

---

**BKK Hoesch**



**BKK Hoesch -  
Kursprogramm  
für das  
erste Halbjahr 2012**

Inhalt:

Kursorte:

Nichtraucherkurse bundesweit  
Dessau  
Dortmund  
Dresden  
Hagen  
Halle/Saale  
Hamm  
Isselburg/Bocholt  
Leipzig  
Lippstadt  
Meinerzhagen/Kierspe  
Schmallenberg  
Schwerte  
Siegen  
Viersen  
Weingarten  
Witten

---

## Vorwort

Sie möchten gesund leben und Spaß haben, ein paar Pfunde verlieren, Muskeln, Herz und Kreislauf stärken – kurz: **sich für Ihre Gesundheit stark machen?** Dann haben wir - Ihre BKK Hoesch - genau das richtige Angebot für Sie!

Nutzen Sie unsere Angebote im Aktiv-Haus oder in den Einrichtungen, mit denen wir kooperieren. Diese Einrichtungen erfüllen die strengen BKK Hoesch Qualitätskriterien.

Mit unserem Programm bieten wir Ihnen den optimalen Start in ein gezieltes Gesundheitstraining an.

Für unsere Versicherten erstatten wir die Kursgebühren für zwei dieser Kurse im Jahr nach regelmäßiger Teilnahme vollständig.

### **Zusätzlich erfüllen Sie damit einen Punkt für Ihren Gesundheitsbonus 2012 von bis zu 70 EURO**

Gesunde Lebensführung mit genügend Bewegung, richtiger Ernährung und Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit. Wir unterstützen Ihre Bemühungen um eine gesunde Lebensführung.

## Wo finde ich weitere Kursangebote?

Weitere Kurse finden Sie unter [www.BKK-Hoesch.de](http://www.BKK-Hoesch.de) im Menüpunkt „Gesundheit für alle“.

## Informationen und Anmeldung

**Wenn Sie Näheres zu den einzelnen Veranstaltungen wissen möchten, informieren Sie sich bitte bei den jeweiligen Kursanbietern.**

**Die Anmeldung zu den einzelnen Kursen erfolgt ebenfalls über den jeweiligen Kursanbieter, nicht über die BKK Hoesch.**

## Erstattungsregelung

Sie als Kursteilnehmer zahlen die Teilnahmegebühr zunächst vorab. Wir erstatten Ihnen die Gebühren nach Abschluss des Kurses, wenn Sie an wenigstens 80 Prozent der Kurseinheiten teilgenommen haben. Bitte reichen Sie uns eine Teilnahmebescheinigung ein.

Für die hier aufgeführten Kurse erstatten wir die Gebühren vollständig.

Qualitätsgeprüfte Kurse anderer Anbieter werden von uns zu 80 Prozent bis zu einem Höchstwert von 80,00 € im Jahr erstattet.

Insgesamt erstatten wir Kosten für zwei anerkannte Präventionskurse im Jahr.

**Jeweils im Folgejahr dürfen keine Kosten für die gleichen Kurse erstattet werden. Bitte beachten Sie dies bei der Auswahl Ihrer Kurse.**

---

## **Nichtraucher-Seminare (Bundesweit in unterschiedlichen Städten)**

### **PIGDOG-Consulting**

Friesenwall 118

50672 Köln

Telefon: (0221) 9543233

(Anmeldung zu den Kursen und Information)

Fax: (0221) 9543235

E-Mail: [info@pigdog.de](mailto:info@pigdog.de)

Internet: [www.nichtraucher-in-5-stunden.de](http://www.nichtraucher-in-5-stunden.de)

### **Zielsetzung des Seminars „Nichtraucher in 5 Stunden“**

Das Seminar vermittelt Zigarettenfreunden die Lust am Aufhören. Wer sich vom Glimmstängel befreien möchte und an der Erfolgsgeschichte des Programms mitschreiben will, ist hier genau richtig. Das Seminar bietet an, ohne Druck, ohne Zwang, ohne erhobenen Zeigefinger, ohne Besserwisserei und Verbote dem Griff zur Kippe ein Schnippchen zu schlagen.

"Wir erklären, wie Nikotin funktioniert und welche Rolle die Psychologie dabei spielt. Wie das Gefühl „Ich will rauchen“ entsteht und wie es dauerhaft abgestellt werden kann. Wie man ohne Verlustgefühle und ohne zuzunehmen Nichtraucher wird und bleibt. Sobald die Teilnehmer die Wirkungsweise des Nikotins und das Zusammenspiel von Rauchergewohnheiten und Marketing durchschauen, sehen sie keinen Grund mehr zu rauchen und hören von ganz alleine damit auf.“Günter, der innere Schweinehund" verschafft als Identifikationsfigur selbst hartnäckigen Rauchern einen leichten Zugang zum Thema.

### **Dauer:**

5 Einheiten á 50 Minuten (an einem Tag) und eventuelle Aufbau-seminare

**Kosten:** 199 €

### **Kurstermine erstes Halbjahr 2012 in Dortmund:**

Samstag, 14. Januar 2012 13.45 Uhr

Samstag, 03. März 2012 13.45 Uhr

Samstag, 02. Juni 2012 13.45 Uhr

Knappschaftskrankenhaus

Wieckesweg 27

44309 Dortmund

Vortragssaal West

**Weitere Kurstermine in vielen Städten im ganzen Bundesgebiet können Sie entweder unter der oben angegebenen Telefonnummer bei PigDog Consulting in Köln erfragen oder unter der oben angegebenen Internet-Adresse erfahren .**

## Dessau

Praxis für Physiotherapie  
Frank Rothe  
Karlstr. 16 a  
06844 Dessau  
Auskunft und Anmeldung: 0340/2212185  
sufra@web.de

### **Rückenschule**

In der Rückenschule lernt man den Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag, z.B. wie bückt man sich, wie trägt, wie hebt oder wie bewegt man Lasten.

Der Rückenschuleteilnehmer lernt den Umgang mit dem eigenen Körper wieder und sein Verhalten bei Belastung.

Kurs 1:

Beginn: Dienstag 07.02. – 10.04.2012 und  
17.04. – 12.06.2012

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 65 €

Leitung: Susanne Johae

Kurs 2:

Beginn: Mittwoch 01.02. – 04.04.2012 und  
11.04. – 13.06.2012

Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 65 €

Leitung: Sandy Cwienk

### **Wirbelsäulengymnastik**

Spezielles Trainingsprogramm zur Förderung der Beweglichkeit. Die Gymnastik ermöglicht der ganzen Körpermuskulatur, der Wirbelsäule und den großen Gelenken, durch aktive Übungen ihre Funktion zu erhalten und wiederzugewinnen.

Beginn: Mittwoch 25.01. – 28.03.2012 und  
04.04. – 06.06.2012

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 65 €

Leitung: Sandy Cwienk

### **Nordic Walking**

Das zügige Gehen mit Stockeinsatz beansprucht den gesamten Bewegungsapparat und die Muskulatur. Der Kalorienverbrauch steigt, die Belastung der Gelenke wird erheblich reduziert.

Beginn: Donnerstag 12.04. – 14.06.2012

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Susanne Johae

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Sie lernen mit dem täglichen Stress umzugehen. Entspannen Sie sich nach Jacobson „durch muskuläre Anspannung zur Entspannung“.

Beginn: Mittwoch 25.01. – 28.03.2012 und  
04.04. – 06.06.2012

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 65 €

Leitung: Sandy Cwienk

---

### **Autogenes Training**

Ein Kursprogramm zur Entspannung von Körper, Geist und Seele, zur Bewältigung bei zu hoher Stressbelastung und zur Förderung der Körperwahrnehmung.

Beginn: Montag 23.01. – 26.03.2012 und  
09.04. – 11.06.2012

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 65 €

Leitung: Sandy Cwienk

### **Sturzprophylaxe**

Gleichgewichts- und Krafttraining zur Verhütung von Stürzen.  
Multi-Tasking Training - lernen mehrere Dinge gleichzeitig zu tun,  
um fit und flexibel zu bleiben.

Beginn: Montag 23.01. – 26.03.2012 und  
09.04. – 11.06.2012

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 65 €

Leitung: Marion Rothe

Alle Kurse beginnen je nach Teilnehmerzahl ca. alle 10 - 12  
Wochen, die angegebenen Kurstermine können sich deshalb  
verschieben. Bitte genaue Anfangszeiten beim Anbieter erfragen !

---

---

## **Dortmund**

Aha Aktiv-Haus  
Kirchderner Straße 47-49  
44145 Dortmund  
Tel.: 0231/844 4910  
[www.aha-aktivhaus.de](http://www.aha-aktivhaus.de)  
[info@aha-aktivhaus.de](mailto:info@aha-aktivhaus.de)

### **Rückenfit**

Kurs 1:

Beginn: Dienstag, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs 2:

Beginn: Mittwoch, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 3:

Beginn: Donnerstag, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Andreas Hermanski

### **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: Donnerstag, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 8.15 – 9.15 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 80,- €  
Leitung: Andreas Hermanski

## **Rückenrelax**

Beginn: Donnerstag, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Andreas Hermanski

### **Pilates**

Beginn: Dienstag, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Bozena Wozniak

### **Tai Chi**

Beginn: Dienstag, ab Januar 2012 ca. alle 10 Wochen  
Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 80,- €  
Leitung: Nadine Wegener

Bitte erfragen Sie den genauen Beginn der einzelnen Kurse und weitere Informationen im Aktiv-Haus unter 844-4910.

Menschen mit Schichtarbeit können nach Absprache zwischen den Vormittags- und Nachmittags- bzw. Abendkursen wechseln.

