

Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch oder per Internet bei den **Kursleitern** erfolgen. Sie gilt als verbindlich, wenn die Kursgebühr überwiesen ist.

Heike Bleeß	Susanne Herrmann
Dipl. Sportlehrerin	Dipl. Sportlehrerin
Hörnhang 28	Tel.: 0241/ 514445
52074 Aachen	Kernzeit:
Tel.: 0241/ 873047	Di:12.00 –14.00 Uhr

Nadine Schäfer	Julia Hammers
Übungsleiterin	Physiotherapeutin
0151/14030024	0241/4123564
0241/ 89469307	0176/24293152

Bitte auch Anrufbeantworter benutzen!

Wir rufen garantiert zurück!

E-Mail: h.blees@t-online.de

E-Mail: susi-herrmann@gmx.de

E-Mail: dine.schaefer@web.de

E-Mail: julia.hammers@web.de

Kursgebühr bitte überweisen auf das Konto:

DJK Westwacht 08 Aachen e.V.
Sparkasse Aachen/
BLZ: 39050000
KTO: 114041

Name und Kursnummer nicht vergessen !

Gebühren siehe Ausschreibung

- Rabatt für Mitglieder Einheit =4,50 €
- Rabatt für Ehepartner
- Rabatt bei 2 parallel gebuchten Kursen oder 2 aufeinanderfolgenden Kursen

Dauer der Kurseinheit: 45 Minuten.

Teilnehmerzahl: mind. 7 bis max. 10 Personen.

*Die Gebühren für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen können, werden **nicht erstattet**. Wir bemühen uns aber eine Lösung zu finden.*

Am Kursprogramm kann *jeder teilnehmen*. Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich, außer bei dem speziell ausgewiesenen Kurs für Mitglieder.

Versicherung und Haftung

Durch Zahlung der Kursgebühr sind die Teilnehmer/innen im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e. V. versichert. Für persönliche Schäden und Diebstähle übernehmen wir keine Haftung.

Kursort: Bewegungsbad Haus Hörn

Johann v. d. Driesch Weg 4
Kreuzung Ahornstraße - Halifaxstraße
1.Eingang links, im Kellergeschoss (Physiotherapie)

Das schöne **Bewegungsbad** bietet uns ideale Bedingungen. Das Becken ist 135 cm tief und hat eine Temperatur von ca. 32 ° C Grad. Ein Wassertretbecken steht ebenfalls zur Verfügung.

Erreichbar per Bus, Bushaltestelle Ahornstraße
Linie: 12,22,23,33.

Erreichbar per Auto

Parken bitte auf dem Parkstreifen Halifaxstraße oder Ahornstraße, *nicht* im Johann von der Driesch Weg!

Zeit-und Terminänderungen behalten wir uns vor !



Abteilung Gesundheitssport
Turn- und Sportverein
DJK Westwacht 08
Aachen e.V.

Die zentralen Ziele unserer Angebote sind:

die Erhaltung der Gesundheit, die Verbesserung des Wohlbefindens und der Fitness sowie der Spaß an der Bewegung.

Das Wasser hat positive Auswirkungen auf den Organismus:

der **Auftrieb** entlastet Gelenke und Wirbelsäule; der **Wasserwiderstand** trainiert schonend die Muskulatur; der **hydrostatische Druck** regt Herz- Kreislauf- und Gefäßsystem an; die **Wärmeleitfähigkeit** aktiviert Stoffwechsel und Immunsystem und strafft das Bindegewebe.

Personen über 35 J. empfehlen wir ein ärztl. Check-up !

Unsere Kurse sind ideal:

- **für Gesundheitsbewusste Personen,** mit Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Osteoporose, Übergewicht, Diabetes, Venenbeschwerden, Gewebeschwäche und zur Rehabilitation von Verletzungen;
- **für sportlich ambitionierte Personen,** die ihre körperlicher Fitness trainieren wollen.

