt. Sowohl Rücken als auch Gelenke werden durch die Stöcke entlastet. Hinzu kommt natürlich noch der Spaß am Sport in einer Gruppe und die frische Luft in der Leucht.	Mo, 19:00 Uhr  Do, 19:00 Uhr	Inge Schürcks
Nordic Walking Leucht	Fortgeschrittene	Beim Nordic-Walking handelt es sich um einen Ausdauersport, den Menschen jeden Alters ausüben können. Durch den Gebrauch von speziellen Stöcken beim Walken erhöht sich der Trainingseffekt. Sowohl Rücken als auch Gelenke werden durch die Stöcke entlastet. Hinzu kommt natürlich noch der Spaß am Sport in einer Gruppe und die frische Luft in der Leucht.	Di, 18.30-19.30 Uhr  Sa, 09.30-10.30 Uhr	Doris Schneider
Nordic Walking Leucht  Großer Parkplatz gegenüber vom Ponyhof in der Leucht	Anfänger	Ziel ist es in diesem Kurs die Technik zu erlernen. Kondition könnt Ihr dann in folgenden Gruppen montags und donnerstags um 19:00 Uhr aufbauen.	Mo. ab 17:30 Uhr	Inge Schürcks
Nordic Walking für den Tierschutz Am 20.04. / 27.04. / 04.05.2020	Der Erlös geht zu 100% an das Tierheim Wesel / Tierhilfe Hoffnung e.V.	Es geht in diesem Angebot nicht um Schnelligkeit sondern um das Training von Beweglichkeit und Ausdauer. Das Gehen im Gelände schult die Koordination und fördert die Trittsicherheit. Die richtige Technik des Walkens mit Stöcken wird praktisch und	Mo. 18:00-19:00 Uhr	Gabriele Wagener

		theoretisch vermittelt.		
Walking	Anfänger und Fortgeschrittene	Unsere seit 3 Jahren bestehende Gruppe beginnt mit Aufwärmübungen, bevor es ans Eingemachte geht. Wir laufen innerhalb unserer Stunde zügigen Schrittes eine Strecke von 5 bis 6 Kilometern. Nach dem Laufen wird gestretcht.	Mi, 9:45-10:45 Uhr Parkplatz Leucht	Gabriele Hergesell
Walking Treff Leucht	Anfänger und Fortgeschrittene	Leute ab 50 Jahren; individuelle Heranführung an Walking/N.W.	So, ab 09.30 Uhr	Burghard Kretschmer
<b>Präventionsangebote nach § 20 SGB V</b>				
Autogenes Training 8x90 Minuten 18.01.2020-07.03.2020	Erwachsene	In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und ständige Hektik immer häufiger Ursachen für physische und psychische Erkrankungen. Viele Menschen plagen sich mit Magen oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Burnout und Depressionen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Auszeiten zu nehmen und sich richtig zu entspannen. Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Die Teilnehmer erlernen Formeln, die im Alltag und in stressigen Situationen einsetzbar und sehr wirkungsvoll sind. Diese Maßnahme ist von Krankenkassen bezuschussungsfähig, bitte vorab mit der Krankenkasse abklären.	Sa. 10:00-11:30 Uhr	Gabriele Wagener
<b>Gesundheit</b>				
Pilates und Körperwahrnehmung I, II	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Kurs dient zur Kräftigung und Dehnung der Tiefenmuskulatur. Durch langsame Übungen und Körperspannung sollen diese Muskelpartien erreicht werden. Dabei spielen Atemtechniken eine wichtige Rolle.	Mo, 09:00-10:00 Uhr Mi, 17.30-18.30 Uhr 18.30-19.30 Uhr	Anneliese Lottkus
Yoga	Anfänger und Fortgeschrittene	Hier wird unter Ausnutzung der Schwerkraft das Körpergewicht an den Boden abgegeben, Muskelspannungen sollten sich lösen. Ganz wichtig dabei ist tiefes und bewusstes Atmen um dabei zu entspannen und sich mal Zeit für sich selbst zu gönnen. Bitte zu diesem Kurs ein Kissen und eine Decke mitbringen.	Di. 17:15-18:45 Uhr Fr. 17:00-18:30 Uhr 18:45-20:00 Uhr	Angela Neupert
Pilates	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Kurs dient zur Kräftigung und Dehnung der Tiefenmuskulatur. Durch langsame Übungen und Körperspannung	Mi. 8:15-9:15 Uhr	Carola Thie

		sollen diese Muskelpartien erreicht werden. Dabei spielen Atemtechniken eine wichtige Rolle.		