---

---

## **Rundum fit – gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining**

Kurs 1:	Montag	12.30 – 13.30 Uhr
	Mittwoch	12.30 – 13.30 Uhr
Kurs 2:	Dienstag	12.30 – 13.30 Uhr
	Donnerstag	12.30 – 13.30 Uhr
Kurs 3:	Montag	16.30 – 17.30 Uhr
	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 4:	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr
	Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr
Kurs 4:	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr
	Sonntag	14.30 – 15.30 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten, 2x wöchentlich

Kosten: 105 €

Leitung: Andreas Hermanski oder  
Jacek Szymanski

Bitte erfragen Sie den genauen Beginn der einzelnen Kurse und weitere Informationen im Aktiv-Haus unter 844-4910.

Menschen mit Schichtarbeit können nach Absprache zwischen den Vormittags- und Nachmittags- bzw. Abendkursen wechseln.

---

---

## Dortmund

### Roswitha Eisenberger

Massener Weg 207  
44141 Dortmund  
Tel: 0231/5600654  
roscana@web.de

### Aqua-Fitness (im Flachwasser)

Ganzheitliches Gelenke schonendes Training im Wasser unter Einsatz unterschiedlicher Geräte.

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012  
Montag, 02.04. - 23.07.2012

Uhrzeit: 13.30 - 14.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012  
Dienstag, 03.04. - 24.07.2012

Uhrzeit: 13.30 - 14.15 Uhr  
19.30 - 20.15 Uhr  
20.15 - 21.00 Uhr

Wasser: 1,30 m tief

Dauer: 12 x 45 Min

Kosten: 102 €

Ort: Schwimmschule Josefino, Stiftskamp 22,  
44263 Dortmund-Hörde

Leitung: Roswitha Eisenberger, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

### Aqua-Fitness für Frauen (im Flachwasser)

Ganzheitliches Gelenke schonendes Training im Wasser unter Einsatz unterschiedlicher Geräte.

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012  
Donnerstag, 05.04. - 26.07.2012

Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
20.15 - 21.00 Uhr

Wasser: 1,40 m tief

Dauer: 12 x 45 Min

Kosten: 102 €

Ort: Wohnstift Auf der Kronenburg, Märkische Str. 100,  
44141 Dortmund-Mitte

Leitung: Roswitha Eisenberger, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

### Aqua-Fitness XXL (für übergewichtige Menschen)

Ganzheitliches Gelenke schonendes Training im Wasser unter Einsatz unterschiedlicher Geräte.

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012  
Donnerstag, 05.04. - 26.07.2012

Uhrzeit: 20.30 - 21.15 Uhr

Wasser: flach ansteigend bis 1,45 m Tiefe

Dauer: 12 x 45 Min

Kosten: 102 €

Ort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179,  
44287 Dortmund-Aplerbeck

Leitung: Roswitha Eisenberger, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

---

---

## Dortmund

### Stadtteilbüro Do-Hörde Begegnungszentrum B3

Niederhofener Str. 52  
44263 Dortmund  
Tel. 0231/4270819  
stadtteilbuerohoerde@gmx

#### Fit und Beweglich – vor allem im Alter

Dieser Kurs möchte vor allem Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 65 und 75 Jahren ansprechen. Neben Entspannungsübungen zur Reduktion von altersbedingten Ängsten und Unsicherheiten möchte der Kurs Anregungen für eine gesunde, dem Alter entsprechende Ernährung und Übungen zum Gedächtnistraining vermitteln. Die genannten Themenbereiche sind eingebettet in regelmäßige altersgerechte Gymnastikübungen zur Gleichgewichtsfindung und Sturzprophylaxe.

Beginn: Freitag, 02.03. – 04.05.2012  
Uhrzeit: 9.00 – 10.30 Uhr  
Dauer: 8 x 90 Minuten  
Kosten: 80 €

#### Fit im besten Alter

SeniorInnen im Alter zwischen 65 und 75 Jahren, die altersgerechte Gymnastik intensivieren und z.B. mit Hilfe von Übungen aus dem Qi Gong ergänzen möchten, finden hier Gelegenheit, dauerhaft die eigene Fitness zu stärken. Gezielte Übungen zum Gedächtnistraining runden das Kursangebot ab.

Beginn: Donnerstag, 01.03. – 10.05.2012  
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr  
Dauer: 9 x 90 Minuten  
Kosten: 90 €

#### Fit und in Balance

Dieser Kurs möchte besonders Menschen zwischen 65 und 75 ansprechen, die gezielte altersgerechte Gymnastik insbesondere mit Übungen, die das Gleichgewicht trainieren, verbinden möchten. Mit Übungen des Qi Gong, Gleichgewichtstraining und Bewegungsübungen nach Musik werden Körper und Geist gleichzeitig trainiert und langfristig gestärkt.

Beginn: Freitag, 02.03. – 11.05.2012  
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr  
Dauer: 9 x 90 Minuten  
Kosten: 90 €

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum B3,  
Niederhofener Str. 52,  
44263 Dortmund

Leitung: Sabine Eggert, Antje Dreikauss

#### Infoveranstaltung zu beiden Kursangeboten:

**Montag, 20.02.2012**

**15.00 Uhr**

**Stadtteilbüro Hörde,  
Begegnungszentrum B3,  
Niederhofener Str. 52,  
44263 Dortmund,  
Tel. 0231 / 4270819**

**Email: stadtteilbuerohoerde@gmx.de**

---

## Dresden

Physiotherapie  
Strauß & Seeger  
Winterbergstr. 31 d  
01277 Dresden  
Auskunft und Anmeldung: 0351/2527597  
info@physiotherapie-strauss-seeger.de

### **Wirbelsäulengymnastik**

Ein Mix aus Muskelkräftigung, Erhalt der Beweglichkeit, Dehnung verkürzter Muskeln und Entspannungsübungen sollen helfen, Ihren Rücken wieder fit für den Alltag zu machen. Dabei werden Spaß, eigenverantwortliches Handeln und dauerhafte Bindung an Bewegung vermittelt.

Beginn: erster Beginn im Januar 2012,  
dann ca. alle 10 Wochen, Termine bitte erfragen

Uhrzeit: Montag, 17.00 Uhr und  
Donnerstag, 11.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 76 €

Leitung: Antje Strauß

### **Step-Aerobic** (Herz-Kreislauf- und Muskeltraining)

Ein ideales Ganzkörpertraining zur Förderung von Ausdauer und Koordination. Durch verschiedene Schrittkombinationen wird Ihr Herzkreislauf aktiviert und die Bein- und Rumpfmuskulatur mit geringer Gelenkbelastung trainiert.

Beginn: erster Beginn im Januar 2012,  
dann ca. alle 10 Wochen, Termine bitte erfragen

Uhrzeit: Montag, 18.30 Uhr und  
Mittwoch, 19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 76 €

Leitung: Katja Seeger

### **Pilates**

Ein systematisches aber sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur. Die ausgewogenen Übungen nach Joseph H. Pilates kräftigen und stabilisieren insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Zusätzlich wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper sensibilisiert.

Beginn: erster Beginn im Januar 2012,  
dann ca. alle 10 Wochen, Termine bitte erfragen

Uhrzeit: Dienstag, 17.00 Uhr und 18.30 Uhr und  
Donnerstag, 18.30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 76 €

Leitung: Antje Strauß

### **Seniorengymnastik** (mit Sturzprophylaxe)

In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert. Eine gut ausgeprägte Muskulatur und ein belastbares Herz-Kreislaufsystem sind Voraussetzungen für jede körperliche Aktivität. Durch den gezielten Sport können die motorischen Gesamtvoraussetzungen für die eigenständige Gestaltung des täglichen Lebens sichergestellt werden. Außerdem möchten wir Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln.

Beginn: erster Beginn im Januar 2012,  
dann ca. alle 10 Wochen, Termin bitte erfragen

Uhrzeit: Donnerstag 11.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 76 €

Leitung: Katja Seeger

---

### **PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)**

Ein Kurs für Menschen, die lernen wollen, mit der Methode der systematischen Anspannung und Entspannung von Muskelpartien sicherer und selbstbewusster mit Stressbelastung umzugehen.

Beginn: erster Beginn im Januar 2012,  
dann ca. alle 10 Wochen, Termine bitte erfragen

Uhrzeit: Mittwoch, 11.30 Uhr und  
Donnerstag, 17.00Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 76 €

Leitung: Silke Mania

---

## Hagen

Injoy  
Freizeit Center GmbH  
Färberstr. 4  
58119 Hagen  
Tel: 02334/4838  
info@injoy-hagen.de

### **Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik**

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung und Bewegungsmangel zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskeln zu stärken.

Beginn: Donnerstag, 02.01.2012  
Donnerstag, 05.04.2012

Uhrzeit: 18.35 Uhr

Dauer: 12 x 60 Min

Kosten: 129 €

Leitung: Regine Hacke, Gymnastiklehrerin

Beginn: Freitag, 13.01.2012  
Freitag, 05.04.2012

Uhrzeit: 9.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Min

Kosten: 129 €

Leitung: Ercan Celik, Gymnastiklehrer

### **Rücken-Fit –sanftes Rückentraining (mit Anteil Gerätetraining)**

Beginn: Montag, 09.01. – 26.03.2012

Montag, 02.04. – 25.06.2012

Uhrzeit: 10.00 – 10.48 Uhr

Dauer: 12 x 48 Min

Kosten: 129 €

Leitung: Bernd Kahlert, Dipl Sportlehrer

### **Good Back**

Training des Muskel-/Skelettsystems, Verbesserung und Stärkung der Kraftausdauerleistung der Muskulatur, speziell der Rücken- und Rumpfmuskulatur

Beginn: Dienstag und Donnerstag, 24.01.-13.03.2012

Dienstag und Donnerstag, 24.04.-18.06.2012

Uhrzeit: 17.30 – 18.45 Uhr

Dauer: 16 x 75 Min

Kosten: 199 €

Leitung: Ercan Celik, Gymnastiklehrer

### **PMR – Progressive Muskelrelaxation**

Beginn: Donnerstag, 12.01.-29.03.2012

Donnerstag, 05.04.-28.06.2012

Uhrzeit: 12.30 – 13.15 Uhr

Dauer: 12 x 45 Min

Kosten: 129 €

Leitung: Ercan Celik, Gymnastiklehrer

---

## **Ernährung und Bewegung**

(zweigeteilter Kurs Teil 1 Ernährung, Teil 2 Bewegung)  
Fehlerhafte Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung sind oft die Ursache für Übergewicht. Ziel ist es, Ernährungsgewohnheiten so zu verändern, dass die Fettverbrennung aktiviert wird, um Übergewicht abzubauen. Durch Bewegungstraining sollen zusätzliche Anreize geschaffen werden, Verhalten zu ändern, um einen langfristigen Abnehmerfolg zu erzielen.

