

		<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 05/2025</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 18:50-19:45 Uhr Mi. 08:00-09:00 Uhr Do. 19:00-20:00 Uhr Fr. 09:15-10:15 Uhr	Miriam Rulofs    Sonja Wachhorst  Anke Landgraf
Fitness Querbeet	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. Ausdauer- und Krafttraining für Jedermann. 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	Do. 20:15-21:15 Uhr	Isabelle Kaup
Fit mit Baby	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitness für Mütter mit Baby/Kleinkind. Während die Kinder in der Mitte spielen, schwitzen die Mamas neben ihnen beim Sport. Es kommen klassische Bauch/Beine/Po-Übungen, sowie Kurzhanteln, Flexibar, Aerobic- und weitere Cardio-Elemente zum Einsatz.	Do. 10:00-11:00 Uhr	Ivonne Piazzolla
Zirkeltraining mit Kind bis 9 J.	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitness für Mütter mit Baby/Kleinkind. Während die Kinder in der Mitte spielen, schwitzen die Mamas neben ihnen beim Sport. Es kommen klassische Bauch/Beine/Po-Übungen, sowie Kurzhanteln, Flexibar, Aerobic- und weitere Cardio-Elemente zum Einsatz.	Mo. 16:30-17:30 Uhr	Nadine Springer
Bodystyling	Anfänger und Fortgeschrittene	Bodystyling ist ein gezieltes Ganzkörpertraining für jedermann. Mit individuell zusammengestellten Kursinhalten, dem Einsatz von Kleingeräten und deinem eigenen Körpergewicht werden alle	Mo. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl

		wichtigen Muskeln in Bauch, Beinen, Po, Rücken, Armen, Schultern und Brust trainiert.	Mi. 20:15-21:15 Uhr  Di, 17:45-18:45 Uhr  Fr. 10:00-11:00 Uhr	Isabelle Kaup  Birgit Mangold  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
Step & More	Anfänger und Fortgeschrittene	In dieser Stunde gibt es eine Kombination aus Step Aerobic und Bodystyling. Wir machen zwei einfache Choreografien mit dem Step und zwei Kräftigungseinheiten mit Kleingeräten. Eine schöne Einheit von Ausdauer- und Krafttraining, die jede Menge Spaß macht.	Di. 20:00-21:00 Uhr	Steffi Steidl
Punch and Strike!	Anfänger und Fortgeschrittene	Traditionelle Moves mit Bewegungen aus Kampfsport und Boxen kombiniert mit fetten Beats und fertig ist eins der effizientesten Workouts der Neuzeit. Durch explosive Elemente in verschiedenen Intensitäten wird dein kardiovaskuläres System angekurbelt und dein Körper wird zur fettverbrennenden Maschine.	Fr. 17:15-18:15 Uhr	Miriam Fechner
Bauch / Rücken / Faszienkurs	Anfänger und Fortgeschrittene	Starke Bauch- und Rückenmuskeln sorgen für eine gute und aufrechte Körperhaltung, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Rückenschmerzen vor oder können diese lindern. Die Faszien, als Netz um alle inneren Körperstrukturen, halten den Körper stabil und geschmeidig. Durch regelmäßiges Training und Dehnen wirken wir gegen "Verklebungen", die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen können.	Fr. 16:00-17:00 Uhr	Ivonne Piazzolla
Step Aerobic	Fortgeschrittene	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	Mi. 09:00-10:00 Uhr	Miriam Rulofs