Yoga ab 65+	Senioren und Späteinsteiger	Mit sanftem Yoga die Vitalität in der dritten Lebenshälfte erhöhen – ohne Akrobatik und Bodenmatte, dafür auf und mit einem Stuhl. Balance und Koordinationsfähigkeit sowie Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule werden verbessert. Körperbewusste Techniken verhelfen zu einer körperlichen und seelischen Entspannung.	Di. 15:45-17:00 Uhr	Angela Neupert
Tai Chi	Fortgeschrittene	Tai Chi Chuan eignet sich besonders für Menschen, die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und/oder erhalten und/oder verbessern möchten. Neben einem Atem-Konzentrations-, Haltungs-, Spannungs- und Entspannungstraining ist der Hauptaspekt im Tai Chi Chuan auf Bewegung ausgerichtet. So ist Tai Chi Chuan charakterisiert durch Bewegungsfolgen, die sanft, rund und fließend ausgeführt werden. Einfache Übungen schulen das Koordinationsvermögen bzw. den Gleichgewichtssinn und fördern somit das Selbstvertrauen.	Di. 18:00-19:30	Uli May
Tai Chi Juan	Anfänger und Fortgeschrittene	Tai Chi Chuan eignet sich besonders für Menschen, die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und/oder erhalten und/oder verbessern möchten. Neben einem Atem-Konzentrations-, Haltungs-, Spannungs- und Entspannungstraining ist der Hauptaspekt im Tai Chi Chuan auf Bewegung ausgerichtet. So ist Tai Chi Chuan charakterisiert durch Bewegungsfolgen, die sanft, rund und fließend ausgeführt werden. Einfache Übungen schulen das Koordinationsvermögen bzw. den Gleichgewichtssinn und fördern somit das Selbstvertrauen.	Fr. 18:30-20:00 Uhr	Uli May
Qi Gong Anfänger		Qigong ist ein ganzheitliches Bewegungssystem zur Gesundheitsförderung. Es ist der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dieser Energiefluss wird durch die langsamen und fließenden Bewegungsübungen des Qigongs angeregt bzw. harmonisiert. Ein harmonischer Energiefluss wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist.	Di. 20:15-21:15 Uhr	Ulrich May
Achte gut auf Dich – mit Achtsamkeit die Inneren Ressourcen fördern 6x ab dem 17.03.2020		In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und ständige Hektik immer häufiger Ursachen für physische und psychische Erkrankungen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Auszeiten zu nehmen und sich richtig zu entspannen. <b>Achtsamkeit</b> ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine	Di. 16:45-17:45	Gabriele Wagener



		besondere Form der Aufmerksamkeit. Praktizierte Achtsamkeit führt zu Gelassenheit und Innerer Ruhe. Ein ganz besonderer Kurs, zur Körperwahrnehmung, Selbsterkenntnis und Entschleunigung. Es werden sanfte Bewegungsformen, Achtsamkeitsübungen, Kurzmeditationen und andere Entspannungstechniken vermittelt.		
