



Gymnastik-Riege Dedenbach e.V.

Bewegungs-Programm 2019

- Montags:** » Fit und mobil « ab 04.02.2019
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Referentin: Rita Kreyer
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:** »Treffen der Reha-Sport-Gruppe« - Frauen nach Brustkrebs
Ort: Medical Fitness Centrum Bad Neuenahr, Kurgartenstr. 1, Bad Neuenahr
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Referentin: Michi Peters * (Tel. 02655/2412)
Inhalte: 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.
- Dienstags:** »Power-Workout« – Mix der ganz besonderen Art! - ab 15.01.2019
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Referentin: Lara Mombauer (Tel. 0175/9108885)
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!
- Mittwochs:** »Locker vom Hocker« - ab 16.01.2019
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 - Seniorengymnastik für Damen und Herren« - ab 16.01.2019
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 – ein Power-Workout für junge Leute« - ab 16.01.2019
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Referentin: Lara Mombauer (Tel. 0175/9108885)
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 (1 - 3 Jahre)«
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«
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 10.01.2019 - 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« - ab 04.04.2019 - 8 Einheiten
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 sehnestärkende Qi-Gong-Übungen aus dem Neiyanggong die Energie frei fließen. Ein sinnvolles Programm zur Gesundheits-Prävention.
Ab 18 Jahre.

Freitags: »Aqua-Gmnastik«
Ort: Freizeitbad Brohltal
Uhrzeit: 10.30 Uhr – Start nach Eröffnung des Freizeitbads Brohltal ca. Mitte Mai
Referentin: Sigrid Hergarten
Inhalte: Besonders intensives Muskeltraining im Wasser für jedes Alter

Weitere Termine:

Osterwanderung und Jahreshauptversammlung: 23. April 2019

Zeltlager in den Sommerferien: 05.-07.07.2019