		<p>kommen.</p> <p>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.</p> <p>Der Kurs ist für Frauen und Männer, für jung und alt, für trainierte und wieder Einsteiger.</p> <p>So zu Sagen für alle die Spaß am Sport haben. Kommt vorbei und macht mit!</p>		
Sanfte Fitness für den ganzen Körper	Anfänger und Fortgeschrittene	In dem Kurs wird der komplette Körper mit sanften Bewegungen gestärkt. Dieses erfolgt durch Konditions-/ Koordinations-/ Gleichgewichts-/ und Tiefenmuskulaturtraining	Di. 19:00-20:00 Uhr	Anke Landgraf
Power Fatburner	Anfänger und Fortgeschrittene	HIIT ist ein <b>Hoch- Intensives- Intervall-Training</b> aus einem Mix aus Cardio- und Kraftelementen, geprägt von kurzen, knackigen Bodyweight-Übungen, bei denen der Puls in den Maximalbereich gepusht wird. Nach jeder Übung folgt ein kurzes Luftholen –dann geht's zügig weiter. Es werden Hanteln, Stepper & Co. zum Erreichen eines hohen Leistungs-niveaus genutzt, wodurch u.a. ein besonders langer Nachbrenneffekt und eine hohe Leistungssteigerung erzielt werden können. Grundkenntnisse und eine gewisse körperliche Fitness sind von Vorteil.	Di. 09:00-10:00 Uhr	Ivonne Piazzolla
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
Aerobic	Fortgeschrittene	Abwechselnde Kursinhalte für den ganzen Körper mit der Hilfe von Kleingeräten.	Mo, 19.00-20.00 Uhr	Sonja Wachhorst

Power Workout	Fortgeschrittene	Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches & intensives Power Workout, das mit Kraft/- und Intervallelementen zum auspowern motiviert	Mo, 20:00-21:00 Uhr  Sa. 11:00-12:00 Uhr  So. 18:00-19:00 Uhr	Heike Hoffmann  Ivonne Piazzolla  Mareike Michely
Latinodance Workout	Anfänger und Fortgeschrittene	Latinodance Workout verbindet lateinamerikanische Tanzrhythmen mit klassischen Elementen aus dem Workout-Bereich. Der Fokus liegt dabei auf einem Cardio-Workout mit gezielten Kraftelementen	Di. 18:45-19:45 Uhr	Anne Klanten
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 ab 14 Jahren	Hobbymannschaft, unterteilt in zwei Altersgruppen.	Mo. Grote Gert TH 19:00-22:00 Uhr Do. 19:15-22:00 Uhr	Daniel Kollenbach  Winfried Simon
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.	Di, 08:15-09:00 Uhr  20:00-20:45 Uhr	Petra Janssen  Sylvia Kawski
Aqua-Fitness für Frauen 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.	Di. 09:00-09:45 Uhr Fr, 09:15-10:00 Uhr	Petra Janssen  Sylvia Kawski
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	Heike Hoffmann
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
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	Do. 19:00-20:00 Uhr	Steffi Steidl
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. 16.30-17.30 Uhr 19.00-20.00 Uhr	Birgit Mangold Martina Langwald
Bodystyling mit Kleingeräten	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitnessprogramm mit Kleingeräten	Do. 08:45-09:45 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. 20:15-21:15 Uhr	Steffi Steidl
Kraft-Muskel-Ausdauertraining 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 schlimmsten Falle eines Sturzes die Chance sich mildernd abzufangen. Und letztendlich verbessert sich die Körperhaltung, das Aussehen, 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.	Di. 10:00-11:00 Uhr	Wolfgang Gessner
Hobbyfußball	Anfänger und Fortgeschrittene	Lust auf Hallenfußball? Wir sind eine Truppe ehemaliger Fußballer zwischen 35 und 55 Jahren und treffen uns sonntags zum Kicken in der Großraumturnhalle des Schulzentrums in Rheinberg.	So. 19:00-21:00 Uhr	Sascha Dunker
Bauch, Rücken, Dehnen	Anfänger und Fortgeschrittene	In diesem Kurs, mit passender Musik, sorgen wir für eine feste Körpermitte. Durch die Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur beugen wir Rückenproblemen vor. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit Hilfsmitteln trainiert. Durch das Dehnen werden wir beweglicher und mobiler. Wir fühlen uns fit, wie	Mi. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl

		neu geboren.		
Core Workout	Anfänger und Fortgeschrittene	Core Workout ist ein spezifisches Training für eine stabile Körpermitte. Dazu zählen nicht nur die Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern auch Teile der Hüft-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Trainiert wird mit einer Mischung aus stabilisierenden und dynamischen Übungen, mit und ohne Hilfsmittel bei fetziger Musik und vor allem viel Spaß!!! Ziel des Trainings ist eine bessere Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und Vorbeugung/ Reduzierung von Rückenschmerzen.	Mo. 20:15-21:15 Uhr	Sonja Wachhorst
Ganzkörper-Workout	Anfänger und Fortgeschrittene	In dem energiegeladenen Ganzkörper-Workout trainieren wir jeden Muskel durch abwechslungsreiche Übungen und mit Unterstützung unterschiedlichster Sportgeräte. Egal ob Langhantel, Kurzhanteln, Kugelhanteln, Pezzi-Bälle, x-cos, Smoveys, Stepper oder den Hula Hoop – wir nutzen alles, um Kraft und Ausdauer zu steigern und den Körper in Bestform zu bekommen.	Mi. 17:45-18:45 Uhr  19:10-20:10 Uhr  Do. 09:00-10:00 Uhr	Sabine Engels  Mona Wilms  Ivonne Piazzolla
<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.	Sa, 09.30-10.30 Uhr	Doris Schneider

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>				
Pilates	Anfänger und Wiedereinsteiger	Body Balance Pilates ist eine hochqualitative fundierte & praxisorientierte Übungsmethode nach Pilates - mit medizinischem Ansatz. Hier geht es um Wahrnehmungs-, Stabilisations-, Koordinations-, Muskelgleichgewichts- und Haltungstraining. Pilates ist eine Selbstbeobachtung des eigenen Körpers mit kontrollierten & fließenden Bewegungen, kombiniert mit entsprechender Atmung. Wir konzentrieren uns dabei auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisieren dadurch den Rumpf. Die zu schwach gewordenen Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten werden gedehnt - das muskuläre Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Ausgewählte Übungen trainieren zugleich eine Vielzahl von Muskelgruppen. Geeignet ist Pilates für alle Personengruppen, die ihren Körper auf sanfte und effektive Art trainieren möchten. Die Kursgebühr beträgt 100,00€ für 10X 60 Minuten Diese präventive Maßnahme kann zu 70 -100 % von den Krankenkassen erstattet werden. Bitte klären Sie dies im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse ab.	Mi. 08:30-09:30 Uhr	Melanie Meier
Ganzkörperkräftigung	Anfänger und Wiedereinsteiger	Der Kurs soll den Körper mobilisieren, die Muskeln aktivieren und allgemein dem Bewegungsmangel und den daraus entstehenden Fehlhaltungen und typischen Beschwerden entgegenwirken.	Fr. 18:30-19:30 Uhr  Sa. 12:15-13:15 Uhr	Ivonne Piazzola
<b>Gesundheit</b>				
Pilates und Körperwahrnehmung I,	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Kurs dient zur Kräftigung und Dehnung der Tiefenmuskulatur. Durch langsame Übungen und Körperspannung	Mo, 09:00-10:00 Uhr	Anneliese Lottkus

II		sollen diese Muskelpartien erreicht werden. Dabei spielen Atemtechniken eine wichtige Rolle.	Mi, 17.30-18.30 Uhr 18.30-19.30 Uhr	
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 Sa. 13:00-14:15 Uhr	Angela Neupert
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. 15:30-17:00 Uhr	Angela Neupert
Power-Yoga	Anfänger	Die Übungen (Asanas) stammen aus dem Ashtanga und Hatha Yoga in der klassischen Abfolge mit Sonnengruss, Steh- und Sitzübungen und Umkehrhaltung. Diese Praxis umfasst auch Pranayama, also Atemübungen, Balanceübungen und kurze Meditationen. Das 60-minütige Angebot ist vollständig an die Wünsche und Fähigkeiten der Teilnehmer anpassbar. Ziel ist es, sich am Ende energiegeladener und entspannt zu fühlen.	Fr. 09:15-10:15 Uhr	Kate Miller
Tai Chi & Chi Gong	Fortgeschrittene	Tai Chi Chuan eignet sich besonders für Menschen, die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit 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.	Do. Fortgeschrittene 17:45-19:00 Uhr  Anfänger 19:00-20:00 Uhr	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	Fr. 17:00-19:00 Uhr	Uli May