<b>Kampfsport</b>				
Süd Shaolin Kung Fu für Erwachsene/Kinder	Anfänger und Fortgeschrittene	Erlern werden innerhalb des traditionellen Shaolin-Systems auch effektive und schnell erlernbare Selbstverteidigungstechniken.	Mo, 19.00-21.00 Uhr	Günther Kaupke
MMA	Ab 15 Jahren	In dem Kurs werden Standup und Bodenkampf kombiniert. Im Standup Bereich kommen Techniken aus dem Kick- und Thaiboxen zum Einsatz, während im Bodenbereich viele Hebeltechniken eingesetzt werden. Hinzu kommen Techniken aus dem Grappling, um den Gegner zu Boden zu bekommen. Der Kurs beinhaltet den freien Kampf und ist konditionell sehr anspruchsvoll.	Sa. 12:00-14:00 Uhr So. 12:30-14:30 Uhr	Jochen Bowski
Jiu Jitsu Erwachsene Ü 40	Anfänger und Fortgeschrittene	Jiu Jitsu helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	Mo, 20:00 -22:00 Uhr	Andreas Raskopf
Kickboxen	Fortgeschrittene	Kickboxen (auch Kickboxing) ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten Karate, mit konventionellem Boxen verbunden wird.	Sa, 10:00-12:00 Uhr  Mi. 19.30-21.15 Uhr	Michael Karatas
Kickboxen	Anfänger	In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Kickboxens vermittelt und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert. Mit dem Erreichen einer gewissen Routine kann später in den Fortgeschrittenenkurs gewechselt werden der mittwochs ab 19:30 Uhr im SV Concordia Ossenberg stattfindet. Der Kurs ist ausgerichtet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren	Mi. Erwachsene 18:15-19:15 Uhr Do. ab 12 J. 19:00-20:00 Uhr  Do. ab 18 J. 20:15-21:15 Uhr	Ralf Ideler
Jiu Jitsu	Kinder 6-16 J.	Jiu Jitsu soll den Kindern helfen, sich selbst gegenüber anderen zu	Do,	Andreas Raskopf

		behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	17:00-19:00 Uhr	
Jiu Jitsu	Erwachsene Ü 40	Jiu Jitsu helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	Fr. 20:00-22:00 Uhr	Andreas Raskopf
Süd Shaolin Kung Fu für Erwachsene./Kinder	Anfänger und Fortgeschrittene	Kung Fu ist eine chinesische Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Dabei gibt es ungefähr 360 verschiedene Stilrichtungen, unter anderem Süd Shaolin Kung Fu.	Fr, 17.45-20:00 Uhr	Günther Kaupke
Jiu Jitsu	Erwachsene	Jiu Jitsu helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	So. 09:00-11:00 Uhr	Andreas Raskopf
Taekwondo		Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, die von Hand- und Fußtechniken geprägt ist. In der auf mehrere Jahre ausgelegten „Ausbildung“, die von Gürtelprüfungen begleitet wird, entwickelt sich der Taekwondoin nicht nur körperlich sondern auch psychisch. Disziplin, Respekt und natürlich auch der Ehrgeiz sollen in gesunder Form gefordert und gefördert werden. Der Kurs ist in zwei Altersgruppen unterteilt.	Grote Gert Turnhalle Mi. 6-11 Jahre 17:30-19:00 Uhr Ab 12 Jahren 19:00-21:00 Uhr  Amplonius Turnhalle Fr. 6-11 Jahre 17:00-18:30 Uhr Ab 12 Jahren 18:30-20:00 Uhr	Malk Sadenwater
<b>Bewegung Kinder</b>				
Mutter/Vater-Kind Turnen		In dem Kurs wird die Koordination und die motorische Entwicklung des Kindes gefördert. Mit Hilfe verschiedener Bewegungsbaustellen (Geräte, Bälle, Matten...) sollen die Kinder möglichst viel in Bewegung bleiben und vieles neues erkunden.	Mo. 16:00-17:00 Uhr  Di. 10:00-11:00 Uhr  Mi. 14:25-15:25 Uhr 15:30-16:30 Uhr	Nadine Springer  Sandra Wineekens  Elfi Kwasny 1 ½-3 J. 1 ½-3 J.

