

# Grevenbroich

## Montag

### Body & Mind

Rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen angelehnt aus dem Pilates- und Yogabereich.

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum - (Elmi Laube)

**09.01.-18.06.2012 19 x 60 Min**  
Kurs 101 09.00 - 10.00 Uhr 105,00 €

### Flotte Gymnastik für aktive Senioren

Verbesserung der Koordination, Kräftigung des Rückens sowie Ausdauer- und Herzkreislauftraining.

Kreiskrankenhaus, Von-Werth-Str. 5, Aktivraum - (Elmi Laube)

**09.01.-18.06.2012 19 x 60 Min**  
Kurs 102 10.10 - 11.10 Uhr  
Kurs 169 11.15 - 12.15 Uhr 105,00 €

### Rückenfitness

Training des Haltungs- und Bewegungssystem.

Kreiskrankenhaus, Aktivraum - (Karin Braun)

**09.01.-18.06.2012 18 x 60 Min**  
Kurs 103 16.00 - 17.00 Uhr  
Kurs 104 17.00 - 18.00 Uhr  
Kurs 105 18.00 - 19.00 Uhr  
Kurs 106 19.00 - 20.00 Uhr  
Kurs 107 20.00 - 21.00 Uhr  
Kurs 108 21.00 - 22.00 Uhr 100,00 €

### Power Body Styling

Ein Mix aus Aerobic, Fatburnertraining, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bei fetziger Musik.

Grevenbroich-Noithausen, Fröbelstr. - (Daniela Bach)

**09.01.-18.06.2012 20 x 90 Min**  
Kurs 109 19.30 - 21.00 Uhr 140,00 €

### Rückenfitness für Sie

Gezielte Verbesserung der gesundheitlichen Situation.

Dreifachhalle, Geschwister-Scholl,-Str. - (Sofia Schnabel)

**09.01.-18.06.2012 15 x 90 Min**  
Kurs 110 20.00 - 21.30 Uhr 85,00 €

## Dienstag

### Aquafitness

Ausdauertraining + Muskelaufbau

Frimmersdorf, Martin-Luther-King-Schule - (Monika Kamp)

**10.01.-19.06.2012 19 x 45 Min (Flachwasser)**  
Kurs 111 17.15 - 18.00 Uhr  
Kurs 112 18.00 - 18.45 Uhr 124,00 €

Neukirchen, Viehstrasse 50 - (N. N.)

**10.01.-19.06.2012 19 x 45 Min (Flach- + Tiefwasser)**  
Kurs 114 19.15 - 20.00 Uhr  
Kurs 115 20.05 - 20.50 Uhr 124,00 €

## Mittwoch

### Body & Mind für Frühaufsteher

Rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen angelehnt aus dem Pilates- und Yogabereich.

Kreishaus, Auf der Schanze 4, Dachgeschoß - (Elmi Laube)

**11.01.-06.06.2012 19 x 60 Min**  
Kurs 160 07.15 - 08.15 Uhr  
Kurs 161 08.15 - 09.15 Uhr 105,00 €

NEU

# Grevenbroich

### Pilates

Beckenboden-/Wirbelsäulenfreundlich.

Kreiskrankenhaus, Aktivraum - (Ines Steinritz)

**18.01.-09.05.2012 15 x 60 Min**  
Kurs 116 16.45 - 17.45 Uhr  
Kurs 117 17.45 - 18.45 Uhr 83,00 €

### Body & Mind

Rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen angelehnt aus dem Pilates- und Yogabereich.

Kreiskrankenhaus, Aktivraum - (N. N.)

**11.01.-06.06.2012 19 x 60 Min**  
Kurs 118 19.00 - 20.00 Uhr  
Kurs 119 20.00 - 21.00 Uhr 105,00 €

### Rückenfitness für Jedermann

Gezielte Verbesserung der gesundheitlichen Situation.

Dreifachhalle, Geschwister-Scholl,-Str. - (Sofia Schnabel)

**11.01.-20.06.2012 15 x 90 Min**  
Kurs 120 19.30 - 21.00 Uhr 85,00 €

## Donnerstag

### Aquafitness

Ausdauertraining + Muskelaufbau

**12.01.-21.06.2012 19 x 45 Min (Flach- + Tiefwasser)**

Neukirchen, Viehstrasse 50 - (N. N.)

Kurs 121 08.00 - 08.45 Uhr  
Kurs 122 08.50 - 09.35 Uhr  
Kurs 123 09.40 - 10.25 Uhr 124,00 €

**12.01.-21.06.2012 19 x 45 Min (Flach- + Tiefwasser)**

Grevenbroich, Schlossstr. 9, Schlossbad - (M.Kamp + A.Landen)

Kurs 125 19.15 - 20.00 Uhr  
Kurs 126 20.15 - 21.00 Uhr 124,00 €

### Fitness-Mix after work

Ausdauertraining (Walking), Koordination und Kräftigungsübungen.

