

Montag

Fitnessgymnastik 50+ Fitness für den Rücken

Gruppe I:

Dauer: 06.09. – 06.12.2010
Uhrzeit: 10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr: 40,70 €
Leitung: Jennifer Emmert
Kurs Nummer: **102504**

Gruppe II:

Dauer: 06.09. – 06.12.2010
Uhrzeit: 14.45 – 15.45 Uhr
Gebühr: 40,70 €
Leitung: Brigitte Sohn
Kurs Nummer: **102505**

Anmeldung: Stadtsportbund / Sport- und Gesundheitszentrum

Fitnessstraining – im rechten Maße das Beste, was man für seinen Körper tun kann. Erleben Sie jede Menge funktionelle Gymnastik mit und ohne Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Lernen Sie ein rückengerechtes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm kennen. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie leicht zu erlernende Entspannungstechniken werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

Tai – Chi Chuan

Dauer: 13.09.2010 – 29.11.2010
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr: 49,95 €
Leitung: Ursula & Manfred Mestel
Kurs Nummer: **102023**

Anmeldung: Stadtsportbund / Sport- und Gesundheitszentrum

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Das gesamte Wissen der chinesischen Heilkunde findet sich hier wieder. Langsame, harmonisch fließende Bewegungen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen.

Stadt im Wandel

Dauer: 04.10. - 06.12.2010 (10 x)
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: entfällt
Leitung: Peter Mainhardt

Anmeldung: Nachbarschaftsheim /PBW*

Das Gesicht einer Großstadt ist ständigem Wandel unterworfen. Wo passiert Interessantes und wie verändern sich seit langem vertraute Orte? Exkursionen und gemeinsame Teilnahme an Informationsangeboten und kulturellen Veranstaltungen sind Bestandteil des Kurses

Dienstag

Fitnessgymnastik 50+ Fitness für den Rücken

Dauer: 07.09. – 07.12.2010
Uhrzeit: 8.50 – 9.50 Uhr
Gebühr: 44,40 €
Leitung: Jennifer Emmert
Kursnummer: **102506**

Anmeldung: Stadtsportbund / Sport- und Gesundheitszentrum

Inhaltliche Beschreibung s. o.
Eine teilweise Erstattung der Teilnahmegebühr durch die Krankenkassen ist möglich.

2. Halbjahr 2010

➤ **Gesundheit**
➤ **Entspannung**
➤ **Weiterbildung**
➤ **Kultur**

Dienstag

„Neue Wege entdecken“ Gesprächskreis für Frauen

Dauer: 24.8. - 7.12.10 (12 x) 10-0294w@210
Gebühr: 46,00 €
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Elfriede Koch-Mehrin
Anmeldung: Volkshochschule,
Tel.: 0180-3131320132

Funktionsgymnastik

Dauer: 07.09.- 05.10.2010 (6 x) A
26.10.-07.12.2010 (8x) B
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: A 20,40€ B 27,20 €
Leitung: Elke Ollesch
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Line Dance

Beginn: 05.10. - 07.12.2010
Uhrzeit: 15.45 – 17.15 Uhr
Gebühr: 43 € für 10 x
Leitung: Adda Schroeder
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Silbertango für Tänzerinnen und Tänzer ab 50

Dauer: 31.08. - 05.10.2010 (6 x) A
26.10. - 14.12.2010 (9 x) B
Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 9,00 € pro Abend
Leitung: Ulrike Wohlgemuth
Christian Schmidt

**Anmeldung: Ulrike Wohlgemuth, T. 400 500;
oder Nachbarschaftsheim.**

Mittwoch

Seniorentanz

Datum: 01.09. - 15.12.2010 (14-tägig / 8 x)
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: 26,00 €
Leitung: Lilo Dielschneider
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Line Dance

Beginn: 05.10. - 07.12.2010
Uhrzeit: 15.45 – 17.15 Uhr
Gebühr: 43 € für 10 x
Leitung: Adda Schroeder
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Gedächtnistraining

Dauer: 01.09. - 06.10.2010 (6 x) A
27.10. - 15.12.2010 (8 x) B
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: A 12,00 B 16,00 €
Leitung: Cornelia Fehse
Anmeldung: Nachbarschaftsheim /PBW*