			16:15-17:15 Uhr Do. 08:45-09:45 Uhr Fr. 10:30-11:30 Uhr	Melanie Frings Sandra Winnekens 2-3 J. Nadine Springer 1-2 Jahre
Kinderturnen		Bei diesen Kursen geht es um spielerische Bewegungserfahrungen wie springen, balancieren, klettern, werfen... Mit Hilfe von Bewegungsbaustellen (Kästen, Sprossenwand, Ringen, ...) werden mit Spaß die Grundlagen aller Sportarten vermittelt und zu einer gesunden Entwicklung beigetragen.	Mi. 15:45-16:45 Uhr 16:45-17:45 Uhr	Ivonne Piazzolla 3-5 Jahre
Bewegung und Spiel	2 3/4-6 Jahre AWO Kindergarten Wallach	Bei diesen Kursen geht es um spielerische Bewegungserfahrungen wie springen, balancieren, klettern, werfen... Mit Hilfe von Bewegungsbaustellen (Kästen, Sprossenwand, Ringen, ...) werden mit Spaß die Grundlagen aller Sportarten vermittelt und zu einer gesunden Entwicklung beigetragen.	Do. 16:15-17:15 Uhr	Sarah Kupka
Rennmäuse	6-10 Jahre	Wir fördern hier die Ausdauer mit Rennspielen, lernen aber auch immer wieder neue Spiele kennen und probieren uns auch manchmal an den Parcours. Spaß ist das Wichtigste in unserem Kurs, daher können auch die Kinder Wünsche äußern.	Fr. 15:45-16:45 Uhr	Jessica Kandzia
Sportliche Spiele		Der Kurs ist für Grundschüler geeignet und findet beim SV Concordia Ossenberg statt. Er richtet sich an Kinder, die Spaß am Bewegen und Spielen mit anderen Kindern haben. Es werden Ball-, Fang- und Gruppenspiele durchgeführt, sowie Parcours und Bewegungsbaustellen aufgebaut. Auch Tanz, Akrobatik und Musik können durch die Ideen der Kinder eingesetzt werden. Denn es soll jedes Mal eine bunte Spielstunde entstehen, die Spaß an der Bewegung vermitteln soll.	Sa. 10:00-11:00 Uhr	Ivonne Piazzolla
Bewegungserziehung	Sportfreunde ab 3 Jahren	Bei diesem Kurs geht es um Bewegungserziehung. Mit Hilfe verschiedener Bewegungsbaustellen (Geräte, Sprossenwand, Ringe,...) sollen die Kinder möglichst viel in Bewegung bleiben.	Do. 15:00-16:00 Uhr 16.15-17.15 Uhr	Jana Saghiri
Wasserflöhe I 4-5J	Kinder	Die 4- bis 5-jährigen „Wasserflöhe“ werden langsam an das Element Wasser herangeführt und daran gewöhnt. Durch spielerischen Umgang mit dem Wasser sollen sie lernen zu tauchen. Außerdem	Sa. 09.00-10.00 Uhr	Michaela Günther

		erlernen sie den Brustschlag und können das Abzeichen „Seepferdchen“ erreichen.		