Beginn: Montag, 09.01. – 27.02.2012

Montag, 12.03. – 07.05.2012

Montag, 21.05. – 09.07.2012

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.01. – 01.03.2012

Donnerstag, 08.03. – 26.04.2012

Donnerstag, 03.05. – 28.06.2012

Uhrzeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Dauer: 8 Wochen (16 x 60 Min. davon 8 x Theorie und  
8 x Praxis Bewegung)

Kosten: 249 €

Leitung: Bernd Kahlert, Dipl. Sportlehrer,  
staatl. anerk. Ernährungsberater

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012

Donnerstag, 05.04.2012

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Min

Kosten: 109 €

Leitung: Irimi Gousdas, Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin

TeilnehmerInnen mit Schichtarbeit können bei allen Kursen nach  
Absprache grundsätzlich zwischen dem Abend- und dem  
Morgentermin wechseln.

## **Pilates Grundkurs**

Ein sanftes Rückenprogramm, welches insbesondere die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Während der gesamten Übungssequenzen befindet sich die Körpermitte in permanenter Grundspannung – dem sogenannten „Powerhouse“.

Beginn: Mittwoch, 18.01.2012

Mittwoch, 04.04.2012

Uhrzeit: 10.35 Uhr

Dauer: 10 x 60 Min

Kosten: 109 €

Leitung: Irimi Gousdas, Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin

---

---

## **Halle / Saale**

Physiotherapie  
Ines Walther  
Große Wallstr. 47  
06108 Halle/Saale  
Auskunft und Anmeldung: 0345/12276880

### **Rückenschule**

Beginn: Mittwoch, ab Januar 2012  
Kurse ca. alle 10-12 Wochen  
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr oder 18.00 - 19.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 100 €  
Leitung: Ines Walther, Physiotherapeutin  
Jan Tiffert, Physiotherapeut

### **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: Dienstag, ab Januar 2012  
Kurse ca. alle 10-12 Wochen  
Uhrzeit: 9.00 - 10.00 oder 18.00 - 19.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 100 €  
Leitung: Ines Walther, Physiotherapeutin  
Jan Tiffert, Physiotherapeut  
Heike Jaentsch, Physiotherapeut

### **Herz-Kreislauftraining**

Beginn: Dienstag, ab Januar 2012  
Kurse ca. alle 10-12 Wochen  
Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr oder 16.00 - 17.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 100 €  
Leitung: Ines Walther, Physiotherapeutin  
Jan Tiffert, Physiotherapeut

### **Autogenes Training**

Beginn: Dienstag, ab Januar 2012  
Kurse ca. alle 10 - 12 Wochen  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 100 €  
Leitung: Anne Schimpf, Physiotherapeutin

Die oben genannten Kurse beginnen das ganze Jahr hindurch je nach Teilnehmerzahl ca. alle 10-12 Wochen. Bitte rufen Sie beim Anbieter an, wenn Sie interessiert sind und melden sich an.

---

## **Hamm**

AktiVita  
Thomas Johannpeter  
Hafenstrasse 12  
59067 Hamm  
Tel: 02381-28886  
Fax: 02381-28887  
E-mail: info@aktivita.com

### **Rückenfit-Zirkel**

Individuell abgestimmtes Rückentraining mit funktioneller Gymnastik und Entspannung.

#### **Kurs 1**

Beginn: Mittwoch, 18.01.2012  
Mittwoch, 18.04.2012  
Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr

#### **Kurs 2**

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012  
Donnerstag, 19.04.2012  
Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr

#### **Kurs 3**

Beginn: Freitag, 20.01.2012  
Freitag, 20.04.2012  
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Dauer: 11 x 90 min  
Kosten: 165 €  
Leitung: Thomas Johannpeter, Jörn Luley,  
Dipl. Sportwissenschaftler

### **Pulsgesteuertes Ergometertraining**

Aerobes Ausdauertraining auf dem Ergometer unter Kontrolle der Herzfrequenz (Schwerpunkt Fettverbrennung und Herzkreislauftraining).

Beginn: Freitag, 20.01.2012 (für Fortgeschrittene)  
Freitag, 20.04.2012 (für Fortgeschrittene)  
Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr  
Dauer: 11 x 60 min  
Kosten: 99 €  
Leitung: Jörn Luley, Dipl. Sportwissenschaftler

### **Präventive Allroundfitness (für Fortgeschrittene)**

Intensives Intervall-workout mit funktionsgymnastischen Elementen unter Kontrolle der Herzfrequenz.

Beginn: Freitag, 20.01.2012  
Freitag, 20.04.2012  
Uhrzeit: 9.20 - 10.20 Uhr  
Dauer: 11 x 60 min  
Kosten: 99 €  
Leitung: Jessica Kleinhans, Gymnastiklehrerin

---

---

### **Funktionstraining Rücken**

Wirbelsäulenspezifisches Kraft- und Koordinationstraining unter Einsatz von Trainingsgeräten (insbesondere Zugapparaten).

#### Kurs 1

Beginn: Dienstag, 17.01.2012

Dienstag, 17.04.2012

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

#### Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 18.01.2012

Mittwoch, 18.04.2012

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 11 x 60 min

Kosten: 99 €

Leitung: Jörn Luley, Dipl. Sportwissenschaftler,  
Jessica Kleinhans, Gymnastiklehrerin

### **Gesunder Rücken**

Rückenbezogenes Training mit funktioneller Gymnastik und Entspannung. Stabilisierung der Wirbelsäule unter Berücksichtigung von Kräftigung, Dehnung/Mobilisierung und Koordination.

#### Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012

Donnerstag, 19.04.2012

Uhrzeit: 9.45 – 10.45 Uhr

#### Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012

Donnerstag, 19.04.2012

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 11 x 60 min

Kosten: 99 €

Leitung: Jörn Luley, Thomas Johannpeter,  
Dipl. Sportwissenschaftler

### **Cardiofit-Zirkel**

Ganzheitliches Trainingsprogramm zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems mit funktioneller Gymnastik und unter Einsatz von Trainingsgeräten.

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012

Donnerstag, 19.04.2012

Uhrzeit: 12.00 - 13.00 Uhr

Dauer: 11 x 90 min

Kosten: 165 €

Leitung: Jörn Luley, Dipl. Sportwissenschaftler

### **Cardio- (Herz-Kreislauf-) und Fitnessstraining**

Vorwiegend aerobes Ausdauertraining mit funktionsgymnastischen Elementen unter Kontrolle der Herzfrequenz mittels Polar-Pulsuhr.

#### Kurs 1

Beginn: Montag, 16.01.2012

Montag, 16.04.2012

Uhrzeit: 10.45 – 11.45 Uhr

#### Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012

Donnerstag, 19.04.2012

Uhrzeit: 10.45 - 11.45 Uhr

Dauer: 11 x 60 min

Kosten: 99 €

Leitung: Jörn Luley, Thomas Johannpeter,  
Dipl. Sportwissenschaftler

---

---

### **Cardio- (Herz-Kreislauf-) und Fitnessstraining für Senioren (60+)**

Vorwiegend aerobes Ausdauertraining mit funktionsgymnastischen Elementen unter Kontrolle der Herzfrequenz (Polar Pulsuhr) für Menschen ab 60.

Beginn: Dienstag, 17.01.2012  
Dienstag, 17.04.2012

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Dauer: 11 x 60 min

Kosten: 99 €

Leitung: Jessica Kleinhans, Gymnastiklehrerin

### **Hatha Yoga**

Hatha Yoga ist eine fernöstliche Methode, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

#### Kurs 1

Beginn: Dienstag, 17.01.2012 (Fortgeschrittene)  
Dienstag, 17.04.2012 (Fortgeschrittene)

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

#### Kurs 2

Beginn: Dienstag, 17.01.2012 (Anfänger)  
Dienstag, 17.04.2012 (Anfänger)

Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr

Dauer: 11 x 60 min

Kosten: 99 €

Leitung: Kathrin Rehbaum, Yogalehrerin

### **Progressive Muskelentspannung**

Schluss mit dem Stress: Dazu verhelfen Techniken zur Entspannung mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen, die in unserem Kurs vermittelt werden.

Beginn: Donnerstag, 19.01.2012  
Donnerstag, 19.04.2012

Uhrzeit: 17.15 - 18.15 Uhr

Dauer: 11 x 60 min

Kosten: 99 €

Leitung: Silke Waegener

### **Fitness für Kids (Alter 6-9 und 10-13 Jahre)**

Vielseitiges und kindgerechtes Bewegungsprogramm für Herz-Kreislaufsystem, Koordination und Fitness mit Spiel und Spaß, inklusive Klettern.

