

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)
111a/112a 13.01. — 24.03.2015 10 x 45 Min 69,00 €
111b/112b 14.04. — 23.06.2015 10 x 45 Min 69,00 €

Kurs 111a/111b 17.15 - 18.00 Uhr
Kurs 112a/112b 18.00 - 18.45 Uhr (Monika Kamp)



Donnerstag

Neukirchen, Viehstr. 50
08.01. — 26.03.2015 11 x 45 Min=76,00 / 60 Min=98,00 €
16.04. — 25.06.2015 9 x 45 Min=62,00 / 60 Min=80,00 €

Kurs 121a/121b 08.00 - 09.00 Uhr
Kurs 122a/122b 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs 123a/123b 10.00 - 11.00 Uhr (Neda Pistoia)



Freitag

Kreiskrankenhaus, Bewegungsbad (Flachwasser)
131a/135a 09.01. — 20.03.2015 11 x 45 Min 70,00 €
131b/135b 17.04. — 26.06.2015 10 x 45 Min 65,00 €

Kurs 131a/131b 07.30 - 08.15 Uhr
Kurs 132a/132b 08.20 - 09.05 Uhr
Kurs 133a/133b 09.10 - 09.55 Uhr
Kurs 134a/134b 10.00 - 10.45 Uhr
Kurs 135a/135b 10.50 - 11.35 Uhr (Monika Kamp)



Grevenbroich

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

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum
101a/102a 12.01. — 16.03.2015 9 x 60 Min 54,00 €
101b/102b 13.04. — 15.06.2015 9 x 60 Min 54,00 €

Kurs 101a/101b 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs 102a/102b 10.10 - 11.10 Uhr (A. Landen-Stock)



Montag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum
103a/106a 12.01. — 23.03.2015 10 x 60 Min 66,00 €
103b/106b 13.04. — 22.06.2015 10 x 60 Min 66,00 €

Kurs 103a/103b 16.00 - 17.00 Uhr
Kurs 104a/104b 17.00 - 18.00 Uhr
Kurs 105a/105b 18.00 - 19.00 Uhr
Kurs 106a/106b 19.00 - 20.00 Uhr (Lolkje Brouwer)



Mittwoch

Montanushof, bei Mrs. Sporty
Nebeneingang hinter Cafe Corner
113a 07.01. — 18.03.2015 11 x 60 Min 73,00 €
113b 15.04. — 17.06.2015 10 x 60 Min 66,00 €

Kurs 113a/113b 08.15 - 09.15 Uhr (Gabi Krüll)



Mittwoch

Dreifachhalle, Geschwister-Scholl-Str.
120 a 14.01. — 17.06.2015 15 x 90 Min 87,00 €

Kurs 120a 19.30 - 21.00 Uhr (Sofia Schnabel)

Reha

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegenzuwirken. Nach einer postoperativen Rehabilitation oder nach krankengymnastischen Behandlungen sichert der Rehasport den Behandlungserfolg.

Donnerstag

Wirbelsäulen-/Haltungsschäden,
Arthrose, Osteoporose
mit Verordnung kostenfrei!!
Lindenhof, Auf der Schanze 3, (Monika Kamp)
Kurs 110R 14.30 - 15.30 Uhr



Grevenbroich

Ausdauerförderung

Durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene
Ein Fitness-Mix after work. Ausdauertraining, Koordination und Kräftigungsübungen. Das Herzkreislaufsystem wird angeregt. Ein wohl dosiertes Workout verbessert die Koordination, mentale und körperliche Spannungen.

Montag

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum
107a/108a 19.01. — 23.03.2015 9 x 60 Min 59,00 €
107b/108b 13.04. — 08.06.2015 8 x 60 Min 53,00 €

Kurs 107a/107b 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs 108a/108b 21.00 - 22.00 Uhr (Regina Reichl)



Donnerstag

Schwarzer Weg 1, Pascal Gymnasium (mit Walking/NW)
124a 08.01. — 19.03.2015 10 x 90 Min 66,00 €
124b 16.04. — 18.06.2015 8 x 90 Min 53,00 €

Kurs 124a/124b 18.00 - 19.30 Uhr (A. Landen-Stock)



Donnerstag

Röntgenstr. 10, Erasmus Gymnasium
114a 08.01. — 26.03.2015 11 x 60 Min 65,00 €
114b 16.04. — 25.06.2015 9 x 60 Min 53,00 €

Kurs 114a/114b 19.00 - 20.00 Uhr (Monika Kamp)



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
118a/119a 07.01. — 25.03.2015 12 x 60 Min 79,00 €
118b/119b 15.04. — 24.06.2015 11 x 60 Min 72,00 €

Kurs 118a/118b 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs 119a/119b 20.00 - 21.00 Uhr (Lolkje Brouwer)



...jetzt online buchen!