Donnerstag

Brush up your English

Dauer: 02.09. – 07.10.2010 (6x) A
28.10. – 09.12.2010 (7 x) B
Gebühr: A 12,00 € B 14,00 €
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Leitung: Susanne Peters
Anmeldung: Nachbarschaftsheim / PBW*

Hafıza jimnastığı

Süresi: 16.09. – 28.10.2010 (7x)
04.11. – 16.12.2010 (7x)
Saat: 16.30 – 18.00 Uhr
Kurs Sorumlusu: Rukiye Temel
Kayıt: Nachbarschaftsheim /PBW*

Sonntag

Tangocafé

Termine: 12.09.; 10.10.; 14.11.; 12.12.2010.
Eintritt: 3,00 €
Uhrzeit: 16.00 – 19.00 Uhr
Leitung: Ulrike Wohlgemuth

Aktuelles Thema: Frauen und Macht

Was machen Frauen nicht alles außer den Alltagsnotwendigkeiten:
Sie malen, schreiben, sind in Naturwissenschaft und Technik bewandert,
sind Philosophinnen, beherrschen Kunstfertigkeiten.
Sie machen – machen – machen.
Gibt ihnen die Leistung Macht?
Wir suchen Antworten in frühen Kulturen, in Traditionen und Biographien.

Bewegungsausgleich durch Gymnastik: mit musikalischer Begleitung wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und gelockert, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte bringen Sie Sportkleidung und Matte mit.

(Zuschuss durch Krankenkassen ist möglich!)

Die Wurzeln des Line Dance gehen zurück in die Zeit der Emigranten, die einst die heutigen USA besiedelten.
Da fürs Erlernen der Tanzschritte sowohl "Muskeln" als auch "graue Hirnzellen" beansprucht werden, trainiert man mit Line Dance beides und erhält sich seine geistige und körperliche Beweglichkeit. Durch schwungvolle Musik verschiedener Stilrichtungen kommt gute Laune automatisch hinzu, sodass die Psyche sich wie von selbst aufhellt.

Wir tanzen mit guter Laune nach schöner Musik.

Vals, Milonga und Tango Argentino

Haben Sie Freude an Bewegung?
Tanzen Sie gerne in der Musik?
Lieben Sie Gesellschaft?
Wollen Sie etwas Neues ausprobieren?
Machen Sie sich als Frau gerne schön?
Sind Sie als Mann tanzrisikobereit?
Sind sie neugierig?
Dann kommen Sie, machen mit oder schauen zu.



Die Freude an der Bewegung, an der Musik und am Miteinander kennzeichnet diese Gruppe. Verschiedene Bewegungsabfolgen halten Sie fit und trainieren Koordination und Gedächtnis. Herz und Kreislauf werden angeregt, die Konzentrationsfähigkeit wird geschult.
Die regelmäßige Teilnahme wird sich positiv auf Ihr ganzes Wohlbefinden auswirken.

Kursbeschreibung s. Line Dance am Mittwoch.

Anhand verschiedener Spiele und Übungen werden systematisch alle Bereiche des Gedächtnisses nach ganzheitlicher Methode trainiert und die Konzentrationsfähigkeit wird geschult.
Die Einbeziehung von aktuellen politischen und gesellschaftlichen Ereignissen in den Kursablauf fördert Urteils- und Kritikfähigkeit.

Mit Gleichaltrigen in der Jugend erworbene, inzwischen angerostete Englischkenntnisse auffrischen und neues hinzu zu lernen ist das Ziel dieser Gruppe. Ihre Interessen bestimmen die Kursinhalte: egal, ob Sie ihre Englischkenntnisse beim Surfen im Internet, im Urlaub einsetzen oder englische Zeitungen lesen möchten.

Ağırtmalarla hafızanızı dinç tutabilirsiniz, unutkanlıklarınızı en aza indirgeyebilirsiniz, ilerlemiş yaşınızda hâlâ etkin bir dinleyici ve konuşmacı olabilirsiniz.
Hafıza jimnastığı zihinsel işlevleri korur ve güçlendirir.

Im großen, hellen Raum mit schöner Musik und Kaffee und Kuchen findet am 2. Sonntag im Monat das TangoCafé statt.
Der argentinische Tango mit Vals und Milonga bietet Abwechslung und gute Laune, zum Tanzen und Zusehen.
Weitere Informationen unter www.silbertango.com.

PBW*: Diese Veranstaltungen werden vom Paritätischen Bildungswerk in Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim durchgeführt.