		und fließend ausgeführt werden. Einfache Übungen schulen das Koordinationsvermögen bzw. den Gleichgewichtssinn und fördern somit das Selbstvertrauen.		
<b>Kampfsport</b>				
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. Erlernt werden innerhalb des traditionellen Shaolin-Systems auch effektive und schnell erlernbare Selbstverteidigungstechniken.	Mo, 19.00-21.00 Uhr Fr, 18.00-20.00 Uhr	Günther Kaupke
MMA	Ab 16 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  Do. 20:15-21:15 Uhr	Jochen Bowski  Felix Braun
MMA Takedowns	Ab 16 Jahren	Im Kontext des großen Ganzen werden im MMA Takedown-Kurs alle Säulen des MMA geschult. Der Fokus wird hier jedoch auf die ringerischeren Komponenten des MMA gelegt, wie Ringertechniken und Fallschule. Wie bekomme ich meinen Gegner zu Boden und wie geht es von hier aus weiter?	Mi. 16:00-18:00 Uhr	Niko Dontsios
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. Wettkampf- Vorbereitung 10:00-12:00 Uhr  Mi. 19:30-21:00 Uhr 18:15-19:15 Uhr	Michael Karatas  Ralf Ideler
Jiu Jitsu	Kinder 6-16 J.	Jiu Jitsu soll den Kindern helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	Mi. 17:00-19:00 Uhr	Sven Teige
Jiu Jitsu	Anfänger, Neulinge, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	Lerne mit Jiu-jitsu einen Angreifer möglichst effizient unschädlich zu machen. Dabei soll seine Kraft nach dem Prinzip "Siegen durch nachgeben" gegen ihn selbst verwendet werden. Durch kontinuierliches, gemeinschaftliches Training in unserer Gruppe wird zudem die allgemeine Fitness und Beweglichkeit gefördert und du erfährst eine Stärkung deines Charakters und	Fr. 19:00-21:00 Uhr	Sven Teige, Miriam Fechner

		<p>Selbstbewusstseins.  Sei Teil der Gruppe und lerne durch die Japanische Kampfkunst, in einem rücksichtsvoll Rahmen, ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung kennen und dich effektiv zu verteidigen.</p>		
Karate	Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre (Anfänger und Fortgeschrittene)	<p>Karate ist eine japanische Kampfkunst, die der Stärkung des Körpers und des Geistes dient und ein gesundes Selbstbewusstsein fördert. Aus den Kata (choreographierte Formen) werden diverse Techniken und Prinzipien des Karate erarbeitet. So werden neben den klassischen Schlag- und Abwehrtechniken z.B. auch Wurf- und Hebeltechniken sowie besondere Atemtechniken trainiert. Auch die Prinzipien des Kyusho Jitsu und damit das Wissen über die Beeinflussung von Vitalpunkten bzw. über Schwachstellen des menschlichen Körpers können auf Wunsch vermittelt werden. Karate befähigt zur Selbstverteidigung, verbessert die Fitness / Körperbeherrschung, erhöht die Konzentration / Aufmerksamkeit und verhilft zu größerer Gelassenheit.</p>	Do. 18:30-20:00 Uhr	Murat Cicek
Karate Kinder	Kinder 8-15 Jahre	<p>Karate ist eine japanische Kampfkunst, die der Stärkung des Körpers und des Geistes dient und ein gesundes Selbstbewusstsein fördert. Im Karate werden über Übungen und Spiele Karatetechniken trainiert, Kata (choreographierte Formen) erarbeitet und Selbstverteidigung geübt. Verbessert werden hier in besonderer Weise Koordination, Rhythmus und Konzentration. Ebenso wird den Teilnehmer/innen auch beigebracht, die eigenen Gefühle zu kontrollieren (Charakterschulung).</p>	Do. 17:00-18:30 Uhr	Murat Cicek
Jiu Jitsu	Erwachsene	<p>Jiu Jitsu helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.</p>	So. 09:00-12:00 Uhr	Hubert Loch
Open Selfdefense Style – OSS	Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren	<p>"Alter" ist hier kein Grund sich nicht auch mal mit den eigenen Möglichkeiten der Selbstverteidigung zu beschäftigen. Um jede/n Interessierte/n nicht nur gesund und sportlich in Bewegung zu bringen sondern auch für den Selbstverteidigungsfall zu wappnen, werden effektiv nutzbare Techniken aus verschiedensten Systemen der Kampfkunst u. Selbstverteidigung trainiert.  OSS-Open Selfdefense Style ist eine vielfältige und stiloffene Selbstverteidigung, es können dadurch verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten vermittelt und auch individuell</p>	Mi. 19:15-21:15 Uhr	Sven Teige