#### Kurs 1

Beginn: Dienstag, 17.01.2012 (6-9 Jahre)  
Dienstag, 17.04.2012 (6-9 Jahre)

Uhrzeit: 14.45 - 16.00 Uhr

#### Kurs 2

Beginn: Dienstag, 17.01.2012 (10-13 Jahre)  
Dienstag, 17.04.2012 (10-13 Jahre)

Uhrzeit: 16.15 - 17.30 Uhr

Dauer: 11 x 75 min

Kosten: 120 €

Leitung: Jaroslav Mlynar, Dipl. Sportwissenschaftler

---

## Isselburg/Bocholt

Gesund und Fit Isselburg e.V.  
Sportpark  
Münsterdeich 41  
46419 Isselburg  
Tel: 02874/905656

### **Gesund Herz-Kreislauf Gesundheitsförderung durch Ausdauertraining**

Ein präventives Bewegungsangebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems für Erwachsene.

Beginn: Montag, 23.01.2012  
Montag, 23.04.2012  
Montag, 17.09.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.30Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 99 €

Leitung: Claudia Padden, Übungsleiterin Prävention

### **Rücken Fit**

Individuelles Gymnastik-Trainingsprogramm zum gezielten Aufbau der Rückenmuskulatur und zur Harmonisierung der Kraftverhältnisse der haltungsrelevanten Muskelgruppen, Umstellung von falschen Bewegungsgewohnheiten und Motivation zum regelmäßigen Gesundheitstraining.

Beginn: Montag, 23.01.2012  
Montag, 23.04.2012  
Montag, 17.09.2012  
Uhrzeit: 10.30 - 11.30Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 99 €

Kurs 2:  
Beginn: Dienstag, 24.01.2012  
Dienstag, 24.04.2012  
Dienstag, 18.09.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 99 €

Kurs 3:  
Beginn: Mittwoch, 25.01.2012  
Mittwoch, 11.05.2012  
Mittwoch, 21.09.2012  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 99 €

Leitung: Corinna Röpling, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

## **TuB Bocholt**

Clubanlage im Sport-Gesundheitszentrum „Hagensweiden“  
Lowicker Str. 19 c  
46399 Bocholt  
Tel. 02871/27810  
info@tub-bocholt.de

### **Autogenes Training**

Eine Methode, sich selbst zu entspannen und zu erholen und bei der Bewältigung des täglichen Lebens und bei Unpässlichkeiten zu helfen.

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12x)

Dienstag, 17.01. - 27.03.2012 (10x)

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten 10 x 60 Minuten

Kosten: 75 € (12x), 63 € (10x)

Ort: Halle des Kiga

im Sport-Gesundheitszentrum Lowicker Str. 19 c

Leitung: Monika van Wahren

### **Schwer mobil**

Sport und Ernährungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche von 10-13 Jahren.

Ein 1x wöchentliches Sportprogramm in Verbindung mit einer intensiven Ernährungsschulung (z.T. mit Eltern) mit dem Ziel, der Änderung der Bewegungsgewohnheiten und einer dauerhaften Umstellung der Ernährung.

### **Neuer Kurs ab Januar 2012**

1. Treffen Teilnehmer und Eltern:

12. Januar 2012, 17.00 Uhr im Clubhaus

Sportprogramm: Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr

Ernährungsschulung: 1x monatlich nach dem Sport

Kursleitung: Peter Hanschke, Birgit Bruckhaus, Hildegard Kuhne

### **Aqua Fit**

Wassergymnastik entlastet den Bewegungsapparat und trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Die Übungen sind so aufgebaut, dass auch Nichtschwimmer und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit (Gelenk- oder Rückenproblemen) daran teilnehmen können.

**Ort:** **Bahia** – Inselbad, Hemdener Weg 169, 46399 Bocholt

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012

Montag, 16.04. - 02.07.2012

Uhrzeit: 09.30 - 10.15 Uhr

Dauer: 11 x 45 Minuten

Kosten: 74,80 € (60,50 € Vereinsmitglieder)

Leitung: Jutta Schneider

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012

Montag, 16.04. - 02.07.2012

Uhrzeit: 17.00 - 17.45 Uhr

Dauer: 11 x 45 Minuten

Kosten: 74,80 € (60,50 € Vereinsmitglieder)

Leitung: Barbara Wiczorek

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12 x)

Dienstag, 17.04. - 03.01.2012 (10 x)

Uhrzeit: 11.00 – 11.45 Uhr

Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten

Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)

68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)

Leitung: M.-L. Schulta-Jansen

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012

Dienstag, 17.04. - 03.07.2012

Uhrzeit: 09.15 - 10.00 Uhr und 10.00 - 10.45 Uhr

18.00 - 18.45 Uhr und 18.45 - 19.30 Uhr

Dauer: 12x 45 Minuten 10 x 45 Minuten

Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)

68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)

Leitung: Renate Enk

---

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012  
Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012  
Uhrzeit: 8.30 - 9.15 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: Barbara Wieczorek

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012 (12 x)  
Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 18.30 – 19.15 Uhr und 19.15 – 20.00 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: M.-L. Schulta-Jansen

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012 (12 x)  
Donnerstag, 19.04. - 05.01.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 9.15 – 10.00 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: M.-L. Schulta-Jansen

**Ort: Klarabad** – Klarastr. 39, 46399 Bocholt

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12 x)  
Dienstag, 17.04. - 03.07.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 9.00 - 09.45 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: Elke Kantlehner

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012  
Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012  
Uhrzeit: 10.30 - 11.15 Uhr und 11.15 - 12.00 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: M.-L. Schulta-Jansen

**Ort: Vitalis** – im Bahia Inselbad, Hemdener Weg 169,  
46399 Bocholt

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012  
Montag, 16.04. - 02.07.2012  
Uhrzeit: 8.00 - 08.45, 8.45 - 9.30, 9.30 - 10.15 Uhr  
Dauer: 11x 45 Minuten  
Kosten: 74,80 € (60,50 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: B. Schneiders

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012  
Montag, 16.04. - 02.07.2012  
Uhrzeit: 18.30 -19.15, 19.15 - 20.00, 20.00 - 20.45 Uhr  
Dauer: 11x 45 Minuten  
Kosten: 74,80 € (60,50 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: G. Hund

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012  
Dienstag, 17.04. - 03.07.2012  
Uhrzeit: 8.45 - 09.30, 9.30 - 10.15, 10.15 - 11.00 Uhr  
17.00 - 17.45, 17.45 - 18.30 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)

---

---

## Für Frauen: Pfundig Fit

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12 x)  
Dienstag, 17.04. - 03.07.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 9.00 – 9.45 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: S. Betting

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12 x)  
Dienstag, 17.04. - 03.07.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 15.30 - 16.15, 16.15 - 17.00 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66,00 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55,00 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: B. Schneiders

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12 x)  
Dienstag, 17.04. - 03.07.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr und 20.00 - 20.45 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: M. Ewig

## Aqua Power:

Beginn: Dienstag, 10.01. – 27.03.2012 (12 x)  
Dienstag, 17.04. – 03.07.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 18.30 -19.15 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: S. Betting

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012  
Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012  
Uhrzeit: 17.00 – 17.45 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: Stefanie Betting

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012  
Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012  
Uhrzeit: 17.45 - 18.30 Uhr und 19.15 - 20.00 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: Stefanie Betting

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012  
Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012  
Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr und 20.00 -20.45 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: G. Hund

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012 (12 x)  
Donnerstag, 19.04. - 05.01.2012 (10 x)  
Uhrzeit: 08.00 - 08.45 Uhr und 08.45 - 09.30 Uhr  
09.30 - 10.15 Uhr und 10.15 - 11.00 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
68,00 € (55 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: n.n.

Beginn: Freitag, 13.01. - 30.03.2012  
Freitag, 20.04. - 06.07.2012  
Uhrzeit: 16.15 - 17.00 Uhr und 17.00 – 17.45 Uhr  
Dauer: 12x 45 Minuten  
Kosten: 81,60 € (66 € Vereinsmitglieder)  
Leitung: S. Betting

---

---

### **Nordic Walking und Stretching**

Nordic-Walking ist eine Gelenk- und Wirbelsäulen schonende Form des Ausdauertrainings und ein gesundheitsorientiertes Mittel zur Gewichtsreduktion. Die Stunde wird jeweils durch ein Stretching-Programm abgerundet.

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012  
Montag, 16.04. - 02.07.2012

Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

Dauer: 11 x 60 Minuten

Kosten: 69,30 €

Leitung: Marie-Luise Schulta-Jansen

Ort: SGZ – Sport- u. Gesundheitszentrum, Lowicker Str. 19 c

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012 (12 x)  
Donnerstag, 19.04. - 05.01.2012 (10 x)

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr\* und 18.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 12 x 45 Minuten, 10 x 45 Minuten

Kosten: 75,60 € und 63,00 €

Leitung: Marie-Luise Schulta-Jansen

Ort: SGZ

\*Kurs 09.00 -10.00 Uhr Kinderbetreuung inclusive!

### **Fit und Aktiv**

Ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm. Ausdauertraining steht im Mittelpunkt, aber es werden auch Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit geschult. Die Belastungsintensität beginnt im mittleren Bereich und soll sich dann individuell steigern.

Beginn: Montag, 09.01. - 26.03.2012  
Montag, 16.04. - 02.07.2012

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr und 18.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 11 x 60 Minuten

Kosten: 69,30 €

Leitung: Stefanie Betting, Hildegard Kuhne

Beginn: Dienstag, 10.01. - 27.03.2012 (12 x)

Dienstag, 17.04. - 03.07.2012 (10 x)

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten, 10x60 Minuten

Kosten: 75,60 € und 63,- €

Leitung: Elke Kutzner, Peter Hanschke

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 28.03.2012

Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 75,60 €

Leitung: Bärbel Saager

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 29.03.2012 (12 x)

Donnerstag, 19.04. - 05.01.2012 (10 x)

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten, 10 x 60 Minuten

Kosten: 75,60 € und 63,- €

Leitung: Marie-Luise Schulta-Jansen

**Ort: SGZ, Circle – Raum,**

Sport- u. Gesundheitszentrum, Lowicker Str. 19 c

---

---

## Leipzig

Mandy Möbes  
Kolonadenstr. 11  
04109 Leipzig  
Anmeldung und Infos: Tel. 0176 10176422; 0341-2235928  
frog-gymnastik@gmx.de, www.frog-gymnastik.de

### Rücken – Fit

Ausgewählte Kräftigungs- und Dehnungsübungen zielen darauf ab, vor allem die Rumpf stabilisierende Muskulatur zu kräftigen, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen und Verspannungen zu lösen. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte. Die Stunde schließt mit einem Entspannungsteil ab.