MINI-Dragons	Kinder 3-6 Jahre	Mit viel Spiel und Spaß wird an Grundlagen des Kampfsports herangeführt (einfache Tritte und Techniken), bei der Entwicklung der Koordination geholfen (Balance, Rollen, Liegestütze und Fallschule), Selbstdisziplin geübt und gelehrt (Aufmerksamkeit und Zusammenarbeit) und das Selbstbewusstsein gestärkt (Grundlagen der Selbstverteidigung). Wenn mit Kampfschrei auf die Prätzen getreten wird oder der Trainer mit „LASS MICH IN RUHE!“ angebrüllt wird, bevor das Kind sich aus seinem Griff befreit, legt so manches Kind seine anfängliche Schüchternheit schnell ab.	Mi. 16:45-17:45 Uhr	Michael und Janine Margicok
<b>Tanz</b>				
Streetdance	6-9 Jahre	In diesem Kurs werden zusammen mit der Trainerin Tänze erarbeitet zu Musik aus den Charts. Streetdance ist eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Jazz Hip Hop und Monderndance. Das wichtigste in diesem Kurs ist vor allem die Freude und der Spaß am Tanz.	Fr. 16:00-17:00 Uhr	Helen Janzik
Streetdance	10-14 Jahre	In diesem Kurs werden zusammen mit der Trainerin Tänze erarbeitet zu Musik aus den Charts. Streetdance ist eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Jazz Hip Hop und Monderndance. Das wichtigste in diesem Kurs ist vor allem die Freude und der Spaß am Tanz.	Fr. 15:30-16:30 Uhr	Michelle Wieland
HipHop Streetdance	16-20 Jahre	Zu aktueller Musik findest du im HipHop Streetdance Kurs dynamische Bewegungen und lernst coole basics kennen.	Sa. 13:00-14:00 Uhr	Sarah Demuth
Kinderdisco	Grundschulalter	Hier wird getanzt, gesungen, gehüpft und gespielt, zu typischen Kinderliedern, zu Mini-Disco-Hits aus dem Urlaub sowie zu Liedern aus den Charts.	Sa. 11:00-12:00 Uhr	Ivonne Piazzolla
Videoclip-/ und Streetdance	9-11 Jahre	Videoclip-/ und Streetdance sind moderne Arten des Tanzens. Ersteres wird oft in Musikvideos von Stars getanzt und Streetdance umfasst z. B. Hip Hop und Jazz. Zusammen mit der Trainerin werden zur aktuellen Musik Tänze dieser Arten erarbeitet.	Mi. 16:30-17:30 Uhr	Vivien Vier
Breakdance	4-6 Jahre	Breaken kann jeder lernen mit ausreichendem Interesse und Motivation. Im Tanzen werden Kraft und Gelenkigkeit, sowie Ausdauer und Koordination verstärkt geschult	Mo. 17:00-17:45 Uhr	Melanie Wagner
Video Clip Dance	Jugendliche 13-17 J.	Gemeinsam mit der Übungsleiterin werden Choreografien zu	Mi	Jessica Kandzia

		angesagter Musik oder den neuen Chartbreakern erstellt und getanzt.	17:45-18:45 Uhr	
Kindertanz	3-8 Jahre	Den Kindern werden Bewegungen zu verschiedenen Musikrichtungen und Rhythmen spielerisch nähergebracht, sodass sie ein Gefühl für ihren eigenen Körper bekommen. Die Koordination, die Körperhaltung, die Gelenkigkeit und die Kreativität werden dadurch gefördert.	Fr. (5-8 Jahre) 14:45-15:45 Uhr  Sa. (3-6 Jahre) 12:00-13:00 Uhr	Jessica Kandzia  Sarah Demuth
Paartanz für Einsteiger mit Kursgebühr	Anfänger	Im Grundprogramm lernen Sie alle Paartänze, die Sie heutzutage brauchen. Von Discofox bis Walzer, von Rumba bis Boogie. Wir zeigen Ihnen die Grundbewegungen und üben mit Ihnen die Grundprinzipien des Führens und des Erspürens von Führung. Im Vordergrund steht hierbei eine harmonische und individuelle Paarbewegung passend zu den unterschiedlichen Musikstilen. Tanzen fördert die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, führt zu einer Verbesserung der Feinkoordination und Körperbeherrschung und trainiert die Muskulatur, das Gleichgewicht und den Orientierungssinn. Regelmäßiges Tanzen erhöht die Ausdauer durch Stärkung des Herzens und des Kreislaufs. Darüber hinaus verbessert die Kombination von Musik und Bewegung die Kreativitäts-, Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit.	Sa. 16:30-17:30 Uhr	Torsten Eichhorn
