

# Grevenbroich

## Aqua Fitness aktiv

### Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Ein Training im Element Wasser mit Musik. Es ist hervorragend geeignet für Einsteiger, Ältere und Übergewichtige. Der gesamte Stoffwechsel wird enorm angeregt, der Körper versucht dem permanenten Verlust an Körperwärme entgegen zu wirken, deshalb ist der Energieverbrauch im Wasser auch um ein Mehrfaches höher als bei Aktivität an Land.

#### Dienstag

Frimmersdorf, Martin-Luther-King-Schule (Flachwasser)

30.08. - 13.12.2016 12 x 45 Min 83,00 €  
Kurs 111c 17.15 - 18.00 Uhr  
Kurs 112c 18.00 - 18.45 Uhr (Monika Kamp)



#### Donnerstag

Neukirchen, Viehstr. 50

25.08. - 15.12.2016 15 x 45 Min = 103,00/60 Min = 133,00 €

Kurs 121c 08.00 - 08.45 Uhr  
Kurs 122c 08.45 - 09.45 Uhr  
Kurs 123c 09.45 - 10.45 Uhr (Neda Pistoia)



#### Freitag

Kreiskrankenhaus, Bewegungsbad (Flachwasser)

26.08. - 09.12.2016 14 x 45 Min 93,00 €  
Kurs 131c 07.30 - 08.15 Uhr  
Kurs 132c 08.20 - 09.05 Uhr  
Kurs 133c 09.10 - 09.55 Uhr  
Kurs 134c 10.00 - 10.45 Uhr  
Kurs 135c 10.50 - 11.35 Uhr (Monika Kamp)



## Gestärkt und aufrecht durch den Tag

### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene.

Durch rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen wird das Körperbewusstsein geschult und durch den Einsatz verschiedener Handgeräte eine optimale Leistungsverbesserung für den gesamten Stütz- und Haltungsapparat erreicht.

#### Montag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum

29.08. - 05.12.2016 12 x 60 Min 80,00 €  
Kurs 101c 09.00 - 10.00 Uhr  
Kurs 102c 10.10 - 11.10 Uhr  
Kurs 105c 11.15 - 12.15 Uhr (A. Landen-Stock)



Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum

29.08. - 12.12.2016 13 x 60 Min 86,00 €  
Kurs 103c 16.00 - 17.00 Uhr  
Kurs 104c 17.00 - 18.00 Uhr (Lolkje Brouwer)



#### Mittwoch

Montanushof, bei FUN-tastisch-FIT

Nebeneingang hinter Cafe Corner  
31.08. - 14.12.2016 14 x 60 Min  
Kurs 113c 08.15 - 09.15 Uhr

93,00 €  
(Gabi Krüll)



#### Mittwoch

GV-Süd, Dreifachhalle, Geschwister-Scholl-Str.

24.08. - 14.12.2016 15 x 90 Min  
Kurs 120c 19.30 - 21.00 Uhr

87,00 €  
(Sofia Schnabel)



## Ausdauerförderung

### Gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

Ein Fitness-Mix after work. Ausdauertraining, Koordination und Kräftigungsübungen. Das Herzkreislaufsystem wird angeregt. Ein wohl dosiertes Workout verbessert die Koordination, baut mentale und körperliche Spannungen ab.

#### Montag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum

29.08. - 12.12.2016 13 x 60 Min 86,00 €  
Kurs 107c 20.00 - 21.00 Uhr  
Kurs 108c 21.00 - 22.00 Uhr (Regina Reichl)



#### Donnerstag

Schwarzer Weg 1, Pascal Gymnasium

(mit Walking/NW ist vom Wetter abhängig)

01.09. - 08.12.2016 13 x 90 Min 86,00 €  
Kurs 124c 18.00 - 19.30 Uhr (A. Landen-Stock)



#### Donnerstag

Röntgenstr. 10, Erasmus Gymnasium

25.08. - 08.12.2016 14 x 60 Min 93,00 €  
Kurs 114c 19.00 - 20.00 Uhr (Monika Kamp)



## Drums Alive

Ist geeignet für jung und alt. Erzeugt Glückshormone, hält fit und hilft beim Stressabbau.

