

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, Victoria Grundschule, (Flachwasser)

Monika Kamp

110 10.01.–28.03.17 17.15 - 18.00 Uhr 11 x 45 Min 76,00 €
210 25.04.–11.07.17 17.15 - 18.00 Uhr 11 x 45 Min 76,00 €

111 10.01.–28.03.17 18.00 - 18.45 Uhr 11 x 45 Min 76,00 €
211 25.04.–11.07.17 18.00 - 18.45 Uhr 11 x 45 Min 76,00 €

112 10.01.–28.03.17 18.45 - 19.30 Uhr 11 x 45 Min 76,00 €
212 25.04.–11.07.17 18.45 - 19.30 Uhr 11 x 45 Min 76,00 €

Donnerstag

Neukirchen, Viehstr. 50

Neda Pistoia

121 12.01.–06.04.17 08.00 - 08.45 Uhr 12 x 45 Min 82,00 €
221 27.04.–13.07.17 08.00 - 08.45 Uhr 10 x 45 Min 68,00 €

122 12.01.–06.04.17 08.45 - 09.30 Uhr 12 x 45 Min 82,00 €
122 12.01.–06.04.17 08.45 - 09.45 Uhr 12 x 60 Min 106,00 €

222 27.04.–13.07.17 08.45 - 09.30 Uhr 10 x 45 Min 68,00 €
222 27.04.–13.07.17 08.45 - 09.45 Uhr 10 x 60 Min 89,00 €

123 12.01.–06.04.17 09.45 - 10.45 Uhr 12 x 60 Min 106,00 €
223 27.04.–13.07.17 09.45 - 10.45 Uhr 10 x 60 Min 89,00 €

Freitag

Kreiskrankenhaus, Bewegungsbad (Flachwasser)

Monika Kamp

131 13.01.–31.03.17 07.30 - 08.15 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €
231 28.04.–14.07.17 07.30 - 08.15 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €

132 13.01.–31.03.17 08.20 - 09.05 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €
232 28.04.–14.07.17 08.20 - 09.05 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €

133 13.01.–31.03.17 09.10 - 09.55 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €
233 28.04.–14.07.17 09.10 - 09.55 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €

134 13.01.–31.03.17 10.00 - 10.45 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €
234 28.04.–14.07.17 10.00 - 10.45 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €

135 13.01.–31.03.17 10.50 - 11.35 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €
235 28.04.–14.07.17 10.50 - 11.35 Uhr 12 x 45 Min 80,00 €

Gutes für den Rücken

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 Halungsapparat erreicht.

Montag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum
Annegret Landen-Stock

101 09.01.–27.03.17 09.00 - 10.00 Uhr 11 x 60 Min 74,00 €
201 24.04.–03.07.17 09.00 - 10.00 Uhr 9 x 60 Min 60,00 €

102 09.01.–27.03.17 10.10 - 11.10 Uhr 11 x 60 Min 74,00 €
202 24.04.–03.07.17 10.10 - 11.10 Uhr 9 x 60 Min 60,00 €

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum
Lolkje Brouwer

103 09.01.–03.04.17 16.00 - 17.00 Uhr 12 x 60 Min 80,00 €
203 24.04.–10.07.17 16.00 - 17.00 Uhr 10 x 60 Min 67,00 €

104 09.01.–03.04.17 17.00 - 18.00 Uhr 12 x 60 Min 80,00 €
204 24.04.–10.07.17 17.00 - 18.00 Uhr 10 x 60 Min 67,00 €



Mittwoch

Grevenbroich-Allrath, Grundschule,
Allrather Platz 12

Gabi Krüll

105 18.01.–05.04.17 08.20 - 09.20 Uhr 10 x 60 Min 67,00 €
205 26.04.–12.07.17 08.20 - 09.20 Uhr 12 x 60 Min 80,00 €

Mittwoch

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

120 18.01.–21.06.17 19.30 - 21.00 Uhr 15 x 90 Min 87,00 €



...jetzt online buchen!
Internet: www.ksbneuss.de
...oder faxen! 02181 / 60184083

Grevenbroich

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
Regina Reichl



107	09.01.–03.04.17	20.00 - 21.00 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €
207	24.04.–10.07.17	20.00 - 21.00 Uhr	9 x 60 Min	60,00 €
108	09.01.–03.04.17	21.00 - 22.00 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €
208	24.04.–10.07.17	21.00 - 22.00 Uhr	9 x 60 Min	60,00 €

Donnerstag

Schwarzer Weg 1, Pascal Gymnasium
(Kurs 224 mit Walking/NW, ist vom Wetter abhängig)
Annegret Landen-Stock