Paartanz Aufbaukurs mit Kursgebühr	Anfänger	In unserem Aufbaukurs vertiefen wir das bisher Gelernte und ergänzen Ihr Repertoire um weitere attraktive Figuren. Auch hier legen wir wieder einen Schwerpunkt auf die rechtzeitige und eindeutige Führung. Darüber hinaus kommen weitere Tänze hinzu, wie zum Beispiel Samba und Tango.	Sa. 17:45-18:45 Uhr	Torsten Eichhorn
Tanzen macht Spaß und hält jung und fit!	Anfänger und Fortgeschrittene	Es werden internationale Tänze aus den Bereichen des Volks- und Folkloretanzes sowie Choreografien zu Musik der 50er und 60er Jahre getanzt! Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich. Neben der leichten sportlichen Aktivität werden gleichzeitig Koordination, Gedächtnisleistung und Konzentration gefördert.	Do. 09:30-10:30 Uhr	Birgit Norpoth-Hug
Tanztreff	Anfänger und Fortgeschrittene	Für alle Paare, die ihre erlernten Tänze nicht mehr vergessen wollen. Für die passende Musik und Gemütlichkeit ist gesorgt, gute Laune und Tanz-kenntnisse bringt jeder Teilnehmer selbst mit.	Jeden 2. Sonntag im Monat 19:00-21:00 Uhr	Burghard Kretschmer
<b>Sport für Ältere</b>				
Gymnastik im Haus der Generationen Rheinberg		Jeder weiß, wie wichtig Bewegung ist, damit wir uns wohlfühlen. Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu haben, beweglich zu bleiben und wieder beweglicher zu werden, wobei Spaß und der	Mi. 10:00-11:00 Uhr	Doris Michels

		Austausch miteinander nicht vernachlässigt werden.		
Hockergymnastik			Mi. 11:00-12:00 Uhr	Doris Michels
Concordia To Go	Anfänger und Fortgeschrittene	In Kooperation mit der Stadt Rheinberg bieten wir im Mehrzweckraum des Stadthauses Rheinberg einen Gymnastikkurs für Senioren an. Jeder weiß, wie wichtig Bewegung ist, damit wir uns wohlfühlen. Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu haben, beweglich zu bleiben und wieder beweglicher zu werden, wobei Spaß und der Austausch miteinander nicht vernachlässigt wird.	Do. 10:00-11:00	Doris Michels
Seniorengymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Seniorenport: Durch Gymnastik, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden die Senioren so fit wie möglich für den Alltag gemacht. Mobilisation, kleine Spiele und Gedächtnistraining unterstützen das Sportliche noch und helfen eine gewisse Alltagstauglichkeit zu gewährleisten.	Di, 08.45-09.45 Uhr 10.00-11.00 Uhr	Ulrike Kretschmer
Fit ab 50	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Gymnastikkurs bietet eine Mischung aus Beweglichkeits-/Kräftigungs-/Dehn- und Entspannungsübungen, die auf diese Altersgruppe abgestimmt sind. Es wird mit und ohne Kleingeräte trainiert.	Di. 19.00-20.00 Uhr	Martina Langwald
Faszien-Fit	Anfänger und Fortgeschrittene	Durch monotone Bewegungen im Alltag wird die Faszie steif und unbeweglich, was sich auf die Muskulatur und Körperhaltung auswirkt. Mit zielgerichteten Dehn-, Stabilisations-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wollen wir wieder mehr Beweglichkeit in die Faszie bringen und somit Verspannung lösen und vorbeugen. Eine sanfte Rollmassage soll zur abschließenden Regeneration beitragen.	Di. 10:00-11:00 Uhr	Martina Langwald
Ganzkörpertraining für Einsteiger	Anfänger	Dieser Kurs bietet ein Training für den ganzen Körper, es wird mit Kleingeräten trainiert. Er ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.	Di. 16.30-17.30 Uhr	Birgit Mangold
Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Die Übungen, die bei diesem Training durchgeführt werden sind für Leute gedacht, die noch keine oder aber nur leichte Rückenbeschwerden oder Schäden haben. Gleichzeitig dienen die Übungen natürlich auch der Vorbeugung.	Mo, 15.15-16.15 Uhr 16.30-17.30 Uhr 17.45-18.45 Uhr	Ulrike Kretschmer
Gymnastik für die Wunschfigur 55+	Anfänger und Fortgeschrittene	Ein -Gymnastikkurs, bei dem durch gezieltes Training der Körper geformt und zur Wunschfigur trainiert werden soll.	Mo. 10:00-11:00 Uhr 11:00-12:00 Uhr	Brigitta Schümers
Rückengymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Die Übungen, die bei diesem Training durchgeführt werden sind für Leute gedacht, die noch keine oder aber nur leichte	Mo. 19:00-20:00 Uhr	Doris Michels

		Rückenbeschwerden oder Schäden haben. Gleichzeitig dienen die Übungen natürlich auch der Vorbeugung.	Mi. 18:45-19:45 Uhr	Andrea Jurgeleit
Rückenfit 50 +	Anfänger	Dieser Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Dehn- und Entspannungsübungen die der Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur dienen. Rückenbeschwerden sollen dadurch vorgebeugt werden. Es wird mit und ohne Kleingeräte gearbeitet.	Mo. 08:45-09:45 Uhr 10:00-11:00 Uhr	Martina Langwald
Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Seniorinnen	Anfänger und Fortgeschrittene	Diese Gruppe befasst sich mit schonenden Bewegungen, die auch ältere Damen mit Rückenleiden noch ausführen können. Es werden hierfür Bälle, Thera -Bänder oder Flexi Bars zu Hilfe genommen. Der Spaß an der Bewegung soll dabei immer im Vordergrund stehen.	Mi, 08.45-09.45 Uhr	Lucia Schönfeldt
<b>Reha Sport</b>				
Herzsportgruppe	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Ziel der Bewegungsstunden ist es das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren sowie eine individuelle Steigerung der Belastbarkeit. Gezielte Kräftigungsübungen und spielerische Einheiten mit Elementen des Gehirnjoggings runden die Stunde ab. Während der Herzsportstunden ist immer ein Arzt anwesend und eine entsprechende Notfallausrüstung vorhanden.	Mo. 16:50-17:50 Uhr 18:00-19:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Inge Gessner
Rehabilitation in der Neurologie	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Wir bieten Ihnen ein gemeinschaftliches Gruppentraining, für die Krankheitsbilder: Parkinson, Multiple- Sklerose und Schlaganfall Jeweils auf die einzelnen Krankheitsbilder zugeschnittene Übungen, bestehend aus Flexibilität, Koordination, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung gehören zu den Inhalten der Bewegungsstunde	Do. 16:45-17:45 Uhr	Corinna Koch
Reha- Sportgruppe für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	In diesem Kurs bieten wir ein ganzheitliches Bewegungsangebot zur Steigerung der körperlichen und psychosozialen Fitness an. Elemente von Ausdauer, allgemeiner Beweglichkeit, Gymnastik und Entspannung kommen zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens zum Einsatz. Das Angebot richtet sich an Menschen mit folgenden Erkrankungen: Depressionen, bipolare Affektstörungen, Angst- und Zwangsstörungen, somatoforme Störungen, Anpassungsstörungen, chronischer Erschöpfungszustand (Burnout).	Sa. 09:30-10:30 Uhr	Joel Wilms
Reha-Sport für Kinder mit geistiger Beeinträchtigung	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch	In einer kleinen Gruppe wird der Spaß an der gemeinsamen Bewegung gefördert. Spielerisch wird der ganze Körper trainiert und die Körperwahrnehmung geschärft.	Do. 17:45-18:45 Uhr	Corinna Koch

	von der Krankenkasse genehmigt sein.			
