



Gymnastik-Riege Dedenbach e.V.

Bewegungs-Programm Herbst 2018

- Montags:** »Fit und mobil« - ab 20.08.2018
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Referentin: Sophie-Caroline Görtz (Tel. 0175/2482912)
Inhalte: Diese Kurseinheit beinhaltet Übungen zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Bewegungsaufgaben auf festen und labilen Unterlagen schulen den Gleichgewichtssinn sowie die eigene Körperwahrnehmung. Es ist ein unverzichtbares sanftes Training für alle Ziel- und Altersgruppen.
- Dienstags:** »Power-Workout« – Mix der ganz besonderen Art! – immer dienstags
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Referentin: Anna Weidenbach (Tel. 0178/4496726)
Inhalte: Du möchtest dich mal so richtig auspowern? Dann bist du hier genau richtig! In dieser Stunde erlebst Du die neuen funktionalen Fitness-Trends hautnah. Angeboten werden Übungsabfolgen und Dance-Mooves, in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Die Übungen sind abwechslungsreich, schweißtreibend und körperlich fordernd. Die Dynamik der Übungen und die Musik werden Dich mitreißen und Du gehst an Deine persönlichen Grenzen. Dieses intensive Programm trainiert Dich mental und körperlich! Vergiss Dein Handtuch und die Wasserflasche nicht!
Ab 14 Jahre!
- Dienstags:** »Treffen der Reha-Sport-Gruppe« - Frauen mit und nach Brustkrebs
Uhrzeit: Medical-Fitness-Studio, Thermalbadehaus, Kurgartenstr. 1, Bad Neuenahr
Referentin: 18:30 - 19:30 Uhr
Inhalte: Michi Peters * (Tel. 02655/2412)
Spielerische Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der persönlichen Fitness, Förderung des Lymphrückflusses, Erleben und Erlernen von Entspannungsformen, Aufbau und Stabilisierung der körpereigenen Ressourcen, Unterstützung bei der Entwicklung individueller Belastungsformen, die krankheitsbedingte Bewegungseinschränkungen verringern oder gar aufheben.
- Mittwochs:** »Locker vom Hocker« - immer mittwochs
Ort: Eifelgoldhalle Dedenbach
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Referentin: Rita Kreyer (Tel. 02646/1444)
Inhalte: Übungen für alle Altersstufen auf, vor, hinter und neben dem Stuhl. Allgemeine Kräftigungs- und Koordinationsübungen, um in lockerer Atmosphäre gemeinsam mit netten Leuten Fitness-Übungen (Stuhlgymnastik) zu machen. Das Alter spielt hier keine Rolle!

Mittwochs: »Ü 50 - Gymnastik für Damen und Herren« - immer mittwochs
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Referentin: Rita Kreyer (Tel. 02646/1444)
Inhalte: Sanfte Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Tiefenmuskulatur. Koordinationstraining, Übungen für den Alltag mit wichtigen Verhaltenstipps.

Mittwochs: »Zirkeltraining - Jetzt geht's rund« - immer mittwochs
Ort: Eifelgoldhalle Dedenbach
Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Referentin: Eva Schneider (Tel. 0177/5252780)
Inhalte: Ziel des neuen Kurses ist es, abwechslungsreich und effektiv Kraft und Ausdauer zu steigern sowie Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Jeder kann an seine persönlichen Grenzen gehen und Station für Station testen, wie fit er ist. Wir bieten dir die Möglichkeit, dich eine Stunde lang auszupowern und deine persönliche Fitness deutlich zu verbessern. Natürlich macht das Ganze viel mehr Spaß in einer Gruppe mit einigen jungen Leuten, die genau das gleiche wollen wie du. Jetzt musst du nur noch raus aus dem Sessel und rein in die Sportklamotten.
Come on, let's go! - Mitglieder frei - Gäste 30,-- €

Donnerstags: »Spielerische Bewegung Mutter-Kind-Gruppe (1 - 3 Jahre)« donnerstags
Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr
Referentin: Manuela Nigbur (Tel. 0157/56562010)
Inhalte: Der natürliche Bewegungsdrang wird spielerisch - gemeinsam mit einer Begleitperson des Kindes - gefördert sowie die Kinder langsam an den Gruppenkontakt herangeführt.

Donnerstags: »Spielerische Bewegung für Kinder im Vorschulalter« immer donnerstags
Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr
Referentin: Manuela Nigbur (Tel. 0157/56562010)
Inhalte: Der natürliche Bewegungsdrang wird spielerisch gefördert sowie die Kinder langsam an den Gruppenkontakt herangeführt. Einüben sozialen Verhaltens.

Donnerstags: »Enorm in Form« - ab ca. Anfang September 2018 - 10 Einheiten
Ort: Bürgerhaus Schelborn
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Referentin: Michi Peters * (Tel. 02655/2412)
Inhalte: Ein Ganzkörpertraining, das mit Hilfe des Gymsticks, kleiner Hanteln und der Redondo-Bälle für feste Po-Muskeln, einen flachen Bauch und straffe Arme und Beine sorgt. Bei diesem Bodystyling-Programm geht es vornehmlich darum, die Muskulatur zu stärken und die Körperkontur zu formen. Nach einem schweißtreibenden Aufwärmprogramm bei fetziger Musik werden Kräftigungsübungen oft wiederholt.
Ab 18 Jahre.

Donnerstags: »Walk & Talk« - bis ca. Anfang September
Ort: Bürgerhaus Schelborn
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Referentin: Michi Peters * (Tel. 02655/2412)
Inhalte: Nordic-Walking und Energy-Walk in freier Natur auf den Höhenwegen rund um Schelborn. Wer möchte, kann die Nordic-Walking-Technik von Grund auf lernen. Leih-Stöcke sind ausreichend vorhanden. Zusätzlich lassen Muskeln- und sehnstärkende Qi-Gong-Übungen aus dem Neiyanggong die Energie frei fließen. Ein sinnvolles Programm zur Gesundheits-Prävention.
Donnerstag, 5. April 2018 bis Donnerstag, 14. Juni 2018
Ab 18 Jahre.

Freitags: »Aqua-Gymnastik« jeden Freitag bis 07. September 2018
Ort: Freizeitbad Brohltal
Uhrzeit: 10.30 Uhr
Referentin: Sigrid Hergarten
Inhalte: Besonders intensives Muskeltraining im Wasser

Weitere Termine:

Jahresausflug: 1. September 2018 zur Geierlay