Schwarzer Weg 1, Pascal Gymnasium - (Annegret Landen)

**12.01.-21.06.2012 19 x 90 Min**  
Kurs 124 18.15 - 19.45 Uhr 124,00 €

## Freitag

### Hatha-Yoga

Sanfte Körperübungen die Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Atmung trainieren.

Kreiskrankenhaus, Aktivraum - (Marcelle Schmidt)

**13.01.-22.06.2012 18 x 90 Min**  
Kurs 127 14.00 - 15.30 Uhr  
Kurs 128 15.30 - 17.00 Uhr 117,00 €

### Step - Fit für das Wochenende

Ausdauer durch leichte und abwechslungsreiche Choreografien. Viel schwitzen, wenig denken.

NEU

Am Türling, Turnhalle - (Monika Kamp)

**13.01.-22.06.2012 19 x 45 Min**  
Kurs 162 10.00 - 10.45 Uhr 95,00 €

### Bodyfit

Leichte Aerobicsschritte und Workout auf der Matte.

NEU

Am Türling, Turnhalle - (Monika Kamp)

**13.01.-22.06.2012 19 x 60 Min**  
Kurs 163 10.45 - 11.45 Uhr 95,00 €

# Grevenbroich

## Freitag

### Aquafitness

Ausdauertraining + Muskelaufbau

Neukirchen, Viehstrasse 50 - (Martina Kröschel)

<b>13.01.-22.06.2012</b>	<b>19 x 45 Min (Flach- + Tiefwasser)</b>	
Kurs 129	10.00 - 10.45 Uhr	
Kurs 130	10.50 - 11.35 Uhr	124,00 €

Kreiskrankenhaus, Bewegungsbad - (Karin Braun)

<b>13.01.-22.06.2012</b>	<b>17 x 45 Min (Flachwasser)</b>	
Kurs 131	07.30 - 08.15 Uhr	
Kurs 132	08.20 - 09.05 Uhr	
Kurs 133	09.10 - 09.55 Uhr	
Kurs 134	10.00 - 10.45 Uhr	
Kurs 135	10.50 - 11.35 Uhr	102,00 €

# Neuss

## Dienstag

### Wirbelsäulen-Gymnastik

Training des Haltungs- und Bewegungssystem.

Reuschenberg, St. Elisabeth,

Pastor Doppelfeld Platz 1 - (Karin Braun)

<b>10.01.-19.06.2012</b>	<b>17 x 60 Min</b>	
Kurs 136	08.30 - 09.30 Uhr	
Kurs 137	09.30 - 10.30 Uhr	
Kurs 138	10.30 - 11.30 Uhr	
Kurs 139	11.30 - 12.30 Uhr	85,00 €

Quereinstieg und schnuppern überall möglich!



### Wasserfit

Ausdauertraining + Muskelaufbau

Reuschenberg, Südpark, - (Karin Braun)

<b>10.01.-19.06.2012</b>	<b>17 x 45 Min (Flachwasser)</b>	
Kurs 140	13.30 - 14.15 Uhr	
Kurs 141	14.15 - 15.00 Uhr	119,00 €

### Yoga für Jedermann

Sanfte Flow-Yoga Übungen bringen Kraft und Flexibilität. Matten mitbringen!!

Weckhoven, Gemeindezentrum, Hüttenstr. 22 - (Ursula Ring)

<b>10.01.-19.06.2012</b>	<b>18 x 90 Min</b>	
Kurs 158	09.30 - 11.00 Uhr	108,00 €

## Mittwoch

### Ausgleichsgymnastik für Frauen ab 50 Jahren

Vorbeugende und ausgleichende Übungen mit und ohne Hilfsmittel.

Neuss-Holzheim, Martinstr. 19, Grundschule - (Karin Wallraff)

<b>11.01.-28.03.2012</b>	<b>12 x 45 Min</b>	55,00 €
Kurs 142	18.30 - 19.15 Uhr + Kurs 143	19.15 - 20.00 Uhr
<b>18.04.-20.06.2012</b>	<b>10 x 45 Min</b>	46,00 €
Kurs 142a	18.30 - 19.15 Uhr + Kurs 143a	19.15 - 20.00 Uhr

# Neuss

## Mittwoch

NEU

### Yoga für Jedermann

Sanfte Flow-Yoga Übungen bringen Kraft und Flexibilität. Matten mitbringen!!

Weckhoven, Gemeindezentrum, Hütten Str. 22 - (Ursula Ring)

<b>11.01.-20.06.2012</b>	<b>18 x 90 Min</b>	
Kurs 159	18.30 - 20.00 Uhr	108,00 €

### Fit durchs Leben: starker Rücken – flacher Bauch

Abwechslungsreiches Programm um die Problemzonen zu straffen. Spaß für Frauen und Männer.

Weckhoven, Turnhalle, Lindenplatz - (Ellen Schiffer)

<b>11.01.-20.06.2012</b>	<b>20 x 45 Min</b>	100,00 €
Kurs 164	20.15 - 21.00 Uhr	

## Donnerstag

### Moderates Rückentraining für die Generation 50+

Der Rumpfr wird gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.