Beginn: Mittwoch, 14.03.2012  
Ende: Mittwoch, 16.05.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80,00 €  
Ort: Kurszentrum im Geburtshaus am Marienplatz 02,  
04103 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### Walking

In diesem Kurs werden die richtige Walking - und Lauftechnik vermittelt. Zur Ausdauerschulung werden freudbetonte Laufspiele sowie Partnerübungen eingesetzt. Neben der Schulung der Ausdauerfähigkeit, werden Trainingssequenzen zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur eingebaut. Die Stunde schließt mit einem Dehnungsteil ab.

Beginn: Dienstag, 13.03.2012  
Ende: Dienstag, 22.05.2012  
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80,00 €  
Ort: Nonne und Clara-Zetkin-Park, Treffpunkt Industriestr. 1 /  
Eingang zum Park, 04229 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### Pilates

Verleiht dem Trainierenden Kraft, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung. Pilates ist ein Übungssystem, das, basierend auf einer bewussten Atmung, langsam, präzise und konzentriert ausgeführt wird. Durch die spezielle Atemtechnik und die kontrollierte Ausführung der Bewegungen werden Alltagsgedanken ausgeblendet und Stress wird abgebaut.

#### Kurs 1

Beginn: Montag, 12.03.2012  
Ende: Montag, 21.05.2012  
Uhrzeit: 9.15 - 10.15 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Emotion Tanzstudio, Könnertstr. 43, 04229 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

#### Kurs 2

Beginn: Dienstag, 13.03.2012  
Ende: Dienstag, 22.05.2012  
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Emotion Tanzstudio, Könnertstr. 43, 04229 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

---

---

### Kurs 3

Beginn: Mittwoch, 14.03.2012  
Ende: Mittwoch, 16.05.2012  
Uhrzeit: 20.45 - 21.45 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Kurszentrum im Geburtshaus am Marienplatz 02,  
04103 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### Kurs 4

Beginn: Donnerstag, 15.03.2012  
Ende: Donnerstag, 24.05.2012  
Uhrzeit: 19.45 - 20.45 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Ballet Art Studio, Könneritzstr. 43, 04229 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### **Pilates mit Baby**

Es werden in erster Linie Übungen zur Kräftigung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Dieser Kurs kann ca. 9 bis 12 Wochen nach der Geburt absolviert werden. Zu diesem Kurs können Sie Ihr Kind mitnehmen (bis ca. 12 Monate).

### Kurs 1

Beginn: Montag, 12.03.2012  
Ende: Montag, 21.05.2012  
Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Emotion Tanzstudio, Könneritzstr. 43, 04229 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### Kurs 2

Beginn: Dienstag, 13.03.2012  
Ende: Dienstag, 22.05.2012  
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Kurszentrum im Geburtshaus am Marienplatz 02,  
04103 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### Kurs 3

Beginn: Freitag, 16.03.2012  
Ende: Freitag, 25.05.2012  
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 min  
Kosten: 80 €  
Ort: Kurszentrum im Geburtshaus am Marienplatz 02,  
04103 Leipzig  
Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

---

---

## **Yoga**

Yoga verleiht Kraft und Selbstvertrauen, verbessert die Beweglichkeit und das Körpergefühl und fördert innere Harmonie und Zufriedenheit. Unterrichtet werden Atemübungen und Asanas (Halteübungen). Die Stunde beginnt und endet mit einem Entspannungsteil.

### Kurs 1

Beginn: Montag, 12.03.2012

Ende: Montag, 21.05.2012

Uhrzeit: 8.00 - 9.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 min

Kosten: 80 €

Ort: Emotion Tanzstudio, Könneritzstr. 43, 04229 Leipzig

Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

### Kurs 2

Beginn: Dienstag, 13.03.2012

Ende: Dienstag, 22.05.2012

Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

Dauer: 10 x 60 min

Kosten: 80 €

Ort: Emotion Tanzstudio, Könneritzstr. 43, 04229 Leipzig

Leitung: Mandy Möbes, Diplom-Sportlehrerin

---

---

## Lippstadt

Gym – Lippstadt  
Zentrum für FitnessFührerschein  
Am Siek 8, 59557 Lippstadt  
Tel: 02941/57173  
Fax: 02941- 720045  
E-Mail: info@gym-lippstadt.de

### Herz-Kreislauf-Training

Herzfrequenzorientiertes Bewegungsprogramm in der Gruppe mit Unterstützung von Polar-Herzfrequenz-Messgeräten.

Beginn: Dienstag, 31.01.2012  
Uhrzeit : 10.00 Uhr und 20.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 90 €  
Leitung: Peter Gorski

### Rücken-Fit

Vorbeugung und Reduzierung von Rückenbeschwerden.  
Anspannung - Entspannung - Mobilisation

Beginn: Donnerstag, 02.02.2012  
Uhrzeit: 10.00 Uhr und 19.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 90 €  
Leitung: Peter Gorski

### Rückenschule

Vorbeugung und Reduzierung von Rückenbeschwerden.  
Richtige Bewegung im Alltag z. B. beim Heben und Tragen.

Beginn: Mittwoch, 01.02.2012  
Uhrzeit: 10.00 Uhr und 19.00 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 90 €  
Leitung: Peter Gorski, Joachim Winkler

### Fitness-Führerschein

Optimierung und Erstellung individueller Trainingsprogramme für Fitness im Bezug auf Kraft- und Ausdauertraining.

Beginn: Montag, 16.01.2012,  
Donnerstag, 19.01.2012,  
Samstag 21.01.2012

Uhrzeit: 13.00 Uhr.

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 130 €

Leitung: Peter Gorski, Uwe Borchardt, Joachim Winkler

### Autogenes Training

Entspannungstraining mit dem Ziel der Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung in der Gruppe.

Beginn: Samstag, 04.02.2012

Uhrzeit: 12.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Peter Gorski

---

LTV reAktiv-Forum  
Harkortweg 2 b  
59555 Lippstadt  
Tel: 02941/58548  
[info@LTV-reAktiv-Forum.de](mailto:info@LTV-reAktiv-Forum.de)

### **Aqua-Fitness**

Dieser Kurs vereint Elemente der konditionellen und funktionellen Wassergymnastik mit spielerischen Übungsprogrammen im stehiefen Wasser. Die idealen Bedingungen des Mediums Wasser - Auftrieb und Widerstand - werden unter Zuhilfenahme spezieller Fitnessgeräte gezielt zur Kräftigung und Beweglichmachung eingesetzt. Das Herz-Kreislaufsystem wird positiv beeinflusst und die Muskulatur gekräftigt. Bei motivierender Musik steht der Spaß an der Bewegung ebenso im Mittelpunkt wie die fachgerechte Anleitung der Übungen.

Beginn: Donnerstag, 19.01. - 29.03.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr oder 18.45 - 19.30 Uhr  
Dauer: 11 x 45 Minuten  
Kosten: 88 €  
Leitung: Diana Bohle

Beginn: Donnerstag, 19.04. - 05.07.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr oder 18.45 - 19.30 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Diana Bohle

Beginn: Donnerstag, 06.09. - 06.12.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr oder 18.45 - 19.30 Uhr  
Dauer: 11 x 45 Minuten  
Kosten: 88 €  
Leitung: Diana Bohle oder Britta Harke

Beginn: Montag, 16.01. - 26.03.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80,-€  
Leitung: Diana Bohle

Beginn: Montag, 16.04. - 02.07.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Montag, 03.09. - 03.12.2012  
Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 96 €  
Leitung: Jessica Fischer oder Britta Harke

Ort: Reha Klinik Panorama, Eichenweg 3-5,  
Lippstadt Bad Waldliesborn

### **Aqua Aerobic**

Aqua Aerobic stellt eine reizvolle Alternative zu Trainingsprogrammen in der Halle dar. Es ist ein spezielles Training im Wasser, welches den Rücken und die Gelenke schont und das Herz- Kreislaufsystem aktiviert sowie die Muskulatur schonend kräftigt. Das besondere an Aqua Aerobic ist der Zusatz rhythmischer Begleitmusik, an der sich die verschiedenen Bewegungsübungen mit oder ohne Handgeräte orientieren.