Internet:

www.ksbneuss.de

.....oder faxen! 02181 / 60184083

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,
140a/141a 20.01. — 24.03.2015 9 x 45 Min 64,00 €
140b/141b 14.04. — 23.06.2015 10 x 45 Min 71,00 €

Kurs 140a/140b 13.30 - 14.15 Uhr
Kurs 141a/141b 14.15 - 15.00 Uhr (Karin Braun)

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
136a/139a 20.01. — 24.03.2015 9 x 60 Min 50,00 €
136b/139b 14.04. — 23.06.2015 10 x 60 Min 55,00 €

Kurs 136a/136b 08.30 - 09.30 Uhr
Kurs 137a/137b 09.30 - 10.30 Uhr
Kurs 138a/138b 10.30 - 11.30 Uhr
Kurs 139a/139b 11.30 - 12.30 Uhr (Karin Braun)

Mittwoch

Neuss-Holzheim, Martinstr. 19, Grundschule
142a/143a 14.01. — 25.03.2015 11 x 45 Min 53,00 €
142b/143b 15.04. — 17.06.2015 10 x 45 Min 48,00 €

Kurs 142a/142b 18.30 - 19.15 Uhr
Kurs 143a/143b 19.15 - 20.00 Uhr (Karin Wallraff)



Neuss

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. 4

144a 13.01. — 10.03.2015 8 x 90 Min 53,00 €

144b 14.04. — 16.06.2015 8 x 90 Min 53,00 €

Kurs 144a/144b 09.30 - 11.00 Uhr (Ursula Ring)

Mittwoch

Flow Yoga für Fortgeschrittene

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

Weckhoven, Gemeindezentrum, Gohrerstr. 4

145a 07.01. — 11.03.2015 10 x 90 Min 66,00 €

145b 15.04. — 17.06.2015 10 x 90 Min 66,00 €

Kurs 145a/145b 18.30 - 20.00 Uhr (Ursula Ring)

Donnerstag

Flow Yoga für Fortgeschrittene

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

Weckhoven, Turnhalle, Lindenplatz

146a 08.01. — 12.03.2015 9 x 90 Min 59,00 €

146b 16.04. — 18.06.2015 8 x 90 Min 53,00 €

Kurs 146a/146b 18.30 - 20.00 Uhr (Ursula Ring)



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

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:

Bankleitzahl:

Kontonummer:



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)
07.01. — 25.03.2015 12 x 45 Min=95,00 / 60 Min=113,00 €
15.04. — 24.06.2015 11 x 45 Min=87,00 / 60 Min=103,00 €

Kurs 151a/151b 08.45 - 09.30 Uhr (45 Min)
Kurs 152a/152b 09.30 - 10.30 Uhr (60 Min)



Donnerstag

Nettesheimer Weg, Schwimmbad
154a/156a 22.01. — 26.03.2015 9 x 45 Min 70,00 €
154b/156b 16.04. — 25.06.2015 9 x 45 Min 70,00 €

Kurs 154a/154b 14.30 - 15.15 Uhr
Kurs 155a/155b 15.15 - 16.00 Uhr
Kurs 156a/156b 16.00 - 16.45 Uhr (Karin Braun)

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)
149a 20.01. — 24.03.2015 10 x 60 Min 49,00 €
149b 14.04. — 23.06.2015 10 x 60 Min 49,00 €

Kurs 149a/149b 15.00 - 16.00 Uhr (Marianne Michaelis)

Rommerskirchen

Yoga

Schwerpunkt: Körperwahrnehmung! Dazu dienen uns die Asanas, die wir achtsam an unserem Körper angepasst ausführen, um unseren Atem und Körper zu spüren.

Mittwoch

Yoga für Jeden

Evinghoven, Widdeshovenerstr. 93
153a 21.01. — 25.03.2015 10 x 60 Min 49,00 €
153b 15.04. — 24.06.2015 11 x 60 Min 54,00 €

Kurs 153a/153b 18.00 - 19.00 Uhr (Marianne Michaelis)

Mittwoch

Step Training

Mit Musik und Steps wird schwungvoll Ausdauer und Koordination trainiert.



Evinghoven, Widdeshovenerstr. 93
150a 21.01. — 25.03.2015 10 x 90 Min 59,00 €
150b 15.04. — 24.06.2015 11 x 90 Min 65,00 €

Kurs 150a/150b 09.00 - 10.30 Uhr (Marianne Michaelis)

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
157a 12.01. — 23.03.2015 10 x 90 Min * 55,00/66,00 €
157b 13.04. — 15.06.2015 9 x 90 Min * 50,00/60,00 €

Kurs 157a/157b 20.00 - 21.30 Uhr (Edith Wenzel)



bitte frankieren

Absender

Sportbund Rhein-Kreis Neuss
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich

Geschäftsstelle

Haus des Sports - Villa Walraf
Lindenstr. 16
41515 Grevenbroich



Daniela Ingenfeld, Elmi Laube,
Siegfried Willecke, Uschi Taube,
Petra Maak, Martin Limbach,
Elke Krauß (von links)

Ansprechpartnerin:

Uschi Taube
Te.: 02181/601-4083
Fax: 02181/60184083

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
DE05 3055 0000 0059 1120 45

Bild:
LSB NRW© - Foto:
Andrea Bowinkelman



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
fälligen Gebühren den Teilnehmern belastet.

Die Kursgebühr wird 2/3 Wochen vor Beginn abgebucht.

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.

Stornierung/Kurse

Nur schriftlich mit Attest möglich.

Wir nehmen hierfür 6,00 € Stornogebühr.

Keine Erstattung bei Krankheit oder Urlaub.

Das Nachholen ist in anderen Kursen möglich.

Für weitere Informationen finden Sie unsere
AGBs im Internet.

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

Sportkurse

Januar bis Juni
2015



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS E.V.



Präventivkurse

Kassenerstattung:

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



Rehabilitationssport

Kostenübernahme: "Sport pro REHA"

Für eine kostenfreie Teilnahme muss bei Kursbeginn die Verordnung des Arztes und die Genehmigung der Krankenkasse vorliegen.



10 Argumente die für uns sprechen:

1. Kassenerstattung bei 73 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!