Es wird zur Musik auf großen Bällen getrommelt.

#### Dienstag

Grevenbroich-Allrath Grundschule, Allrather Platz 12

30.08. - 06.12.2016 13 x 60 Min 86,00 €  
Kurs 129c 18.00 - 19.00 Uhr (Cornelia Rocholl)



## Yoga

Eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik, die durch eine Serie von Übungen zu einer fließenden Einheit gebunden wird.

#### Mittwoch

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum

31.08. - 14.12.2016 14 x 60 Min 93,00 €  
Kurs 118c 19.00 - 20.00 Uhr  
Kurs 119c 20.00 - 21.00 Uhr

(Lolkje Brouwer)



# Grevenbroich

NEU



## 5 zu 2 Diät + Sport

Wie es funktioniert wird von G. Krüll erklärt. Damit das Durchgehalten leichter fällt, bieten wir diesen Kurs in einer Gruppe an. Geteiltes Leid ist halbes Leid! Erfahrungsaustausch ist wichtig, dies wird in den ersten 20 - 30 Minuten des Kurses geschehen, danach wird sich sportlich betätigt.

### Kurze Erklärung:

**5** Tage normal essen und **2** Tage fasten; zwei Tage in der Woche müssen wir tapfer sein um einen Erfolg zu erzielen. Die Diät funktioniert bei jedem. Bei allen, die schon alle Diäten ohne Erfolg probiert haben. Bei allen, bei denen der Jo-Jo Effekt immer wieder zugeschlagen hat!!! (Die erste Einheit ist eine Infostunde!)

*Wenn man Diabetiker ist oder Medikamente nimmt, sollte man die Diät vor Beginn mit seinem Arzt absprechen.*

### **Mittwoch**

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum

31.08. - 30.11.2016 11 x 60 Min 99,00 €  
Kurs 128c 17.30 - 18.30 Uhr (Gabi Krüll)



# Matzner

Fleischerfachgeschäft

## Catering & Partyservice



Büttgerstraße 8 - 10  
41460 Neuss

Telefon 0 21 31 2 49 64  
Telefax 0 21 31 27 46 10  
info@matzner-neuss.de

[www.matzner-neuss.de](http://www.matzner-neuss.de)

# Neuss

## Aqua Fitness aktiv

### Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Ein Training im Element Wasser mit Musik. Es ist hervorragend geeignet für Einsteiger, Ältere und Übergewichtige. Der gesamte Stoffwechsel wird enorm angeregt, der Körper versucht dem permanenten Verlust an Körperwärme entgegen zu wirken, deshalb ist der Energieverbrauch im Wasser auch um ein Mehrfaches höher als bei Aktivität an Land.

#### Dienstag

Reuschenberg, Südpark,



06.09. - 29.11.2016 9 x 45 Min 69,00 €  
Kurs 140c 13.30 - 14.15 Uhr  
Kurs 141c 14.15 - 15.00 Uhr (Karin Braun)

## Gestärkt und aufrecht durch den Tag

### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene.

Durch rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen wird das Körperbewusstsein geschult und durch den Einsatz verschiedener Handgeräte eine optimale Leistungsverbesserung für den gesamten Stütz- und Haltungsapparat erreicht.

#### Dienstag

Reuschenberg, St. Elisabeth, Pastor Doppelfeld Platz 1



06.09. - 13.12.2016 11 x 60 Min 61,00 €  
Kurs 136c 08.30 - 09.30 Uhr  
Kurs 137c 09.30 - 10.30 Uhr  
Kurs 138c 10.30 - 11.30 Uhr  
Kurs 139c 11.30 - 12.30 Uhr (Karin Braun)



## Yoga

Eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik, die durch eine Serie von Übungen zu einer fließenden Einheit gebunden wird.

#### Dienstag

Yoga für Jedermann

Matten mitbringen!!

Weckhoven, Gemeindezentrum, Gohrerstr. 41

30.08. - 13.12.2016 13 x 90 Min 86,00 €  
Kurs 144c 09.30 - 11.00 Uhr (Ursula Ring)

#### Mittwoch

Flow Yoga für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse von Vorteil!