124	12.01.–30.03.17	18.00 - 19.30 Uhr	11 x 90 Min	81,00 €
224	27.04.–06.07.17	18.00 - 19.30 Uhr	9 x 90 Min	66,00 €

Donnerstag

Röntgenstr. 10, Erasmus Gymnasium
Monika Kamp



113	12.01.–30.03.17	19.00 - 20.00 Uhr	11 x 60 Min	73,00 €
213	27.04.–13.07.17	19.00 - 20.00 Uhr	10 x 60 Min	65,00 €

Präventivkurse

Kassenerstattung:

Bei allen Kursen,
die das Siegel

"Sport pro Gesundheit "

aufweisen, können Sie sich mit
Ihrer Krankenkasse zwecks

Kursgebührenerstattung in Verbindung setzen.



Yoga

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

Montag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5,
Aktivraum
Birgit Hafner



109	09.01.–03.04.17	18.00 - 19.00 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €
209	24.04.–10.07.17	18.00 - 19.00 Uhr	10 x 60 Min	67,00 €

Mittwoch

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum
Lolkje Brouwer

118	11.01.–05.04.17	19.00 - 20.00 Uhr	13 x 60 Min	86,00 €
218	26.04.–12.07.17	19.00 - 20.00 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €
119	11.01.–05.04.17	20.00 - 21.00 Uhr	13 x 60 Min	86,00 €
219	26.04.–12.07.17	20.00 - 21.00 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €

Donnerstag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5,
Aktivraum
Birgit Hafner



114	12.01.–06.04.17	18.00 - 19.00 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €
214	27.04.–13.07.17	18.00 - 19.00 Uhr	10 x 60 Min	67,00 €

Beckenbodentraining

Hilfe für den schwache Beckenboden; eignet sich auch zur Verbeugung

Mittwoch

Grevenbroich-Allrath, Grundschule,
Allrather Platz 12
Gabi Krüll



106	18.01.–05.04.17	09.30 - 10.30 Uhr	10 x 60 Min	67,00 €
206	26.04.–12.07.17	09.30 - 10.30 Uhr	12 x 60 Min	80,00 €

Kurse in dieser Farbe sind ohne Gütesiegel!!



Bilder: LSB NRW© - Foto: Andrea Bowinkelman

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,
Karin Braun/**Gabi Krüll**



140	24.01.–28.03.17	13.30 - 14.15 Uhr	9 x 45 Min	70,00 €
240	25.04.–11.07.17	13.30 - 14.15 Uhr	11 x 45 Min	85,00 €
141	24.01.–28.03.17	14.15 - 15.00 Uhr	9 x 45 Min	70,00 €
241	25.04.–11.07.17	14.15 - 15.00 Uhr	11 x 45 Min	85,00 €

Gutes für den Rücken

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
Karin Braun/**Gabi Krüll**



136	24.01.–28.03.17	08.30 - 09.30 Uhr	9 x 60 Min	50,00 €
236	25.04.–11.07.17	08.30 - 09.30 Uhr	11 x 60 Min	61,00 €
137	24.01.–28.03.17	09.30 - 10.30 Uhr	9 x 60 Min	50,00 €
237	25.04.–11.07.17	09.30 - 10.30 Uhr	11 x 60 Min	61,00 €
138	24.01.–28.03.17	10.30 - 11.30 Uhr	9 x 60 Min	50,00 €
238	25.04.–11.07.17	10.30 - 11.30 Uhr	11 x 60 Min	61,00 €
139	24.01.–28.03.17	11.30 - 12.30 Uhr	9 x 60 Min	50,00 €
239	25.04.–11.07.17	11.30 - 12.30 Uhr	11 x 60 Min	61,00 €

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
Ursula Ring

144	10.01.–04.04.17	09.30 - 11.00 Uhr	12 x 90 Min	80,00 €
244	25.04.–11.07.17	09.30 - 11.00 Uhr	11 x 90 Min	73,00 €

Mittwoch

Flow Yoga für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse von Vorteil! **Matten mitbringen!!**

Weckhoven, Gemeindezentrum, Gohrerstr. 41
Ursula Ring

145	11.01.–05.04.17	18.30 - 20.00 Uhr	13 x 90 Min	86,00 €
245	26.04.–12.07.17	18.30 - 20.00 Uhr	12 x 90 Min	80,00 €

Donnerstag

Flow Yoga für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse von Vorteil! **Matten mitbringen!!**

Weckhoven, Gemeindezentrum, Gohrerstr. 41
Ursula Ring

146	12.01.–06.04.17	19.00 - 20.30 Uhr	12 x 90 Min	80,00 €
246	27.04.–13.07.17	19.00 - 20.30 Uhr	10 x 90 Min	66,00 €