		<p>angepasst werden.  Prävention, Deeskalation und Notwehrrecht sind ebenso wichtig und gehören zu den Inhalten des Trainings.  Je nach Fähigkeiten, Leistungsstand, Vorerfahrungen, Alter, eher defensiv oder eher offensiv,... kann hier jede/r seinen eigenen persönlichen Kampf- u. Verteidigungsstil finden und in netter, rücksichtsvoller Gemeinschaft sicher trainieren.  Durch OSS-Open Selfdefense Style soll jede/r in die Lage versetzt werden seinen eigenen Weg der Kampfkunst u. Selbstverteidigung individuell und selbstbestimmt zu praktizieren.  Mit einem Schritt durch unsere Tür beginnt (D)eine Entwicklung.</p>		
Fitness Fight Boxen	Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren	<p>Das Fitness-Fight Boxen ist und wird auf jeden Fall ein Kampf mit &amp; gegen sich, für das Erreichen der eigenen Fitness-/Leistungs-/ u. Boxziele.  Dabei kann richtig Stress abgebaut werden und man lernt auch noch boxen.  Man trainiert die Fitness und die Boxtechniken, z.B. beim Zirkeltraining, an Pratzen und Sandsäcken, mit und ohne Partner, bis hin zu lockeren Sparringseinheiten im normalen Trainingsgeschehen.  Alle Elemente des Boxtrainings helfen bei der Verbesserung der allgemeinen Fitness, Ausdauer, Koordination, Kraft und in gewissem Maße auch der eigenen Verteidigungsfähigkeit.  Nach oben gibt es keine Altersbeschränkung für den Einstieg in das Boxen - auch angepasstes Boxtraining ist Boxen - und bei uns ebenso möglich.  Jede/r ab 15 Jahren ist beim Fitness Fight-Boxen herzlich willkommen.</p>	Sa. 13:00-15:00 Uhr	Sven Teige
OSS Freies Training	Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren	<p>"Freies Training" der OSS-Selbstverteidigungsgruppe. TN können ihre eigenen (Trainings-) Schwerpunkte und Ziele ins Visier nehmen, verfolgen und verbessern ... z. B. Fitness, Boxen, Kombinationen, Sparring, Jiu-Jitsu-Prüfungsvorbereitung, Taktik &amp; Strategie oder die Verbesserung der Selbstverteidigungstechniken...</p>	Sa. 15:00-17:00 Uhr	Sven Teige
<b>Bewegung Kinder</b>				
Mutter/Vater-Kind Turnen		<p>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.</p>	Di. 09:00-10:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr	0-3 J. Ann-Marie Bartnitzky