### **Kurs 1:**

Beginn: Montag, 16.01. - 26.03.2012  
Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Diana Bohle

---

Beginn: Montag, 16.04. - 02.07.2012  
Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Montag, 03.09. - 03.12.2012  
Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 96 €  
Leitung: Jessica Fischer oder Britta Harke

**Kurs 2:**

Beginn: Dienstag, 17.01. - 27.03.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
Dauer: 11 x 45 Minuten  
Kosten: 88 €  
Leitung: Simone Westkemper

Beginn: Dienstag, 17.04. - 03.07.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
Dauer: 11 x 45 Minuten  
Kosten: 88 €  
Leitung: Simone Westkemper

Beginn: Dienstag, 04.09. - 04.12.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 96 €  
Leitung: Simone Westkemper

Ort: Reha Klinik Panorama, Eichenweg 3-5,  
Lippstadt Bad Waldliesborn

## Rücken Fit im Wasser

**Kurs 1:**

Beginn: Montag, 16.01. - 26.03.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80 €  
Leitung: Diana Bohle

**Beginn:**

Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 80,-€  
Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Montag, 03.09. - 03.12.2012  
Uhrzeit: 19.30 - 20.15 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 96 €  
Leitung: Jessica Fischer oder Britta Harke

**Kurs 2:**

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 28.03.2012  
Uhrzeit: 09.15 - 10.00 Uhr  
Dauer: 11 x 45 Minuten  
Kosten: 88 €  
Leitung: Simone Westkemper

Beginn: Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012  
Uhrzeit: 09.15 - 10.00 Uhr  
Dauer: 12 x 45 Minuten  
Kosten: 96 €  
Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Mittwoch, 05.09. - 05.12.2012  
Uhrzeit: 09.15 - 10.00 Uhr  
Dauer: 11 x 45 Minuten  
Kosten: 88 €  
Leitung: Jessica Fischer oder Britta Harke  
Ort: Reha Klinik Panorama, Eichenweg 3-5,  
Lippstadt Bad Waldliesborn

---

---

### **Fit und Aktiv Kombi - Rücken**

Beginn: Donnerstag, 19.04. - 05.07.2012  
Donnerstag, 06.09. - 29.11.2012

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 110 €

Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Freitag, 20.04. - 06.07.2012  
Freitag, 07.09. - 07.12.2012

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 110 €

Leitung: Jessica Fischer

Ort: LTV-reAktiv Forum Gymnastikraum und Kraftraum

### **Rücken Fit mit Pepp**

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 28.03.2012  
Mittwoch, 05.09. - 05.12.2012

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Dauer: 11 x 60 Minuten

Kosten: 88 €

Beginn: Mittwoch, 18.04. - 04.07.2012

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 96€

Leitung: Dörte Holzhauer

Ort: LTV-reAktiv Forum Gymnastikraum

### **Nordic Walking**

Beginn: Freitag, 20.04. - 06.07.2012

Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19.04. - 06.12.2012

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 80 €

Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Freitag, 07.09. - 07.12.2012

Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Dauer: 11 x 60 Minuten

Kosten: 88 €

Leitung: Jessica Fischer

Ort: LTV-reAktiv Forum - Jahnwiesen

### **Laufen leicht gemacht**

Beginn: Dienstag, 06.03. - 12.06.2012  
Dienstag, 04.09. - 04.12.2012

Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr

Dauer: 12 x 75 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Katharina Ramme

Beginn: Freitag, 02.03. - 22.06.2012

Freitag, 31.08. - 07.12.2012

Uhrzeit: 09.15 - 10.30 Uhr

Dauer: 12 x 75 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Heiko Blazejewicz

Ort: LTV-reAktiv Forum - Jahnwiesen

---

---

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Weg vom Stress und hin zu mehr Lebensfreude mit einer leicht umsetzbaren Technik.

Beginn: Dienstag, 24.01. - 13.03.2012  
Dienstag, 17.04. - 12.06.2012

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 64 €

Leitung: Heiko Blazejewicz

Beginn: Donnerstag, 03.05. - 05.07.2012  
Donnerstag, 06.09. - 15.11.2012

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 64 €

Leitung: Jessica Fischer

Beginn: Freitag, 07.09. - 16.11.2012

Uhrzeit: 08.00 - 09.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 64 €

Leitung: Jessica Fischer

Ort: LTV-reAktiv Forum Gymnastikraum

---

---

## Meinzerhagen/Kierspe

Physiotherapie  
Carsten Meinking  
Ihnestr. 20  
58540 Meinerzhagen  
Auskunft und Anmeldung: 02358/257535  
praxis@p-cm.de

### **Rückenschule**

Wissen ist Macht. Lernen Sie Ihren Rücken kennen und beugen Sie Rückenbeschwerden vor. Durch Wissen und Training wie: Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag, Erlernen und korrekte Ausführung von Übungen zur Wirbelsäulenstabilisierung, Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, lernen Sie etwas über Stress und üben Sie die Entspannung.

Beginn: Dienstag 24.01.2012  
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 90 €  
Leitung: Carsten Meinking

### **Wirbelsäulenfitness**

Halten Sie sich fit und machen Sie bei der Wirbelsäulenfitness ein straffes Trainingsprogramm mit, um die Muskulatur zu stärken, die inter- und extramuskuläre Koordination zu verbessern und eine bessere Kraftausdauer zu erlangen. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

Beginn: Mittwoch, 25.01.2012  
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Dauer: 10 x 60 Minuten  
Kosten: 90 €  
Leitung: Carsten Meinking

### **Aquafitness**

Nutzen Sie das Element Wasser, um Ausdauer und Muskulatur aufzubauen und zu erhalten. Lernen Sie die Vorteile des Wassers kennen: Gelenk schonend und Rücken schonend durch die Auftriebskraft, individuelle Trainingsintensität von leicht bis sehr hoch (für Powertraining) durch den Wasserwiderstand. Durch Wasserdruck kein Muskelkater nach dem Training.

Beginn: Montag 23.01.2012, 12.00 Uhr  
Freitag 27.01.2012, 17.45 Uhr und 18.45 Uhr  
Dauer: 10 x 45 Minuten  
Kosten: 90 €  
Leitung: Carsten Meinking

### **Nordic Walking**

Ein moderates Ganzkörpertraining, draußen an der frischen Luft, in unserer herrlichen Natur. Erlernen Sie die Techniken des Stockeinsatzes, verbrennen Sie ca. 130 kcal/h mehr als beim wandern ohne Stöcke, fördern Sie die Muskelkraft von ca. 90% aller Muskeln, Ausdauer und Beweglichkeit, genießen Sie die Bewegung im Freien.

Beginn: Mittwoch, 25.01.2012  
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr  
Dauer: 12 x 90 Minuten  
Kosten: 130 €  
Leitung: Carsten Meinking

---

---

**Rückenfitness Zentrum TOP FIT**

Friedrich-Ebert-Str. 240

58566 Kierspe

Tel: 02359/291334

[info@praxis-stuberg.de](mailto:info@praxis-stuberg.de)

**Cardio Fit (Herz-Kreislauf-Training)**

Beginn: Montag, 09.01.- 12.03.2012

Montag, 29.03.- 04.06.2012

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 100 €

Leitung: Gabriele Stuberg, Tanja Klemm

Ort: Rückenfitness Zentrum TOP FIT

**Fit und aktiv im Studio (Rückenfitness)**

Beginn: Montag, 09.01.- 12.03.2012

Montag, 19.03.- 04.06.2012

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 130 €

Leitung: Gabriele Stuberg, Tanja Klemm

Ort: Rückenfitness Zentrum TOP

**Wassergymnastik**

Beginn: Montag, 23.01. - 14.05.2012

Uhrzeit: 14.30 - 15.15 Uhr und 15.15 - 16.00 Uhr

Dauer: 15 x 45 Minuten

Kosten: 80 €

Leitung: Tanja Klemm

Ort: Hallenbad Kierspe

**Aquafitness**

Beginn: Montag, 23.01. - 14.05.2012

Uhrzeit: 16.00 - 16.45 Uhr und 16.45 - 17.30 Uhr

Dauer: 15 x 45 Minuten

Kosten: 80 €

Leitung: Tanja Klemm

Ort: Hallenbad Kierspe

Die Anfangszeiten dieser Kurse können sich wegen der  
Öffnungszeiten des Hallenbades etwas verschieben, bitte fragen  
Sie vorab beim Anbieter nach!

---

## Schwerte

Rehavisio Ostberger Str. 34 58239 Schwerte 02304/252780
--

### **Gerätegestütztes Muskel- und Herz-Kreislauftraining (Rückenfit & Cardiofit mit 30% Training an Sequenztrainingsgeräten)**

Der Kurs richtet sich an Versicherte mit Bewegungsmangel oder einseitiger beruflicher Belastung des Bewegungsapparates. Es handelt sich um ein ganzheitliches Rücken- und Herz-Kreislauftraining. 30 % des Trainings findet an Sequenztrainingsgeräten statt.

Der Kurs ist flexibel gestaltet für Menschen mit wechselnden Arbeitszeiten

Beginn: Der Ersttermin ist mit dem Team von Rehavisio Schwerte abzustimmen

Uhrzeit: freie Terminwahl von Mo. – Fr. 8.00 -19.00 Uhr und Sa. 9.00-12.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 100 €

Ort: Rehavisio Schwerte, Ostberger Str. 34,  
58239 Schwerte

Leitung: Bernd Lingen, Scarlett Nehls

### **Bewegung - Rücken plus**

In Theorie und Praxis werden unterschiedliche Möglichkeiten des Rückentrainings vorgestellt. Das intensive Bewegungsprogramm wurde auf die Bedürfnisse und Belastungsgrenzen von etwa 20- bis 55jährigen zugeschnitten. In der ersten Hälfte des Kursangebots stehen funktionelle Gymnastik, Körperwahrnehmung

und Entspannung im Fokus. Auf dieser Basis wird ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining zur Stärkung des Rückens vorgestellt und ausprobiert. Ergänzt wird das Programm durch diverse Informationen rund um den Rücken und viele Tipps für einen Rücken bewegenden Alltag.

Beginn: Montag, 16.01. – 19.03.2012

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Min

Kosten : 100 €

Ort: Rehavisio Schwerte, Ostbergerstr. 34, 58239 Schwerte

Leitung: Scarlett Nehls

### **Nordic Walking**

Schnupperstunde als persönliches Training oder in der Kleingruppe

Die Schnupperstunde dauert sechzig Minuten und führt die Teilnehmer zur Grobform der Nordic-Walking-Technik, welche eine Weiterführung des Trainings in Eigenregie ermöglicht.

