



Gymnastik-Riege Dedenbach e.V.

Bewegungs-Programm Herbst 2021

Die Übungseinheiten sind von der jeweils gültigen Corona-Verordnung abhängig und werden zurzeit unter Beachtung der 2G-Regelung durchgeführt.
Stand 07.11.2021.

Montags: »Qi-nergie - Faszien- und Dehnungsprogramm «
Ort: online – Teilnahme-Link bitte per Mail anfordern unter: Michi-Peters@gmx.net
Uhrzeit: 08:00 - 09:00 Uhr (morgens)
Referentin: Michi Peters (Tel. 02655/2412)
Inhalte: Leichte 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.

Montags: »Locker vom Hocker«
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

Montags: »Fit und mobil« -
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Referentin: Rita Kreyer (Tel. 02646-1444)
Ort: Eifelgoldhalle Dedenbach
Inhalte: Diese Stundeneinheit 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: »Walkingrunde « – bei gutem Wetter
Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Referentin: Irmgard Harst (Tel. 02646-654)
Inhalte: Als Mittelweg zwischen dem Spaziergehen und Joggen gehört Walking zu den schonenden, aber effektiven Ausdauersportarten – so stärkt Walken das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung. Viele Menschen drücken sich

vor bestimmten Sportarten, weil sie ihnen zu anstrengend erscheinen. Beim Walken kann jeder die Intensität des Trainings selbst bestimmen. Dadurch fällt es sogar Sportmuffeln und Anfängern leicht, sich zum Training aufzuraffen, zumal die Sportart ohne großen Aufwand direkt von der Haustür aus und mit netten Leuten zusammen durchgeführt werden kann.

- Dienstags:** »Power-Workout« – **neues Angebot in Planung**
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 – Faszien- und Dehnungsprogramm
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Referentin: Michi Peters * (Tel. 02655/2412)
Ort: wg. Corona derzeit nur online (*Link bitte bei Michi Peters anfordern*)
Inhalte: Leichte 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.
Von 19:00 – 19:30 Uhr wird eine Entspannungseinheit angeboten. Bitte wärmende Decke etc. mitbringen.
- Mittwochs:** »Ü 50 - Gymnastik für Damen und Herren«
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Eifelgoldhalle
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.
- Donnerstags:** »Spielerische Bewegung Mutter-Kind-Gruppe I (1 - 3 Jahre)«
Uhrzeit: 15:00 - 15:45 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 - Gruppe II«
Uhrzeit: 16:00 – 16:45 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: »Spielerische Bewegung für Kinder im Vorschulalter – Gruppe III«
Uhrzeit: 17:00 – 17:45 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: »Faszien- und Dehnungsprogramm – Übungen aus dem Qi-Gong « -
Ort: **wg. Corona derzeit nur online (Link bitte bei Michi Peters anfordern)**
Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr
Referentin: Michi Peters * (Tel. 02655/2412)
Inhalte: Leichte 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
Von 19:00 – 19:30 Uhr wird eine Entspannungseinheit angeboten. Bitte wärmende Decke etc. mitbringen. *Ab 18 Jahre.*