



# DJK Concordia Wimmelbach e.V.

<b>Fortlaufendes Kursangebot</b> (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	(6-8 Jahre)	Mi. 16:45 - 17:40 Uhr	Mira Römer
Kinder/Teenie-Turnen	(8-12 Jahre)	Mi. 17:40 - 18:40 Uhr	Mira Römer
Video-Dance (Mädchen ab 10 Jahren)		Mo. 18:30-19:30 Uhr	Alina Lindenberger
Senioren-gymnastik	(Frauen/Männer)	Mi. 18:45 - 19:30 Uhr	Belinda Götzendörfer
**Bodyforming	(Frauen/Männer)	Mi. 18:45 - 19:45 Uhr	Claudia Rauscher
**Bodyfit/Damengymnastik		Mi. 19:45 - 20:45 Uhr	Theresa Pislcajt
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
<b>Kurse, die regelmäßig 2-3mal jährlich angeboten werden</b>			
**Beckenbodengymnastik		Mi. 10:15 - 11:00 Uhr	Claudia Rauscher
<b>Ferienkurse</b>			
Nordic-Walking		einmal pro Woche	Claudia Rauscher
<b>Lauf-Treffs</b>			
Nordic-Walking			Info bei Ruth Moritz
<b>Workshops und Frühsport-Frühstück- regelmäßig im Frühjahr und Herbst</b>			
Werden über Aushänge, Presse und Homepage bekannt gegeben			
Die mit** gekennzeichneten Angebote tragen das <b>Gütesiegel "Sport pro Gesundheit"</b> 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](http://www.djk-wimmelbach.de) oder regelmäßig im Hausener Amtsblatt.

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

Ruth Moritz, Abteilungsleiterin Gymnastik in der DJK Wimmelbach  
Tel. 09190-8740, Email [ruth.moritz@t-online.de](mailto:ruth.moritz@t-online.de)