			Mi. 1-3 Jahre 15:45-16:45 Uhr 1 ½ - 3 Jahre 16:50-17:50 Uhr 15:45-16:45 Uhr 2-3 J. 17:00-18:00 Uhr  Do. 0-5 J. 15:30-16:30 Uhr 16:35-17:35 Uhr	Anna Wieshuber  Lisa Bunnick  Elfi Kwasny  Christina Meyer Isabell Neukirch
Kinderturnen	3-7 Jahre	Rennen, springen, balancieren. Und vor allem Spaß haben, das steht montags, von 16:30 -17:30 Uhr beim Kinderturnen des Concordia Ossenberg 1982 e.V. auf dem Programm. Es werden Laufspiele gespielt, Bewegungsbaustellen aufgebaut und zu Bewegungsliedern getanzt. Die Kids benötigen festes Schuhwerk und ein Getränk.	Mo. 4-6 Jahre 15:15-16:15 Uhr  Di. 4-6 Jahre 15:15-16:15 Uhr  Do. 5-8 Jahre 17:45-18:45 Uhr	Sarah Ferocino  Katharina Pyka und Alicia Hamann  Jana Herman
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
<b>Tanz</b>				
Streetdance	12-15 Jahre	Tanzen ist deine Leidenschaft und du liebt jegliche Art von Musik? Dann bist du bei uns genau richtig! In unserem Tanzkurs lernst du zusammen mit anderen in deinem Alter verschiedene Choreografien. Von bereits bestehenden Choreografien bis hin zu ganz neuen und sogar eigenen Projekten. Tanzen zu unterschiedlicher Musik und verschiedenen Tanzstilen. Du wirst schnell merken, dass für jeden was dabei ist. Wir freuen uns über frischen Wind und natürlich hören wir uns auch gerne eure Ideen an!	Mi. 18:00-19:00 Uhr  Fr. 16:30-17:30 Uhr	Chantal Krok  Michelle Wieland
HipHop Streetdance	6-12 Jahre	Zu aktueller Musik findest du im HipHop Streetdance Kurs	Sa.	Sarah Demuth

		dynamische Bewegungen und lernst coole basics kennen. Hast du Spaß an der Bewegung, Musik und vor allem am Tanzen? Dann bist du hier genau richtig	13:15-14:15 Uhr	
Video Clip Dance	Jugendliche 13-17 J.	Gemeinsam mit der Übungsleiterin werden Choreografien zu angesagter Musik oder den neuen Chartbreakern erstellt und getanzt.	Mi 17:45-18:45 Uhr	Jessica Kandzia
Move & Groove	9-11 Jahre	Hier entwickelst und erlernst du coole Tanzmoves zu einer eigenen Choreographie. Spaß an der Bewegung und eine gute Gruppendynamik stehen dabei im Mittelpunkt.	Fr. 16:00-17:00 Uhr	Gioia Piazzolla
Kindertanz	Anfänger und Fortgeschrittene	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 09:30-10:30 Uhr 10:45-11:45 Uhr 5-11 Jahre 12:00-13:00 Uhr 9-15 Jahre 14:30-15:30 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	Sa. 17:45-18:45 Uhr	Torsten Eichhorn

		eindeutige Führung. Darüber hinaus kommen weitere Tänze hinzu, wie zum Beispiel Samba und Tango.		
Paartanz Disco-, Latino- und Walzermusik mit Kursgebühr	Neu- und Wiedereinsteiger	Auf Grund der starken Nachfrage bietet der SV Concordia Ossenberg von 1982 e. V., in Zusammenarbeit mit dem ADTV Tanzhaus Duisburg, allen Interessierten die Möglichkeit, sich unter Anleitung, paarweise zur Musik zu bewegen. Der Tanzlehrer vermittelt den Paaren die Grundlagen des Führens und Folgens zu unterschiedlichen Musikstilen. Neueinsteiger lernen die Grundbewegungen und den Paaren mit Vorerfahrungen, wird dabei geholfen sich wieder zu erinnern.	Sa. 15:15-16:15 Uhr	Tanzhaus Duisburg
Seniorentanz	Anfänger und Fortgeschrittene	Zu verschiedenster Musik von alt bis modern können Menschen von 55 Jahren und mehr mit variierenden Tänzen wie Block- und Paartänzen, aber auch internationalen Folkloretänzen etwas für Körper, Geist und Seele tun.	Do. 10:00-11:00 Uhr	Birgit Norpoth- Hug
<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 Austausch miteinander nicht vernachlässigt werden.	Mi. 10:00-10:50 Uhr	Doris Michels
Hockergymnastik			Mi. 11:00-11:50 Uhr	Doris Michels
Seniorengymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Senioren-sport: 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
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, 15.45-16.45 Uhr 17:00-18:00 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 Rückenbeschwerden oder Schäden haben. Gleichzeitig dienen die Übungen natürlich auch der Vorbeugung.	Mo. 19:00-20:00 Uhr  Mi. 18:45-19:45 Uhr	Doris Michels  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
Bewegung Ü80	Altetagesstätte Borth		08:45-09:30 Uhr	Gisela Ingenpass
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, 09:00-10:00 Uhr	Christa Hoppe
<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. 16:25-17:25 Uhr 17:40-18:40 Uhr  Di. 17:45-18:45 Uhr	Inge Gessner  Lucia Schönfeldt
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. 17:30-18:30 Uhr	Petra Kubatschek
Reha-Sport Lunge	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	In der Stunde werden Atem- und Entspannungsübungen eingeübt, aber auch Übungen zur Verbesserung der Atemmuskulatur und zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit durchgeführt. Asthma, COPD, chronisch obstruktive Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose, Long-Covid-Syndrom.	Mo. 15:10-16:10 Uhr Di. 16:30-17:30	Nicole Siepman
Aqua Reha Kleinschwimmhalle Borth	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 in der beträgt 32° C.	Mi. 13:15-14:00 Uhr 14:10-14:55 Uhr  Do. 08:00-08:45 Uhr 08:45-09:30 Uhr	Michaela Derks  Manuela Kohl

