

### **In eigener Sache.....**

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

Vor 8 Jahren konnten wir unser Programm auch mit **Kursen im Wasser** erweitern.

Unser gesonderter Flyer: [Aquatreff](#)

gibt darüber Auskunft. Die Kurse finden im

**Bewegungsbad Haus Hörn**

**Ecke Ahorn-/ Halifax Straße** statt.

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 werden die Gebühren von **Kurs 1 - 4** per Lastschrift vom Verein eingezogen.

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

### **Turn und Sportverein**

DJK Westwacht 08 Aachen. e. V.

Sparkasse Aachen BLZ 390 500 00

Kontonummer: 114041

### **Information und Anmeldung**

**bei der Kursleitung oder bei:**

**Herbert Steins Tel.: 0241/ 72190**

**E-Mail [steinssteins@web.de](mailto:steinssteins@web.de)**

## **Seniorengymnastik**

Ein präventives Funktionstraining für das Muskel- und Skelettsystem. Für Männer und Frauen ab 55 + plus, die sich altersgerecht 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. Kursbeginn: 09. Januar - 19. März 12
2. Kursbeginn: 26. März – 25. Juni 12
3. Kursbeginn: 02. Juli – 29. Oktober 12
4. Kursbeginn: 05. November - 17. Dezember 12 (7x)  
(exclusive Schulferien)

## **Gymnastik für Männer und Frauen**

Präventive/ gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik für Erwachsene.

Ein Training 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: Bruna Biasotto/Gymanstiklehrerin**

**Tel.: 0241/ 872441**

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

1. Kursbeginn: 10. Januar
2. Kursbeginn: 27. März
3. Kursbeginn: 02. Juli
4. Kursbeginn: 13. November (6 x)

## **Wirbelsäulengymnastik Freizeitsport**

Sport für alle, die sich bewegen wollen und sich weiterhin beweglich halten wollen. Das Erlernen Rücken gerechter Verhaltensweise wird vermittelt. Natürlich haben wir auch viel Spaß an der Bewegung und das Selbstvertrauen steigt.

**Freitag 18.30 - 19.45 Uhr**

**Turnhalle Gut Kullen**

**Leitung: Gulchehra Häckel/ Übungsleiterin**

**Tel.: AC /4009537**

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

1. Kursbeginn: 13. Januar
2. Kursbeginn: 23. März
3. Kurs: 15. Juni
4. Kursbeginn: 05. Oktober (10 x)

## **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. Kursbeginn: 11. Januar
2. Kursbeginn: 21. März
3. Kursbeginn: 13. Juni
4. Kursbeginn: 24. Oktober (9 x)

## 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 zu laufen und wie oft und wie lange Sie laufen sollten.

**Info** : 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.

**Info** : 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.: Dieter Amkreutz Tel.: AC/ 72190

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,-Euro

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.



[www.westwacht-aachen.de](http://www.westwacht-aachen.de)

Vereinsangebote und Kurse  
der Abteilung

## Gesundheits-sport

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

## Jahresplan 2012