

DJK Concordia Wimmelbach e.V. www.djk-wimmelbach.de

Das Sportheim hat Donnerstags ab 19:30Uhr geöffnet und lädt alle Bürger zum gemütlichen Beisammensein ein.

Gymnastikabteilung:

Fortlaufendes Kursangebot (Ferienzeit ist frei)			
Kinder-Turnen	(4-6 Jahre)	Mi. 15:10 - 16:05 Uhr	Margot Kneuer
Eltern-Kind-Turnen	(2-4 Jahre)	Mi. 16:05 - 16:45 Uhr	Margot Kneuer
Kinder-Turnen	(6-12 Jahre)	Mi. 17:40 - 18:45 Uhr	Cosima Gundermann
Familien-Turnen	(2-7 Jahre)	Mi. 16:45 - 17:40 Uhr	C.Gunderma/L.Kellner
Video-Dance (Mädchen ab 10 Jahren)		Mo. 18:30-19:30 Uhr	Alina Lindenberger
Seniorengymnastik	(Frauen/Männer)	Mi. 18:00 - 18:45 Uhr	Andrea Langner
**Bodyforming	(Frauen/Männer)	Mi. 18:45 - 19:45 Uhr	Claudia Rauscher
**Bodyfit/Damengymnastik		Mi. 18:45 - 19:45 Uhr	Erika Pischel
Präventive Gymnastik aus der Körpermitte			
**Pilates	(Fortgeschrittene)	Mo.18:25 - 19:25 Uhr	Claudia Rauscher
	(Fortgeschrittene)	Fr. 08:00 - 09:00 Uhr	Claudia Rauscher
Fit durch Bewegung für Sie und Er			
**YOGA		Mo. 19:30 - 21:00 Uhr	Claudia Rauscher
**Morning-YOGA		Mi. 08:30 - 10:00 Uhr	Claudia Rauscher
Faszien-Training		Fr. 09:15 - 10:00 Uhr	Claudia Rauscher
Kurse, die regelmäßig 1-2mal jährlich angeboten werden			
**Beckenbodengymnastik		Mi. 10:15 - 11:00 Uhr	Claudia Rauscher
Ferienkurse			
Nordic-Walking		einmal pro Woche	Claudia Rauscher
Workshops und Frühsport-Frühstück- regelmäßig im Frühjahr und Herbst			
Werden über Aushänge, Presse und Homepage bekannt gegeben			
Die mit** gekennzeichneten Angebote tragen das Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Außerdem können sie auch von Nicht-Mitgliedern als Kurs gebucht werden. Das "Gütesiegel Sport pro Gesundheit" ist die höchste Auszeichnung aus dem Gesundheitssport- und Präventionssektor. Es vergibt der Deutsche und Olympische Sportbund (DOSB) und stellt sicher, dass das Sportangebot den Anforderungen moderner Gesunderhaltung gerecht wird.			

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Übungsleiterinnen oder auf der Homepage www.djk-wimmelbach.de oder regelmäßig im Hausener Amtsblatt.

Neueinsteiger für die Kurse sind den Übungsleiterinnen herzlich willkommen. Ein Reinschnuppern ist jederzeit möglich.

Theresa Pislcajt, Abteilungsleiterin Gymnastik in der DJK Wimmelbach
Tel. 09190-206553, Email theresa.noppenberger@gmx.de

Angebot im Breitensport der Gymnastikabteilung der DJK Wimmelbach
Nachfolgend unser Angebot im Bereich Breitensport unserer Gymnastikabteilung.
Jeden unserer Kurse leitet ein qualifizierter Übungsleiter. Bei den
Erwachsenenkursen gibt es teilweise zertifizierte Kurse, die die Krankenkassen
unterstützen.

Bei Interesse gerne telefonisch melden direkt bei den Kursleitern oder Theresa
Pislcajt (Abteilungsleitung Gymnastik) 09190-206553,
theresa.noppenberger@gmx.de oder einfach in der Halle vorbeischauen!

Neu bei uns seit September das Familienturnen:
Familienturnen von 2-7 Jahren

In unserer Familienstunde werden die Teilnehmer nach Alter, von 2 Trainerinnen
aufgeteilt.

Das Turnen soll für diejenigen ein Angebot sein, die gerne mit mehreren Kindern
gleichzeitig,

In unterschiedlichen Altersstufen zum Turnen kommen möchten. Vielleicht spricht
die Uhrzeit ja auch ein paar Väter an!

Für 2- 3 Jährige muss ein Elternteil mitturnen, es findet immer mittwochs von
16:45 Uhr-17:35 Uhr in der Turnhalle in Hausen statt.

Liebe Grüße Cosima und Sina



Kursangebote der Gymnastikabteilung bei der DJK Wimmelbach

*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, 13.01.2020 von 18.25 Uhr bis 19.25 Uhr und
Freitag, 17.01.2020 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, 13.01.2020 von 19.30 Uhr bis 21Uhr
Bitte eine (Yoga)-Matte und eine Decke mitbringen.**

***Morning-Yoga:**

Mittwoch, 15.01.2020 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 69,- €
Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr um jeweils 10,- €
Max. Teilnehmerzahl: je Kurs 10
Bitte eine (Yoga)-Matte und eine Decke mitbringen.

***Bodyforming**

Ganzkörpertraining für Erwachsene mit und ohne Kleingeräte bei flotter Musik

- Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes und der Kraftausdauer
- Stärkung der Muskulatur, insbesondere Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur
- Förderung der Beweglichkeit (Bsp. Wirbelsäule)
- Stretching - Dehnen

Mittwoch, 08.01.2020 um 18.45 Uhr in der Sporthalle in Hausen.

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

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

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)

Freitag, 17.01.2020 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 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.

Alle Kurse finden unter der Präventions-Übungsleiterin Claudia Rauscher statt.

Anmeldung und Information unter claudiah.rauscher@web.de oder Telefonnummer: 09190-8648

Damengymnastik

Wir trainieren sowohl Kraft und Ausdauer, als auch Mobilisation, Koordination und Übungen für den Alltag. Abgerundet wird die Stunde durch entspanntes Dehnen, natürlich immer mit Musik!

Kursleitung: Erika Pischel Information unter der Telefonnummer 09191-3515622

Anmeldung: bei Theresa Pislcajt unter der Telefonnummer 09190-206553

Mittwoch, 08.01.2020 um 18.45 Uhr in der Sporthalle in Hausen.

Beitrag zu den Hausner Nachrichten

Kursdauer: 12 x 60 Minuten

Der Kurs kostet für Nichtmitglieder 38,-€

Mitglieder sind frei

Schauen sie auch auf unserer Homepage www.djk-wimmelbach.de vorbei