Beginn: Termine nach Vereinbarung Montag bis Freitag

Uhrzeit: zwischen 08.00 und 19.00 Uhr

Dauer: 1 x 60 - 75 Min

Kosten : 35 €

Ort: Rehavisio Schwerte, Ostbergerstr. 34, 58239 Schwerte

Leitung: Bernd Lingen

---

---

## **Schmallenberg**

Margareta Mülleneisen-Bräutigam  
Rotdornweg 9  
57392 Schmallenberg  
Tel.: 02972/920501  
[info@tcm-qigong.com](mailto:info@tcm-qigong.com)  
[www.tcm-qigong.com](http://www.tcm-qigong.com)

### **TaiJiQuan - QiGong Kurs**

Durch TaiJiQuan und QiGong kann eine erhöhte Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke erzielt werden. Die Bewegungsübungen stärken den Stützapparat und die Muskulatur als Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Es kann eine effektive Entspannung des Körpers erreicht und Stress reduziert werden. Die Erlangung eines körperlichen Wohlfühls ist möglich.

Beginn: Dienstag 28.02.2012

Uhrzeit: 17:15 Uhr - 18:45 Uhr

Dauer: 5 x 90 Minuten

Kosten: 125 €

Leitung: Margareta Mülleneisen-Bräutigam

Ort: Romantikhôtel Deimann,  
57392 Schmallenberg-Winkhausen

Physio-Praxis Rauschen  
Ralf Rauschen  
Kirchplatz 3  
57392 Schmallenberg-Bad Fredeburg  
Tel. 02974/83246

### **Starker Rücken**

Ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur mit individuellen Übungen zur Dehnung und Mobilisation des Rückens.

Beginn: Dienstag, 10.01.2012 und 20.03.2012

Uhrzeit: 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.01.2012 und 21.03.2012

Uhrzeit: 9.30-10.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.01.2012 und 22.03.2012

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kosten: 100 €

Leitung: Ralf Rauschen, Physiotherapeut, Rückenschullehrer

Ort: Physio-Praxis Rauchen, Kirchplatz 1,  
Schmallenberg-Bad Fredeburg

---

## Siegen

T1 Gesundheitszentrum Siegen  
Birlenbacher Hütte 18 (im SI-Haus)  
57078 Siegen-Geisweid  
Tel: 0271/85830

**Vorraussetzung für die Teilnahme an den folgenden Kursen ist die Teilnahme an der vorangestellten Infoveranstaltung:**

### **T1 Die neue Rückenschule –**

#### **Schmerzfrier Rücken, stabiler Rumpf, innere Balance**

Mit abwechslungsreichen Übungen werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert. Der Kurs besteht aus einer Mischung von Theorie und Praxis und gibt praktische Hilfestellung, wie sich im Alltag die Beschwerden vermeiden lassen.

#### **Kurs 1**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.01. - 28.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13.03. - 08.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 15.05. - 03.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 21.08. - 9.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 30.10. - 18.12.2012

Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung: Nicole Fitzon, Franziska Stephan

#### **Kurs 2**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.01. - 29.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14.03. - 02.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 16.05. - 04.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 22.08. - 17.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 31.10. - 19.12.2012

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr und 20.00 – 21.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten

Kosten: 120 €

Leitung: Martina Wurm

#### **Kurs 3**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.01. - 01.03.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15.03. - 03.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24.05. - 19.07.2012

---

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 23.08. - 11.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 08.11. - 27.12.2012

Uhrzeit: 11.15 - 12.15 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung : Franziska Stephan

#### **Kurs 4**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 13.01. - 02.03.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 16.03. - 11.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 18.05. - 06.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 24.08. - 12.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.11. - 21.12.2012

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung: Franziska Stephan

#### **T1 Abnehmen und Wohlfühlen mit gesunder Ernährung und Bewegung**

Um erfolgreich abzunehmen und sich wohl zu fühlen gehören Ernährung und Bewegung untrennbar zusammen. Ziel des Programms ist es, langfristig die Ernährung umzustellen, erfolgreich Gewicht zu reduzieren und die neu erworbenen Essgewohnheiten zu stabilisieren und in den Lebensalltag einzubauen. Es wird über allgemeine „Ernährungsirrtümer“ aufgeklärt und viele praktische Tipps zur Umsetzung vermittelt. Ein individuell erstelltes Fettstoffwechsel- und Gewebestraining rundet das Programm ab und sichert den langfristigen Erfolg.

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 20.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 11.01. - 29.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 20.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 14.03. - 02.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 20.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 16.05. - 04.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 20.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 22.08. - 17.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 20.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 31.10. - 19.12.2012

Uhrzeit: 19.15 – 21.15 Uhr  
Dauer: 8 x 120 Minuten  
Kosten: 199,90 €  
Leitung : Silke Dämmer-Schwarz und  
Susanne Steingräber-Gierschmann

---

---

## **Top Fit mit 50**

Wann haben Sie zuletzt an Ihr Herz gedacht? Schnaufen beim Treppensteigen? Schwindelgefühle bei körperlicher Betätigung? Oder einfach nur der Wunsch, auch im hohen Alter noch fit und vital zu sein? Haben Sie auch zu wenig Bewegung im Alter? Dann starten Sie jetzt in ein neues Lebensgefühl und beginnen mit einem gesundheitsorientierten Herz-Kreislauf-Training. Dies ist der ideale Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, zum Abbau von Stress, zum Abnehmen und zur Verminderung von altersbezogenen Beschwerden. Dieser Kurs ist speziell für die Altersgruppe über 50 Jahre geeignet. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und pulsgesteuertes Training.

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 11.01. - 29.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 14.03. - 02.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 16.05. - 04.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 22.08. - 17.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 31.10. - 19.12.2012

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung: Susanne Steingräber-Gierschmann

## **Kraft- und Ausdauertraining auch an Geräten (Milon-Zirkel)**

### **Kurs 1:**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 09.01. - 27.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 12.03. - 07.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 14.05. - 09.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 20.08. - 08.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 29.10 - 17.12.2012

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120,  
Leitung: Franziska Stephan

### **Kurs 2:**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 10.01. - 28.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 13.03. - 08.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 15.05. - 03.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 21.08. - 09.10.2012

---

---

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 19.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 30.10 -18.12.2012

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung: Susanne Steingräber-Gierschmann

### **T1 Kinder-Rückenschule**

Infoveranstaltung: 04.01.2012, 15.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 11.01. - 29.02.2012

Infoveranstaltung: 07.03.2012, 15.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 14.03. - 02.05.2012

Infoveranstaltung: 09.05.2012, 15.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 16.05. - 04.07.2012

Infoveranstaltung: 15.08.2012, 15.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 22.08. - 17.10.2012

Infoveranstaltung: 24.10.2012, 15.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 31.10. - 19.12.2012

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung: Sabine Linnert

### **T1 Entspannungskurs PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)**

Infoveranstaltung: 02.01.2012, 20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 09.01. - 27.02.2012

Infoveranstaltung: 05.03.2012, 20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 12.03. - 07.05.2012

Infoveranstaltung: 14.05.2012, 20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 21.05. - 16.07.2012

Infoveranstaltung: 20.08.2012, 20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.08. - 15.10.2012

Infoveranstaltung: 22.10.2012, 20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 29.10 - 17.12.2012

Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr und 19.30 -- 20.30 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Kosten: 120 €  
Leitung: Beata Hill

---

---

## Viersen

### **Reha Viersen GmbH**

Lindenallee 5 b  
41751 Viersen  
Tel: 02162/266270  
info@reha-viersen.de

### **Rückenfit 1**

Rasch verliert der menschliche Körper durch Inaktivität und Bewegungsmangel an Muskelsubstanz und Kraft. Hierdurch entsteht ein Muskelungleichgewicht welches Gelenke belastet, den Gelenkverschleiß fördert und außerdem schleichend zu Beschwerden am Bewegungsapparat führt. Ein individuell auf Ihr Leistungsvermögen abgestimmtes Aufbautraining kann helfen, diesen Prozessen gezielt entgegenzuwirken und somit Ihr körperliches Wohlbefinden wieder zu steigern.

Beginn: Termine nach Vereinbarung

Dauer: 10 x 75 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Sportwissenschaftler S. Heinrich, C. Kinzler

### **Rückenfit 2**

Dieser Kurs baut auf den Grundkurs auf. Übungen werden vertieft und die Intensität und das Leistungsniveau werden deutlich gesteigert.

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Rückenfit 1.

Beginn: Termine nach Vereinbarung

Dauer: 10 x 75 Minuten

Kosten: 90 €

Leitung: Sportwissenschaftler S. Heinrich, C. Kinzler

### **Aquagymnastik**

Die Gymnastik findet im 32°C warmen Bewegungsbad statt. Durch Gewichtsentslastung im Wasser fallen die Bewegungen leichter. In einem umfangreichen Bewegungsangebot trainieren Sie sowohl Ihre Wirbelsäule als auch Arme und Beine. Nicht nur die Kondition, sondern auch Kraft und Beweglichkeit werden Gelenk schonend verbessert. Durch die Verwendung verschiedener Hilfsmittel macht das Bewegen im Wasser zusätzlich Spaß.

Beginn: Termine nach Vereinbarung

Dauer: 10 x 45 Minuten

Kosten: 82 €

Leitung: Physiotherapeuten Fr. Domburg, Hr. Follmann,  
Hr. Seegers, Fr. Schubert, Fr. Wurm

### **Entspannungskurs – in der Ruhe liegt die Kraft**

Der ideale Kurs für alle, die viel Stress im Job oder im Alltag haben und für diejenigen, die einfach schlecht abschalten können. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereise und finden dann für sich die richtige Technik heraus. Der Kurs beinhaltet Theorie, Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen und eine schriftliche Anleitung mit Wohlfühltagbuch für Zuhause.

