



DJK Concordia Wimmelbach e.V.

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	(6-8 Jahre)	Mi. 16:45 - 17:40 Uhr	Mira Römer
Kinder/Teenie-Turnen	(8-12 Jahre)	Mi. 17:40 - 18:40 Uhr	Cosima Gundermann
Video-Dance (Mädchen ab 10 Jahren)		Mo. 18:30-19:30 Uhr	Alina Lindenberger
Senioren-gymnastik	(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	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
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