

In eigener Sache.....

Seit 1990 besteht nun schon die Abteilung Gesundheitssport in unserem Verein.

Vor 6 Jahren konnten wir unser Programm auch mit **Kursen im Wasser** erweitern.

Unser gesonderter Flyer: **Aquatreff** gibt darüber Auskunft. Für Mitglieder haben wir einen extra Kurs eingerichtet.:

Wassergymnastik

Mittwoch von 8.15 bis 9.00 Uhr.

Haus Hörn Ecke Ahorn-/Halifax Straße

Leitung: Heike Blees / Dipl. Sportlehrerin

Tel.: AC / 873047

Kursgebühr: 23 Einheiten 100,- Euro

Mit unseren Angeboten möchten wir allen, die in erster Linie Sport und Bewegung aus gesundheitlichen Gründen betreiben wollen, Gelegenheit geben, aktiv zu werden.

Die Teilnehmer können zum Teil die Kursgebühren von den Krankenkassen erstattet bekommen. Bitte erfragen!

Die Gebührenangabe in Klammern zeigt den Beitrag für Mitglieder des Vereins an.

Zu Beginn des Jahres wird nur **Kurs 1-3** per Lastschrift vom Verein eingezogen.

Der 4. Kurs ist unterschiedlich lang und muss vor Kursbeginn eingezahlt werden.

Anzahl der **Übungsstunden** x 3,00 € für Mitglieder, sonst Übungsstunde x 3,50 €

Der Einstieg ist jederzeit möglich !

Information und Anmeldung

bei der Kursleitung oder bei:

Herbert Steins Tel.: 0241/ 72190

E-Mail steinssteins@web.de

Andre Steins Tel. / Fax: 0241/ 82114

Seniorengymnastik

Ein präventives Funktionstraining für das Muskel- und Skelettsystem. Für Männer und Frauen ab 55 + plus, die sich alters gerecht bewegen und beweglich halten wollen. Speziell Wirbelsäule, Schulter, Nacken, Füße und Venen werden berücksichtigt. Übungen zur Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht und Entspannung mit Einsatz von Musik und Kleingeräten.

Montag 9.00 - 10.00 Uhr

Philipp - Neri Haus, Ahornstr. 49

Leitung: Heike Blees / Dipl. Sportlehrerin

Tel.: AC / 873047

Kursgebühr: 10 Stunden 35,- (30,-) Euro

1. Kurs: 11. Januar bis 22. März
2. Kurs: 12. April bis bis 05. Juli
3. Kurs: 16. August bis 06. Oktober
4. Kurs: 25. Oktober bis 20. Dezember (8x)

Fitnessgymnastik

Präventive/ gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik für Erwachsene.

Ein Fitnessstraining unter Berücksichtigung Rücken gerechten Verhaltens. Der Kurs findet fortlaufend statt und ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Vorbeikommen, mitmachen und gucken ob es gefällt.

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle Reumontstraße

Leitung: Katrin Jakobi / Physiotherapeutin

Tel.: 0241/ 9008373

Kursgebühr: 10 Stunden 35,- (30,-) Euro

1. Kurs: 12. Januar bis 23. März
2. Kurs: 13. April bis 22. Juni
3. Kurs: 29. Juni bis 26. Oktober
4. Kurs: 04. November bis 21. Dezember (8x)

Diabetes-/Freizeitsport

Sport für Diabetiker Typ I und II. Mit einem speziellen Bewegungsprogramm können viele positive Dinge erreicht werden z. B.: die Senkung des Blutzuckerspiegels, des Insulins und Tablettenverbrauchs und der Abbau von Übergewicht. Natürlich haben wir auch viel Spaß an der Bewegung und das Selbstvertrauen steigt.

Freitag 18.30 - 19.45 Uhr

Turnhalle Gut Kullen

Leitung: Angela Steins / Übungsleiterin

Tel.: AC / 82114

Kursgebühr: 10 Stunden 35,- (30,-) Euro

1. Kurs: 08. Januar bis 12. März
2. Kurs: 19. März bis 04. Juni
3. Kurs: 11. Juni bis 01. Oktober
4. Kurs: 08. Oktober bis 17. Dezember (8x)

Wirbelsäulengymnastik

für Frauen

Neben der Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, der Verbesserung der Koordination, dem Erlernen Rücken gerechter Verhaltensweisen, wollen wir auch Freude und Entspannung bei unserem Tun vermitteln.

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle Gut Kullen

Leitung: Bruna Biasotto/Gymnastiklehrerin

Tel.: AC/ 872441

Kursgebühr: 10 Stunden 35,- (30,-) Euro

1. Kurs: 13. Januar bis 17. März
2. Kurs: 24. März bis 09. Juni
3. Kurs: 16. Juni bis 06. Oktober
4. Kurs: 27. Oktober bis 22. Dezember (9x)

Laufen/ Joggen

Wohlbefinden und Spaß durch Laufen - die einfachste Art das Herz-Kreislauf-System gesund zu erhalten. Unter qualifizierter Anleitung lernen Sie den Fuß richtig aufzusetzen, richtig bergauf und bergab zulaufen und wie oft und wie lange Sie laufen sollten.

Leitung: z.Zt. Herbert Steins

Tel.: AC / 72190

Walking

Das flotte und bewußte Gehen führt zu ähnlichen positiven Effekten wie das Laufen und belastet die Gelenke sowie die Muskulatur weit weniger. Für Ungeübte und ältere Menschen ein idealer Einstieg für den Ausdauersport.

Leitung: Annemarie Steins Tel.: AC 571458

Sommer: April - September/ Waldstadion
Dienstag und Donnerstag 18:30-19:30 Uhr

Winter: Oktober - März/ Hangweiher
Dienstag 18.30 -19.30 Uhr

Zusätzlich am Waldstadion:

Dienstag und Donnerstag 15:00 -16:00 Uhr

Walking/ NordicWalking

Für Wettkämpfer und schnelle Fortgeschrittene. Training der Schnelligkeit und Ausdauer über längere Distanzen.

Sommer: April – September Waldstadion

Samstag 09.00 - 11.00 Uhr

Winter: Oktober – März Waldstadion

Samstag 09.30 – 11.30 Uhr

Jeden 1. Samstag im Monat

Marathontraining ca. 2.5 – 4 Stunden

Leitung.: Matthias Kempen

Tel.: AC/ 551073

Jahresbeitrag: 72,- Euro

Gymnastik für Frauen

mit Musik und Ballspielen

Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr

Turnhalle Reumontstraße

Leitung : Angela Steins / Übungsleiterin

Tel.: AC/ 82114

mit Aerobic

Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr

Turnhalle Gut Kullen Philipp Neri-Weg

Leitung : Helge Oslender / Übungsleiterin

Tel.: AC/ 85123

Mitgliedsbeitrag: 72,- €uro

Mit diesen Kursangeboten der Gesundheits-sportabteilung der DJK Westwacht möchten wir einen wirksamen Beitrag zur Prävention im Gesundheitswesen leisten.

In unseren Kursen handeln wir nach dem Motto: Sport ist der aktive Ausdruck von Lebensfreude.

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.

Turn- und Sportverein
DJK Westwacht 08 Aachen e.V.
Sparkasse Aachen BLZ 390 500 00
Kontonummer : 114041



Vereinsangebote und Kurse
der Abteilung

Gesundheitssport

Walking, Nordic Walking
Wirbelsäulengymnastik
Senioren-gymnastik
Frauengymnastik
Fitnessgymnastik
Wassergymnastik
Laufen /Joggen
Diabetessport

Jahresplan 2010