

DJK Concordia Wimmelbach e.V.

Mitteilung der DJK Wimmelbach e. V.

Faszien-Training

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

Ein endloses Faszienetz (wie ein Spinnengewebe) durchzieht 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.

Ab **Freitag, 02.10. 2020** findet im Kindergarten in Wimmelbach (Obergeschoss) **ab 9:15 Uhr** ein neuer Faszienkurs statt.

Es können gerne noch Teilnehmer dazustoßen, auch wenn der Kurs schon begonnen hat.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Max. Teilnehmerzahl: 8

Der Kurs kostet 29,- €

Bei weniger als 6 Teilnehmer erhöht sich die Kursgebühr.

DJK Mitglieder erhalten 10% Rabatt

Bitte feste Sportschuhe oder Antirutsch-Socken und eine Matte mitbringen.

Mini Black Rolls und weitere Rollen für das Faszien-Training sind vorhanden.

Wer eigene Rollen hat bitte mitbringen (Hygienemaßnahme)

Anmeldung:

Claudia Rauscher Tel. 09190-8648 oder claudiah.rauscher@web.de

Kinderturnen:

Jeden **Mittwoch** (außer in den Ferien und an Feiertagen) wird zu folgenden Zeiten in der Turnhalle in Hausen geturnt:

15:10 Uhr - 16:05 Uhr **Kinderturnen 4-6 Jahre** (ÜL Margot Kneuer)

16:05 Uhr - 16:45 Uhr **Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre** (ÜL Margot Kneuer)

17:40 Uhr - 18:45 Uhr **Kinderturnen 6-12 Jahre** (ÜL Cosima Gundermann)

Gerne dürft Ihr auch mal zum schnuppern kommen, wir freuen uns auf Euch!

Gymnastik:

Jeden Mittwoch (außer in den Ferien und an Feiertagen):

Im Sportheim der DJK Wimmelbach

18:00 Uhr - 18:45 Uhr **Männer Seniorengymnastik** (ÜL Andrea Langner)

In der Turnhalle Hausen

18:45 Uhr – 19:45 Uhr **Bodyfit/Damengymnastik** (ÜL Erika Pischel)

Gerne dürft Ihr auch mal zum schnuppern kommen, wir freuen uns auf Euch!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: theresa.noppenberger@gmx.de

Fußball – Herren I + II Mannschaft

1.Mannschaft

So., 04.10.2020

15:00 Uhr DJK Wimmelbach - TSV Hemhofen **ausgefallen !**

Grund hierfür ist der Wasserrohrbruch in der Sportplatzstraße, wodurch uns am gesamten Sportgelände und im Sportheim das Wasser vom Wasserzweckverband abgestellt wurde. Leider können wir so den Hygienevorschriften die uns durch Covid-19 gestellt werden nicht gerecht werden. Das Spiel wird zu einem noch nicht bekannten Termin nachgeholt.

So., 11.10.2020

15:00 Uhr SV Buckenhofen II – DJK Wimmelbach

So., 18.10.2020

15:00 Uhr DJK Wimmelbach – DJK-FC Schlaifhausen

So., 25.10.2020

15:00 Uhr TSV Kirchehrenbach - DJK Wimmelbach

2.Mannschaft

So., 11.10.2020

13:00 Uhr FSV Erlangen-Bruck III - SG Wimmelbach/Burk II

So., 18.10.2020

SG Wimmelbach/Burk II **Spielfrei**

So., 25.10.2020

13:00 Uhr SV Buckenhofen III – SG Wimmelbach/Burk II

Öffnungszeiten der Sportgaststätte:

Das Sportheim hat jeden Donnerstag ab 19:30 Uhr unter den aktuellen Hygienevorschriften geöffnet und lädt alle Bürgerinnen und Bürger zum gemütlichen Beisammensein ein.

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