			Fr. 10:15-11:00 Uhr 11:10-11:55 Uhr 12:00-12:45 Uhr 12:45-13:30 Uhr	Silvia Kawski Michaela Derks Manuela Kohl
Aqua Reha Solvay Hallenbad Rheinberg	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.	Mi. 19:00-19:45 Uhr 19:45-20:30 Uhr 15:30-16:15 Uhr 16:15-17:00 Uhr 17:00-17:45 Uhr 17:45-18:30 Uhr	Manuela Kohl Sylvia Kawski
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. 08:45-09:45 Uhr 17:45-18:45 Uhr  Di. 10:00-11:00 Uhr 11:15-12:15 Uhr 16:15-17:15 Uhr 17:30-18:30 Uhr 20:15-21:15 Uhr  Mi. 10:00-11:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr 17:45-18:45 Uhr 20:00-21:00 Uhr  Do. 10:00-11:00 Uhr 11:15-12:15 Uhr  15:15-16:15 Uhr 16.30-17.30 Uhr	Lucia Schoenfeldt Manuela Kohl  Lucia Schoenfeldt Gabi Wagener Gabi Wagener Gabi Wagener Martina Langwald  Lucia Schönfeldt Martina Langwald Lucia Schönfeldt Kerstin Pawlik  Martina Langwald  Ulrike Kretschmer
Reha Psychiatrie	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über	Ganzheitliches Bewegungsangebot zur Steigerung der körperlichen und psychosozialen Fitness.	Do. 11:00-12:00 Uhr	Nicole Siepmann

	Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Elemente von Ausdauer, allgemeiner Beweglichkeit, Gymnastik und Entspannung kommen zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens zum Einsatz.		
Orthopädie-Reha auf dem Hocker	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Mit der richtigen Bewegung findest du im Alter zu neuer Kraft. Dabei musst man sich weder hinlegen, noch hinknien. Bei der Hockergymnastik werden die Übungen im Sitzen ausgeführt, wobei die unterschiedlichsten Bewegungen wie Tanzen, Kräftigung und Koordinationsübungen für Kopf und Körper integriert werden. So erreicht man das Maximum für Gesundheit und Lebensfreude! Die Hockergymnastik ist vor allem für Menschen geeignet für die es zu schwierig ist, Übungen auf dem Boden auszuüben. Sozusagen „Locker vom Hocker“ lassen sich – auch anspruchsvolle – Übungen im Sitzen durchführen.	Mo. 10:00-11:00 Uhr  Do. 16:15-17:15 Uhr  Fr. 10:00-11:00 Uhr  Kurse in der Körpermitte in Rheinberg: Mo. 08:30-09:30 Uhr	Lucia Schoenfeldt  Petra Kubatscheck  Dagmar Schulte  Petra Kubatscheck