KURSinHALTE / KURSTERMINE

Wassergymnastik

Sanfte Gymnastik, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Ausdauer, Entspannungsübungen. Auf spezielle Probleme wird Rücksicht genommen.

Dienstag 08.15 – 09.00 Uhr	Leitung: H.Blees
3-710 Start 17.08. Ende 05.10.10	8 x / 44,- €
4-710 Start 19.10. Ende 14.12.10	<u>9 x / 49,- €</u>
	beide 92,- €

Mittwoch 08.20 – 09.05 Uhr	Leitung: H.Blees
3-510 Start 18.08. Ende 06.10.10	8 x / 44,- €
4-510 Start 20.10. Ende 15.12.10	<u>9 x / 49,- €</u>
	beide 92,- €

für DJK-Mitglieder

Mittwoch 08.20 – 09.05 Uhr	Leitung: H.Blees
2. HJ.10 Start 18.08. bis 15.12.10	17 x / 76.50,- €

Freitag 09.00 – 09.45 Uhr	Leitung: H. Blees
3-810 Start 20.08. Ende 08.10.10	8 x / 44,- €
4-810 Start 22.10. Ende 17.12.10	<u>9 x / 49,- €</u>
	beide 92,- €

Aquafitness

Ein sportliches Bewegungsprogramm für alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht u.a. die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Ausdauer. Höhere Intensität als bei der Wassergymnastik.

Montag 18.15 – 19.00 Uhr	Leitung: J.Hammers
3-1210 Start 30.08. Ende 04.10.10	6 x / 33,- €
4-1210 Start 25.10. Ende 06.12.10	<u>6 x / 33,- €</u>
	beide 65,- €

Montag 19.00 – 19.45 Uhr	Leitung: J. Hammers
3-1310 Start 30.08. Ende 04.10.10	6 x / 33,- €
4-1310 Start 25.10. Ende 06.12.10	<u>6 x / 33,- €</u>
	beide 65,- €

Dienstag 09.00 – 09.45 Uhr	Leitung : H.Blees
3-110 Start 31.08. Ende 05.10.10	6 x / 33,- €
4-110 Start 26.10. Ende 14.12.10	<u>8 x / 44,- €</u>
	beide 75,- €

Dienstag 17.15 – 18.00 Uhr	Leitung:S.Herrmann
3-310 Start 31.08. Ende 05.10.10	6 x / 33,- €
4-310 Start 26.10. Ende 14.12.10	<u>8 x / 44,- €</u>
	beide 75,- €

Dienstag 18.15 – 19.00 Uhr	Leitung:S.Herrmann
3-210 Start 31.08. Ende 05.10.10	6 x / 33,- €
4-210 Start 26.10. Ende 14.12.10	<u>8 x / 44,- €</u>
	beide 75,- €

Donnerstag 18.30 – 19.15 Uhr	Leitung:N.Schäfer
3-610 Start 02.09. Ende 07.10.10	6 x / 33,- €
4-610 Start 28.10. Ende 16.12.10.	<u>8 x / 44,- €</u>
	beide 75,- €

Donnerstag 19.15 – 20.00 Uhr	Leitung:N.Schäfer
3-1010 Start 02.09. Ende 07.10.10	6 x / 33,- €
4-1010 Start 28.10. Ende 16.12.10	<u>8 x / 44,- €</u>
	beide 75,- €

Rückenfitness im Wasser

Für Personen mit Wirbelsäulenbeschwerden und oder Osteoporose. Stabilisierende Übungen für Bauch-Rücken und Gesäßmuskulatur werden durchgeführt. Der verspannte Nacken- und Schulterbereich wird mit speziellen Übungen berücksichtigt. Rücken schonende Schwimmtechniken werden erarbeitet.

Freitag 9.50 – 10.35 Uhr	Leitung: H.Blees
3-910 Start 20.08. Ende 08.10.10	8 x / 44,- €
4-910 Start 22.10. Ende 17.12.10	<u>9 x / 49,- €</u>
	beide 92,- €

Der Einstieg in laufende Kurse ist möglich !