

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

## Öffnungszeiten der Gaststätte:

Das Sportheim hat ab dem 31.01.2019 wieder jeden Donnerstag ab 19:30Uhr geöffnet und lädt alle Bürger zum gemütlichen Beisammensein ein.



**DJK Wimmelbach**



## Kursangebote der Gymnastikabteilung

### \*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, 07.01.2019 von 18.25 Uhr bis 19.25 Uhr (*Warteliste*) und  
Freitag, 11.01.2019 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 35,- €

Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr um jeweils 5,-€

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, 07.01.2019 von 19.30 Uhr bis 21Uhr *Noch ein Platz frei!***

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

**\* Morning-Yoga:**

**Mittwoch, 09.01.2019 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 um jeweils 10,- €

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, 09.01.2019 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 Faziennetz 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, 11.01.2019 von 9.15 Uhr bis 10 Uhr** im Kindergarten in Wimmelbach

Kursdauer: 12 x 45 Minuten

Kursgebühr ab 8 Teilnehmern 38,- € für Nichtmitglieder

Mitglieder zahlen 33,-€

Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr um je 5,- €

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.**

## **Vorankündigung:**

Einen Kurs „**Beckenboden-Wahrnehmungstraining**“ findet nach den Faschingsferien (8 x Dienstag Abend) statt. Näheres wird hier im Amtsblatt und auf der Homepage bekannt gegeben.

Anmeldung ab sofort (bitte eventuelle gesundheitliche Besonderheiten angeben) bei Claudia Rauscher (geprüfte Übungsleiterin „Prävention“, BLSV Yoga- und Pilates-Trainerin mit Vertiefung Faszientraining und Beckenbodentraining) Telefon 09190-8648 oder [claudiah.rauscher@web.de](mailto:claudiah.rauscher@web.de)

## **Damengymnastik**

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

Mittwoch, 09.01.2019 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!