

**DJK Concordia Wimmelbach e.V.** [www.djk-wimmelbach.de](http://www.djk-wimmelbach.de)

## **Ansprechpartner zur neuen Vereinsstruktur:**

Vorstand Sport:	Sawinsky Sebastian
Vorstand Finanzen:	Gößwein Sven
Vorstand Wirtschaft:	Gößwein Florian
Vorstand Liegenschaften	Gmelch Markus
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit:	Keiner Christoph

**Auf unserer Homepage finde Sie unter Vorstände das detaillierte Organigramm und die entsprechenden Email-Adressen.**

## **Öffnungszeiten der Gaststätte:**

- Im Januar hat das Sportheim am Donnerstag von 20:00Uhr – 23:00Uhr geöffnet.

Folgende Kursangebote starten nach den Faschingsferien ab 19. Februar 2018

### **\*Bodyforming**

**Ganzkörpertraining, Kraftausdauer und Dehnübungen für Erwachsene mit und ohne Kleingeräte**



Mittwoch, 21.2.2018 um 18.45 Uhr in der Sporthalle in Hausen.

Kursdauer: 12 x 60 Minuten  
Der Kurs kostet für Nichtmitglieder 38,-€  
Mitglieder sind frei

### **\*Pilates: Gezieltes Ganzkörpertraining aus der Körpermitte**

Ziel der Pilates - Methode

- besteht darin, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen und dann langsam die Dynamik oder Energie zu steigern, mit der die Bewegungen ausgeführt

- werden, aber ohne dabei die Kontrolle zu verlieren
- ist eine Erziehung zu Körperbewusstsein und wurde entwickelt, um die
- tiefliegende Muskulatur zu trainieren
- verbessert die Haltung
- dehnt die Muskulatur
- schult Körper und Geist

**Montag, 19.02.2018 von 18.25 Uhr bis 19.25 Uhr (*Nur noch Warteliste!*) und  
Freitag, 23.02.2018 von 8.00 Uhr bis 9 Uhr im Kindergarten in Wimmelbach**

Kursdauer: Montags 12 x 60 Minuten und Freitags 12 x 60 Minuten

Kursgebühr ab 8 Teilnehmern 38,-€ für Nichtmitglieder,

Mitglieder zahlen 34,-€

Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr

Max. Teilnehmerzahl: 10

**Bitte eine Matte mitbringen.**

### \* Yoga:

Yoga ist ein Übungssystem für Körper, Seele und Geist. Seine Wurzeln reichen fünf Jahrtausende in das alte Indien zurück. Das kann jeder für sich schnell erspüren, wenn er sich erst mal darauf eingelassen hat.

Die Übungen werden über den Atem zu Bewegungsfolgen verbunden und in Einklang gebracht. Es entsteht ein dynamischer Fluss der Übungspraxis.

Jeder Mensch, ob alt oder jung, kann in diese Übungsfolgen, angepasst an **seine Möglichkeiten**, einsteigen und findet darin eine physische Herausforderung.

Für das Yoga ist Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung das wichtigste Ziel.

**Montag, 19.02.2018 von 19.30 Uhr bis 21Uhr (*Nur noch Warteliste!*)**

**Bitte eine (Yoga)-Matte und eine Decke mitbringen.**

### \* Morning-Yoga:

**Mittwoch, 21.02.2018 von 8.30 Uhr bis 10 Uhr im Kindergarten in Wimmelbach**

Kursdauer: jeweils 12 x 90 Minuten

Kursgebühr ab 8 Teilnehmern 75,- € für Nichtmitglieder,

Mitglieder bezahlen 68,-€

Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr

Max. Teilnehmerzahl: je Kurs 10

**Bitte eine (Yoga)-Matte und eine Decke mitbringen.**

**Die Kurse sind ausgezeichnet von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)**

### Faszientraining

Allgemeines über Faszien:

Als Faszien werden die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes bezeichnet. Hierzu gehören alle kollagenen faserigen Bindegewebe, insbesondere Gelenkkapseln, Sehnenplatten, Bänder und Sehnen.