Sport in der Krebsnachsorge	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Sport in Krebsnachsorge bedeutet gymnastische Übungen zum Muskelaufbau durch Spiele, Entspannungs- und auch Partnerübungen. Primär sollen eingeschränkte Funktionen durch Dehnung und Lockerung verbessert werden. Genauso viel Wert wird auf die psycho-sozialen Aspekte gelegt. Nicht nur der Herz-Kreislauf und das Immunsystem, sondern auch das Selbstvertrauen und die Lebensfreude der Teilnehmer werden gestärkt.	Mi. 16.30-17.30 Uhr	Petra Kubatschek
Aqua Reha	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Aqua Rehakurse im Bereich Orthopädie. In den Kursen wird schonend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gefördert. Dabei wird die Eigenschaft des Wassers genutzt um den Teilnehmern den Sport zu erleichtern. Die Wassertemperatur beträgt 32° C.	Mi. 15:30-16:15 Uhr 16:15-17:00 Uhr  19:00-19:45 Uhr 19:45-20:30 Uhr  Do. 8:00-8:45 Uhr 8:45-9:30 Uhr  Fr. 08:30-09:15 Uhr 10:30-11:15 Uhr  Sa. 17:45-18:30 Uhr	Melanie Wagner  Marvin Ehis Solvay Hallenbad  Melanie Wagner  Silvia Kawski  Melanie Wagner
Orthopädie-Reha	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Auf dem Programm steht Rumpfkraftigung und -stabilisation durch schonende Gymnastik sowie Mobilisation- und Dehnübungen. Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit werden gefördert, um die Sicherheit im Alltag zu verbessern. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden die Stunde ab.	Mo. 8:45-9:45 Uhr  10:00-11:00 Uhr ( Reha auf dem Hocker)  Di. 20:15-21:15  Mi. 20:15-21:15 Uhr	Lucia Schoenfeldt  Martina Langwald  Kerstin Pawlik



			Do. 10:00-11:00 Uhr 11:15-12:15 Uhr  16.30-17.30 Uhr, 17:45-18:45 Uhr	Martina Langwald  Ulrike Kretschmer
Orthopädie-Reha bei Übergewicht	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Ziel des RehaSport ist es, die Bewegungsfähigkeit, Koordination, Kraft sowie Ausdauer zu verbessern, und somit die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Dieses RehaSport Angebot richtet sich speziell an übergewichtige Teilnehmer. Zusammen wollen wir die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit stärken und zu selbstständigem Bewegungstraining motivieren. Eine Indikation für dieses RehaSport Angebot Orthopädie sind Teilnehmer mit : - Erkrankungen der Wirbelsäule - Erkrankungen des Stütz und Bewegungsapparates - Haltungsschwächen und Haltungsschäden - Erkrankung an Hüfte, Knie und Schulter - Morbus Bechterew - Arthrose	Di. 18:00-19:00 Uhr	Gabi Wagener
Orthopädie-Reha im Haus der Generationen Rheinberg	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Ziel des RehaSport ist es, die Bewegungsfähigkeit, Koordination, Kraft sowie Ausdauer zu verbessern, und somit die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Zusammen wollen wir die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit stärken und zu selbstständigem Bewegungstraining motivieren. Eine Indikation für dieses RehaSport Angebot Orthopädie sind Teilnehmer mit : - Erkrankungen der Wirbelsäule - Erkrankungen des Stütz und Bewegungsapparates - Haltungsschwächen und Haltungsschäden - Erkrankung an Hüfte, Knie und Schulter - Morbus Bechterew - Arthrose	Mi. 08:30-09:30 Uhr	Gabi Wagener