Matten mitbringen!!

Weckhoven, Gemeindezentrum, Gohrerstr. 41

31.08. - 14.12.2016 13 x 90 Min 86,00 €  
Kurs 145c 18.30 - 20.00 Uhr (Ursula Ring)

#### Donnerstag

Flow Yoga für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse von Vorteil!

Matten mitbringen!!

Weckhoven, Gemeindezentrum, Gohrerstr. 41

01.09 - 15.12.2016 14 x 90 Min 92,00 €  
Kurs 146c 19.00 - 20.30 Uhr (Ursula Ring)

## Ausgleichsgymnastik für Frauen ab 50 +

Vorbeugende und ausgleichende Übungen mit/ohne Hilfsmittel

#### Mittwoch

Neuss-Holzheim, Martinstr. 19, Grundschule

31.08. - 07.12.2016 12 x 45 Min 60,00 €  
Kurs 142c 18.30 - 19.15 Uhr  
Kurs 143c 19.15 - 20.00 Uhr (Karin Wallraff)

## Ihr Anmeldeformular

...einfach ausfüllen und frankiert zurücksenden, gern auch per E-Mail: [ursula.taube@rhein-kreis-neuss.de](mailto:ursula.taube@rhein-kreis-neuss.de) oder Fax: 02181 - 601-8-4083

Telefonische Rückfragen beantworten wir Ihnen gern unter 02181- 6014083

...auch schon mal andere Kurse beschnuppert?

Vorname:

Name:

Geburtsdatum:

Straße:

Postleitzahl:

Ort:

Telefon tagsüber:

E-Mail:

Kursnummer:

Bankinstitut:

IBAN:

Unterschrift:

# Rommerskirchen

## Aqua Fitness aktiv

### Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Ein Training im Element Wasser mit Musik. Es ist hervorragend geeignet für Einsteiger, Ältere und Übergewichtige. Der gesamte Stoffwechsel wird enorm angeregt, der Körper versucht dem permanenten Verlust an Körperwärme entgegen zu wirken, deshalb ist der Energieverbrauch im Wasser auch um ein Mehrfaches höher als bei Aktivität an Land.

#### Mittwoch

Nettesheimer Weg, Schwimmbad (Neda Pistoia)



24.08. - 30.11.2016 13 x 45/60 Min  
Kurs 151c 08.45 - 09.30 Uhr (45 Min) 101,00 €  
Kurs 152c 09.30 - 10.30 Uhr (60 Min) 123,00 €

#### Donnerstag

Nettesheimer Weg, Schwimmbad



01.09. - 24.11.2016 10 x 45 Min 78,00 €  
Kurs 154c 14.30 - 15.15 Uhr  
Kurs 155c 15.15 - 16.00 Uhr  
Kurs 156c 16.00 - 16.45 Uhr (Karin Braun)

## Gestärkt und aufrecht durch den Tag

### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene.

Durch rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen wird das Körperbewusstsein geschult und durch den Einsatz verschiedener Handgeräte eine optimale Leistungsverbesserung für den gesamten Stütz- und Haltungsapparat erreicht.

#### Dienstag

Evinghoven, Widdeshovenerstr. 93



30.08. - 06.12.2016 12 x 60 Min 60,00 €  
Kurs 149c 15.00 - 16.00 Uhr (Marianne Michaelis)

# Rommerskirchen

## Yoga

Schwerpunkt: Körperwahrnehmung! Dazu dienen die Asanas, die achtsam an den Körper angepasst ausgeführt werden, um Atem und Körper zu spüren.



#### Mittwoch

### Yoga für Jeden

Evinghoven, Widdeshovenerstr. 93

31.08. - 07.12.2016 13 x 60 Min 65,00 €  
Kurs 153c 18.00 - 19.00 Uhr (Marianne Michaelis)

#### Mittwoch

### Step Training

Mit Musik und Steps wird schwingvoll Ausdauer und Koordination trainiert.