Ein endloses Faszienetz durchzieht (wie ein Spinnengewebe) den Körper wie eine schützende und verbindende Hülle. Es verbindet alle Teile im Inneren des Körpers; von oben nach unten; von vorne nach hinten; von rechts nach links; in den Diagonalen und auf den Körperseiten.

Es werden nicht nur Organe, Knochen und das Gehirn durch das Bindegewebe miteinander verbunden, sondern auch jede einzelne Muskelfaser, jedes Muskelfaserbündel, jeder Muskel und jede Muskelgruppe ist von Faszien umgeben. (siehe Homepage: [www.djk-wimmelbach.de](http://www.djk-wimmelbach.de))

**Freitag, 22.09.2018 von 9.15 Uhr bis 10 Uhr im Kindergarten in Wimmelbach (Nur noch Warteliste!)**

Kursdauer: 12 x 45 Minuten

Kursgebühr ab 8 Teilnehmern 37,- € für Nichtmitglieder

Mitglieder zahlen 33,-€

Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr

Max. Teilnehmerzahl: 10

**Bitte feste Sportschuhe oder Antirutsch-Socken, eine Matte und ein Getränk mitbringen.**

**Mini Black Rolls und weitere Rollen für das Faszien-Training sind vorhanden. Eigene Rollen können mitgebracht werden.**

Anmeldung ab sofort (bitte eventuelle gesundheitliche Besonderheiten angeben) bei Claudia Rauscher (geprüfte Übungsleiterin „Prävention“, BLSV Yoga- und Pilates-Trainerin mit Vertiefung Faszientraining) nur per E-Mail: [claudiah.rauscher@web.de](mailto:claudiah.rauscher@web.de)

## **Damengymnastik**

Haltungsschulung, Mobilisation, Körperwahrnehmung, Kräftigung und Dehnübungen sind Bestandteile der Übungsstunde.

Mittwoch, 21.02.2018 um 18.45 Uhr in der Sporthalle in Hausen.

Kursdauer: 12 x 60 Minuten

Der Kurs kostet für Nichtmitglieder 38,-€

Mitglieder sind frei

Infos bei Theresa Pislcajt unter der Telefonnummer 09190-206553

Schauen sie auch auf unserer Homepage [www.djk-wimmelbach.de](http://www.djk-wimmelbach.de) vorbei

## **Fußball:**

### Herrenmannschaften:

Trainingsauftakt der 1. u 2.Mannschaft nach der Winterpause ist am Sonntag den 04.02.2018 um 10:00 Uhr.

---**Die DJK Wimmelbach verlängert mit Trainer Markus Schock**---

Die DJK Wimmelbach kann die vorzeitige Vertragsverlängerung seines Trainerteams Markus Schock und Simon Schwarzenbach im Herrenfußballbereich für die Saison 2018/2019 verkündigen. Dem Verein war es frühzeitig wichtig, Klarheit zu schaffen und mit beiden Trainern die Zusammenarbeit für die kommende Saison zu verlängern. Der Verein sieht, dass das Team sich hervorragend versteht, ergänzt und einen klaren Plan hat. Die Mannschaft macht kontinuierlich Fortschritte unter Trainer Markus Schock und Co-Trainer Simon Schwarzenbach. Man merkt der ganzen Mannschaft an, dass es ihnen unter beiden Trainern Spaß macht und sich jeder Spieler weiterentwickelt. Ein Großteil der Mannschaft hat schon seine Zusage für die kommende Saison gegeben. Das junge Vorstandsteam der DJK und der Fußballabteilungsleiter sind absolut zufrieden mit Beiden und freuen sich sehr darüber, dass der gemeinsam eingeschlagene Weg zusammen fortgeführt wird.

„WIR SIND EIN TEAM“

Schauen sie auch auf unserer Homepage [www.djk-wimmelbach.de](http://www.djk-wimmelbach.de) vorbei!