

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

## Öffnungszeiten der Gaststätte:

Das Sportheim ist jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr für alle zum gemütlichen Beisammensein geöffnet.

## Vorankündigung:

**Rockfasching in Wimmelbach mit SMASH**

**Fr. 09.02.2018 im Sportheim**  
Einlass: 19:30 Uhr

**Special Guest: Contrast in Time**

**Maskenprämierung!**  
Die rockigste Verkleidung bekommt eine Flasche Jack, Vodka oder Havanna! inkl. Softdrinks

**Nur der Rock zählt!**  
und zwar der kürzeste!

**Hard-Rock Bar**

**Gang-Special**  
7 für 6 Tickets

**Rock-Food**

**Tickets: VVK 7,- € AK 8,- €**

Infos zu den Specials auf der Rückseite >>>

**INFO**

**Rockfasching in Wimmelbach mit SMASH**

**Fr. 9.02.2018 im Sportheim**

Großes Special für Freunde und Vereine!  
Wenn Ihr 6 Tickets im VVK kauft, bekommt Ihr das 7. geschenkt!

**Maskenprämierung**  
Die rockigste Verkleidung gewinnt eine Flasche Jack, Vodka, oder Havanna inkl. Softdrinks zum mixen!

**Nur der Rock zählt:**  
Die Rockerin mit dem kürzesten Rock gewinnt eine Magnum Flasche Prosecco!

**Vorverkaufsstellen (ab 15.01.):**  
Pizzeria Adria Hausen, Tel.: 09191 / 616 244  
Sparkasse Heroldsbach, Tel.: 09191 / 88 937  
Michael Kiehfaber, Tel.: 0151 / 116 093 47  
Peter Stummvoll, Tel.: 0170 / 202 355 7

**Rock-Food Klassiker:**  
Pulled Pork Sandwich + Hot Rock Dogs

**Eintritt: VVK: 7,- € AK 8,- €**

Sparkasse Forchheim thomann Pizzeria Hausen Adria

MUSIC IS OUR PASSION

Die Jugendleitung der DJK Wimmelbach lädt ein zum

# Kinderfasching in Wimmelbach

am Dienstag, den 13. Februar 2018  
im Sportheim der DJK Wimmelbach

Beginn: 14.00 Uhr



Auftritt der „Tanzelfen“ aus Heroldsbach

Showeinlage der WIMMS

Leckeress Essen

Das echte Disco Feeling für Kids  
an den Turntables für Euch:  
DJ Baumi

[www.djk-wimmelbach.de](http://www.djk-wimmelbach.de)

- 15.04.2018 18:30 Uhr Jahreshauptversammlung



Folgende Kursangebote starten nach den Faschingsferien ab 19.  
Februar 2018

\*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)**



## **\*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

## **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, 22.09.2017 von 9.15 Uhr bis 10 Uhr** im Kindergarten in Wimmelbach

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

## **Reinigungskraft für die Sportgaststätte gesucht:**

Wir sind auf der Suche nach einer Reinigungskraft (Minijob) für unser Vereinsheims. Die Tätigkeit würde im wöchentlichen Wechsel mit unserer bereits vorhandenen Reinigungskraft erfolgen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann warten Sie nicht lange und nehmen mit uns Kontakt auf.

E-Mail: [vorstand.wirtschaft@djk-wimmelbach.de](mailto:vorstand.wirtschaft@djk-wimmelbach.de) oder telefonisch unter 0160 94985195

Vorstand Wirtschaft

Florian Gößwein

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