Evinghoven, Widdeshovenerstr. 93

31.08. - 07.12.2016 13 x 90 Min 90,00 €  
Kurs 150c 09.00 - 10.30 Uhr (Marianne Michaelis)

## Dormagen – Zons

## Gestärkt und aufrecht durch den Tag

### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene.

Durch rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen wird das Körperbewusstsein geschult und durch den Einsatz verschiedener Handgeräte eine optimale Leistungsverbesserung für den gesamten Stütz- und Haltungsapparat erreicht.

#### Montag

Wilhelm-Busch-Str. 69, Sportzentrum, Kraftraum



29.08. - 12.12.2016 12 x 90 Min \* 66,00/79,00 €  
Kurs 157c 20.00 - 21.30 Uhr (Edith Wenzel)  
\* für Mitglieder der SG Zons!



bitte frankieren

Absender

Sportbund Rhein-Kreis Neuss  
Lindenstraße 16  
41515 Grevenbroich



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS

### Geschäftsstelle

Haus des Sports - Villa Walraf  
Lindenstr. 16  
41515 Grevenbroich



### Ansprechpartnerin:

Uschi Taube  
Te.: 02181/601-4083  
Fax: 02181/60184083  
Mail: ursula.taube @rhein-kreis-neuss.de

### Geschäftszeiten

Montag - Donnerstag 07.00 – 15.00 Uhr  
Freitag 07.00 – 12.00 Uhr

### Bankverbindung

Sparkasse Neuss  
**IBAN:** DE05 3055 0000 0059 1120 45  
**Swift-Bic:** WELA DE DN

...jetzt online buchen!

Internet:

[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

.....oder faxen! 02181 / 60184083

### Präventivkurse

Kassenerstattung:

Bei allen Kursen, die das Siegel  
"Sport pro Gesundheit"  
aufweisen, können Sie sich mit  
Ihrer Krankenkasse zwecks  
Kursgebührenersatzung in Verbindung setzen.



**Kurse in dieser Farbe sind ohne Gütesiegel!!!!**



**Bild: LSB NRW© - Foto: Andrea Bowinkelman**

### Kooperationsvereine

- TK Grevenbroich
- TV Jahn Kapellen
- SG Zons
- TV Rommerskirchen
- TV Orken
- BV Weckhoven 1927 e. V.
- Neusser Schwimmverein
- SG Holzheim
- TV Allrath



Sparkasse Neuss

[www.sparkasse-neuss.de](http://www.sparkasse-neuss.de)



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS E.V.

# Sportkurse

## August bis Dezember 2016



### 10 Argumente die für uns sprechen:

1. Kassenerstattung bei Präventivkursen möglich!
2. Von Kurs zu Kurs buchbar!
3. Schnuppermöglichkeit!
4. Angenehme Gruppenatmosphäre!
5. Persönliche Betreuung!
6. Bei Fragen ist die Geschäftsstelle immer erreichbar!
7. Individuelle Beratung!
8. Ausfallzeiten können in anderen Kursen nachgeholt werden!
9. Besonders hochwertiger Qualitätsnachweis der Kursleitungen!
10. Ständige Weiterbildung der Kursleitungen!



### Anmeldung

Schriftlich durch Fax, E-Mail, Anmeldekarte oder online: [www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

Es gibt **keine Anmeldebestätigung!** Alle Wasserkurse sind inklusive Eintritt!

Bei Angabe einer fehlerhaften Bankverbindung werden die Gebühren dem Teilnehmer belastet. Die Kursgebühr wird 2 - 3 Wochen vor Beginn abgebucht.

### Stornierung

Nur schriftlich mit Attest möglich. Wir nehmen hierfür 6,00 € Stornogebühr. Keine Erstattung bei Krankheit oder Urlaub. Das **Nachholen** ist in anderen Kursen, nach Absprache möglich. Für weitere Informationen finden Sie unsere AGBs im Internet.

### Feier-/Brückentage

An solchen Tagen finden in der Regel keine Kurse statt. Sollten sie dennoch stattfinden, wird die Kursleitung dies am Kursanfang bekannt geben. Während der Schulferienzeiten finden keine Aktivitäten in den Sporthallen statt.