Ausgleichsgymnastik für Frauen ab 50 +

Moderates, abwechslungsreiches Körper-/Koordinationstraining

Mittwoch

Neuss-Holzheim, Martinstr. 19, Grundschule
Karin Wallraff

142	11.01.–05.04.17	18.30 - 19.15 Uhr	13 x 45 Min	65,00 €
242	26.04.–05.07.17	18.30 - 19.15 Uhr	11 x 45 Min	55,00 €
143	11.01.–05.04.17	19.15 - 20.00 Uhr	13 x 45 Min	65,00 €
243	26.04.–05.07.17	19.15 - 20.00 Uhr	11 x 45 Min	55,00 €



Ihr Anmeldeformular

...einfach ausfüllen und frankiert zurücksenden, gern auch per E-Mail: 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:

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
(Flach + Tiefwasser) Neda Pistoia



151	11.01.–05.04.17	08.45 - 09.30 Uhr	13 x 45 Min	101,00 €
251	26.04.–12.07.17	08.45 - 09.30 Uhr	12 x 45 Min	93,00 €
152	11.01.–05.04.17	09.30 - 10.30 Uhr	13 x 60 Min	123,00 €
252	26.04.–12.07.17	09.30 - 10.30 Uhr	12 x 60 Min	114,00 €

Donnerstag

Nettesheimer Weg, Schwimmbad
Karin Braun/**Gabi Krüll**



153	26.01.–23.03.17	14.30 - 15.15 Uhr	8 x 45 Min	63,00 €
253	27.04.–06.07.17	14.30 - 15.15 Uhr	9 x 45 Min	71,00 €
154	26.01.–23.03.17	15.15 - 16.00 Uhr	8 x 45 Min	63,00 €
254	27.04.–06.07.17	15.15 - 16.00 Uhr	9 x 45 Min	71,00 €
155	26.01.–23.03.17	16.00 - 16.45 Uhr	8 x 45 Min	63,00 €
255	27.04.–06.07.17	16.00 - 16.45 Uhr	9 x 45 Min	71,00 €

Gutes für den Rücken

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
Marianne Michaelis



148	24.01.–04.04.17	15.00 - 16.00 Uhr	11 x 60 Min	55,00 €
248	25.04.–13.06.17	15.00 - 16.00 Uhr	8 x 60 Min	40,00 €

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
Marianne Michaelis



149	25.01.–05.04.17	18.00 - 19.00 Uhr	11 x 60 Min	55,00 €
249	26.04.–14.06.17	18.00 - 19.00 Uhr	8 x 60 Min	40,00 €

Mittwoch

Step Training

Mit Musik und Steps wird schwungvoll Ausdauer und Koordination trainiert.

Evinghoven, Widdeshovenerstr. 93
Marianne Michaelis

150	25.01.–05.04.17	09.00 - 10.30 Uhr	11 x 90 Min	76,00 €
250	26.04.–14.06.17	09.00 - 10.30 Uhr	8 x 90 Min	55,00 €

Kurse in dieser Farbe sind ohne Gütesiegel!!

Dormagen — Zons

Gutes für den Rücken

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
Edith Wenzel



156	09.01.–20.03.17	20.00 - 21.30 Uhr	10 x 90 Min	55,00/66,00 €
256	27.03.–03.07.17	20.00 - 21.30 Uhr	10 x 90 Min	55,00/66,00 €

*** für Mitglieder der SG Zons!**



bitte frankieren

Absender

Sportbund Rhein-Kreis Neuss
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich

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



Sparkasse
Neuss



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS

Geschäftsstelle

Haus des Sports
Villa Walraf
Lindenstr. 16
41515 Grevenbroich



Ansprechpartnerin:

U. 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
BLZ: 305 500 00
Konto-Nr.: 591 120 45
Swift-Bic: WELA DE DN
IBAN: DE05 3055 0000 0059 1120 45



Kooperationsvereine

- TK Grevenbroich
- TV Jahn Kapellen
- SG Zons
- TV Rommerskirchen
- TV Orken
- Neusser Schwimmverein
- SG Holzheim

Kassenerstat-
tung bei
Präventivkur-
sen möglich!



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



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS E.V.

Sportkurse

Januar bis Juli

2017

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

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:

Gesamter Kurs kann nur schriftlich mit Attest storniert werden. Wir nehmen hierfür 6,00 € Stornogebühr. **Keine Erstattung bei Ausfalltagen wegen Krankheit oder Urlaub.** Das **Nachholen** ist in anderen Kursen 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.