Beginn: Termine nach Vereinbarung

Dauer: 10 x 75 Minuten

Kosten: 110 €

Leitung: Gymnastiklehrerin U. Föhles,  
Sportwissenschaftler C. Kinzler

---

## Weingarten

### **Aula-Institut Elke Blandfort**

Laurastr. 29  
88250 Weingarten  
Tel. 0751/49953

**info@aula-institut.com**  
**www.gesundheitskurse-aula.de**

### **Besonderer Service für alle Kurse:**

**Schichtarbeiter können nach Absprache flexibel zwischen den Kursterminen der gleichen Kurse wechseln.**

**Nachholtermine möglich für alle Kurse, die mindesten zwei mal wöchentlich stattfinden !**

**Zu allen Kursen gibt es schriftliche Unterlagen.**

### **Kosten für alle Kurse:**

12x 60 Min  
132 € (bei Zahlungseingang 2011)  
136 € (bei Zahlungseingang 2012)

10x 60 Min  
114 €

### **Kursort für alle Kurse:**

AULA-Institut Weingarten,  
Laurastrasse 29, 88250 Weingarten

**Keine Termine in den Schulferien!**

## **Neue Rückenschule**

Neue abwechslungsreiche und wirksame Rückenübungen, die dem neusten Forschungsstand entsprechen. Verwendet werden kleine Handgeräte, die auch zu Hause angewandt werden können, sodass Sie die im Kurs erlernten Übungen jederzeit zu Hause wiederholen können.

### Kurs 1:

Beginn: Montag, 16.01. - 23.04.2012 (12x 60 Min)  
Montag, 07.05. - 16.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 8.45 - 9.45 Uhr

### Kurs 2:

Beginn: Montag, 16.01. - 23.04.2012 (12x 60 Min)  
Montag, 07.05. - 16.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

### Kurs 3:

Beginn: Dienstag, 17.01. - 24.04.2012 (12x 60 Min)  
Dienstag, 08.05. - 17.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

### Kurs 4:

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 25.04.2012 (12x 60 Min)  
Mittwoch, 09.05. - 18.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr

### Kurs 5:

Beginn: Donnerstag, 19.01. - 26.04.2012 (12x 60 Min)  
Donnerstag, 03.05. - 19.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Elke Blandfort, Kurs 3: Brigitte Horn

---

## **Yoga – Kraftquelle Atem**

Wenn es um Entspannung und innere Klarheit geht, können Yoga-Atemtechniken eine große Hilfe sein. In diesem Kurs steht der Atem im Mittelpunkt. Verschiedene Atemtechniken werden gelernt und mit sanften bis kraftvollen Bewegungen, mit Entspannungsübungen und kleinen Meditationen kombiniert. Diese Übungen richten zudem den Rücken auf und können Rückenschmerzen lindern.

Kurs 1:

Beginn: Dienstag, 17.01. - 24.04.2012 (12x 60 Min)  
Dienstag, 08.05. - 17.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs 2:

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 25.04.2012 (12x 60 Min)  
Mittwoch, 09.05. - 18.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Kurs 3:

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 25.04.2012 (12x 60 Min)  
Mittwoch, 09.05. - 18.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 4:

Beginn: Donnerstag, 19.01. - 26.04.2012 (12x 60 Min)  
Donnerstag, 03.05. - 19.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 17.15 - 18.15 Uhr

Kurs 5:

Beginn: Donnerstag, 19.01. - 26.04.2012 (12x 60 Min)  
Donnerstag, 03.05. - 19.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

Kurs 6:

Beginn: Freitag, 20.01. - 27.04.2012 (12x 60 Min)  
Freitag, 04.05. - 20.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 8.45 - 9.45 Uhr

Leitung: Elke Blandfort

## **Herz-Kreislauf Power Mix (Fit-Mix Power)**

Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Ebenso wird das Immunsystem gestärkt, auf Risikofaktoren eingewirkt und der Stoffwechsel angeregt. Geeignet für bewegungsfreudige und sportlich orientierte Personen.

Kurs 1:

Beginn: Montag, 16.01. - 23.04.2012 (12x 60 Min)  
Montag, 07.05. - 16.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs 2:

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 25.04.2012 (12x 60 Min)  
Mittwoch, 09.05. - 18.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 3:

Beginn: Donnerstag, 19.01. - 26.04.2012 (12x 60 Min)  
Donnerstag, 03.05. - 19.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 8.45 - 9.45 Uhr

Leitung: Elke Blandfort

## **Sanftes Herz-Kreislauftraining (Fit-Mix soft)**

Ein sanftes, Rücken- und Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining steigert Kondition und Koordination. Übungen mit und ohne Kleingeräte verbessern die allgemeine Befindlichkeit, kräftigen sanft und intensiv die Muskulatur, damit der Bewegungsapparat entlastet wird. Geeignet für Personen jeden Alters, die aufgrund ihrer Konstitution ein sanftes Bewegungstraining wünschen.

Beginn: Mittwoch, 18.01. - 25.04.2012 (12x 60 Min)  
Mittwoch, 09.05. - 18.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 8.45 - 9.45 Uhr

Leitung: Elke Blandfort

---

---

### **Aktiv in Bewegung bleiben**

Sanft und effektiv, vielseitig und spielerisch trainieren wir alle körperlichen Funktionen, die wichtig sind, um gesund zu bleiben und aktiv im Leben stehen zu können. Kleine Handgeräte helfen uns, die wichtigsten Muskelpartien zu kräftigen, damit der Rücken stark, aufrecht und schmerzfrei wird. Bewegungsspiele, kleine einfache Schrittfolgen, verschiedene Variationen des Walkens trainieren unser Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Kondition und kurbeln den Stoffwechsel an. Kleine Hausaufgaben und Übungen für zu Hause sollen den Trainingserfolg garantieren und uns zu einer gesunden Lebensweise aufmuntern.

Kurs 1:

Beginn: Dienstag, 17.01. - 24.04.2012 (12x 60 Min)  
Dienstag, 08.05. - 17.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs 2:

Beginn: Donnerstag, 19.01. - 26.04.2012 (12x 60 Min)  
Donnerstag, 03.05. - 19.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Elke Blandfort

### **Rückenfit mit Mini-Trampolin und Balancepad**

Kräftigung der Muskeln und der Steuerfunktionen der Muskeln mit abwechslungsreichem Training. Dies geschieht durch Kombinations-, Balance-, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen so wie sanfte Mobilisierung und Dehnung in Verbindung mit Rücken stärkendem und entspannendem Training. Benutzt werden medizinische Minitrampoline mit Gelenk schonender Federung, Balance Pads, kleine Hanteln und Therabänder. Aufwärmphase auf dem Trampolin, alle weiteren Übungen wahlweise auf dem Trampolin oder auf der Gymnastikmatte.

Beginn: Montag, 16.01. - 23.04.2012 (12x 60 Min)  
Montag, 07.05. - 16.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Elke Blandfort

### **Rückenfitness**

In diesem Kurs wird nicht nur die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt, stabilisiert und entspannt, sondern auch das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Rückenübungen mit Therabändern, Flexibar und kleinen Hanteln werden zum Teil mit einfachen Schritten kombiniert. Die Bewegungen werden ausgeführt auf verschiedenen Unterlagen: auf festem Boden, auf Balancepads und auf therapeutisch- medizinischen Minitrampolinen. So trainieren Sie zudem die Koordination, Muskelsteuerung und das Gleichgewicht. Dabei kommen Sie auf eine gesunde Weise zum Schwitzen! In der zweiten Hälfte der Stunde werden Übungen zur Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Mobilisierung und Aufrichtung der Wirbelsäule gelernt. Eine Entspannung am Ende der Stunde sorgt für den Stressabbau.

Kurs 1:

Beginn: Montag, 16.01. - 23.04.2012 (12x 60 Min)  
Montag, 07.05. - 16.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

Kurs 2:

Beginn: Dienstag, 17.01. - 24.04.2012 (12x 60 Min)  
Dienstag, 08.05. - 17.07.2012 (10x 60 Min)

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Elke Blandfort

---

---

## Witten

### **GZW Gesundheitszentrum Witten**

Bahnhofstraße 73

58452 Witten

Tel.: 02302/ 22 11 5

info@gzw-witten.de

### **Rückengesundheit**

Beginn: Montag, 09.01.2012 und 16.04.2012

Uhrzeit: 09.30 - 11.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten

Kosten: 109 €

Leitung: Christoph Buddenborg, Martina Ries,  
Sonja Zubke, Daniel Osinski

### **Bewegung und Entspannung ab 60**

Beginn: Donnerstag, 12.01.2012

Donnerstag, 19.04.2012

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten

Kosten: 135 €

Leitung: Christoph Buddenborg, Barbara Rautenberg

### **Herz-Fit durch Aquatraining**

Beginn: Dienstag, 10.01.2012 und 17.04.2012

Uhrzeit: 16.00 Uhr, 17.00 Uhr, 18.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 108 €

Ort: **Hallenbad Herbede-Buchholz**

Leitung: Martina Ries, Sonja Zubke, Verena Paur, Klaudia  
Boldys, Barbara Rautenberg, Svenja Kartenberg  
Barbara Rautenberg

Beginn: Donnerstag, 12.01.2012 und 19.04.2012

Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Beginn: Samstag, 14.01.2012 und 21.04.2012

Uhrzeit: Samstag, 09.30-10.30 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kosten: 108 €

Ort: **Hallenbad Witten-Annen**

Leitung: Martina Ries, Sonja Zubke, Verena Paur, Klaudia  
Boldys, Barbara Rautenberg, Svenja Kartenberg

### **Weitere Kurse Herz-Fit durch Aqua-Training**

Im Hallenbad Herbede Buchholz

und in den Bewegungsbädern im

Evangelischen Krankenhaus und im Marienhospital Witten

Bitte beim Anbieter erfragen !

---

---

Impressum:

BKK Hoesch  
Kommunikation/Gesundheit  
Kirchderner Str. 47-49  
44145 Dortmund

Tel. 0231/844-4055  
Fax 0231/844-6119  
Home: [www.BKK-Hoesch.de](http://www.BKK-Hoesch.de)  
e-mail: [info@BKKHoesch.de](mailto:info@BKKHoesch.de)

---