AOK, Oberstr. 33, UG, Gymnastikraum - (Uta Leysing)

<b>12.01.-21.06.2012</b>	<b>19 x 45 Min</b>	
Kurs 144	10.15 - 11.00 Uhr	
Kurs 145	11.15 - 12.00 Uhr	95,00 €

Nicht nur für AOK-Mitglieder

### Rückenfitness nach dem Feierabend

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Wirbelsäule mit abschließenden Entspannungsübungen.

Neuss-Furth, Wingenderstr. 20,

Mehrgenerationenhaus -Treff 20 - (Birgit Wache)

<b>12.01.-21.06.2012</b>	<b>19 x 60 Min</b>	
Kurs 146	17.30 - 18.30 Uhr	
Kurs 147	18.30 - 19.30 Uhr	95,00 €

# Rommerskirchen

## Dienstag

### Fit ab 50

Mit Spaß und Freude werden in diesem Kurs Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit geschult.

Evinghoven, Widdeshovener Str. 93 - (Marianne Michaelis)

<b>17.01.-27.03.2012</b>	<b>11 x 60 Min</b>	55,00 €
Kurs 149	16.00 - 17.00 Uhr	
<b>17.04.-26.06.2012</b>	<b>10 x 60 Min</b>	50,00 €
Kurs 149a	16.00 - 17.00 Uhr	

## Mittwoch

### Step Training

Mit Musik und Steps wird schwungvoll Ausdauer und Koordination trainiert.

Evinghoven, Widdeshovener Str. 93 - (Marianne Michaelis)

<b>18.01.-28.03.2012</b>	<b>11 x 90 Min</b>	69,00 €
Kurs 150	09.00 - 10.30 Uhr	
<b>18.04.-20.06.2012</b>	<b>10 x 90 Min</b>	63,00 €
Kurs 150a	09.00 - 10.30 Uhr	

# Rommerskirchen

## Mittwoch

### Aquafitness

Ausdauertraining + Muskelaufbau (Flach- + Tiefwasser)  
Nettesheimer Weg, Schwimmbad - (Neda Pistoia)

11.01.-28.03.2012 / 18.04.-04.07.2012 08.45 - 09.30 Uhr  
Kurs 151 Kurs 151a 12 x 45 Min 86,00 €

11.01.-28.03.2012 / 18.04.-04.07.2012 09.30 - 10.30 Uhr  
Kurs 152 Kurs 152a 12 x 60 Min 105,00 €

### Bodystyling

Ausdauertraining. Leichte Aerobic-Choreografien sowie Kraft- und Gymnastiktraining.

Evinghoven, Widdeshovener Str. 93 - (Marianne Michaelis)

18.01.-28.03.2012 11 x 60 Min 69,00 €  
Kurs 153 18.00 - 19.00 Uhr

18.04.-20.06.2012 10 x 60 Min 63,00 €  
Kurs 153a 18.00 - 19.00 Uhr

## Donnerstag

### Aquafitness

Ausdauertraining + Muskelaufbau

12.01.-21.06.2012 17 x 45 Min (Flachwasser)

Nettesheimer Weg, Schwimmbad - (Karin Braun)

Kurs 154 14.30 - 15.15 Uhr  
Kurs 155 15.15 - 16.00 Uhr  
Kurs 156 16.00 - 16.45 Uhr 124,00 €



# Dormagen - Zons

## Montag

### Rückenfitness

Rückengerechte Dehn- und Kräftigungsübungen zur Gesunderhaltung und Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Wilhelm Busch Str. 69, Sportzentrum, Kraftraum - (Edith Wenzel)

09.01.-18.06.2012 20 x 90 Min  
Kurs 157 20.00 - 21.30 Uhr \*75,00/140,00 €

\* für Mitglieder der SG Zons!

# Dormagen - Knechtsteden

## Dienstag

### Wirbelsäulen- und Kraftausdauertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln

NEU

Kraftausdauerübungen zur Gesunderhaltung und Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Ein körperliche Herausforderung mit viel Spaß für jeden der sich gerne bewegt.

Dormagen, Norbert Gymnasium, Kloster Knechtsteden, Gymnastikhalle - (Dieter Schumacher)

10.01.-19.06.2012 19 x 60 Min  
Kurs 165 17.30 - 18.30 Uhr  
Kurs 166 18.30 - 19.30 Uhr 95,00 €

## Mittwoch

### Wassergewöhnung + Seepferdchen (ab 5 Jahre)

Damit ein Kind sich beim Schwimmunterricht nicht überfordert fühlt, ist eine gute Wassergewöhnung unumgänglich. Durch verschiedene Übungen und Spiele werden die Kinder an das ungewohnte Element Wasser herangeführt.

Ziel ist die Seepferdchenprüfung

- Sprung vom Beckenrand
- 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



Dormagen, Norbert Gymnasium, Kloster Knechtsteden, Schwimmhalle - (Miriam Schumacher)

11.01.-06.06.2012 20 x 60 Min  
Kurs 167 15.45 - 16.45 Uhr  
Kurs 168 17.00 - 18.00 Uhr 100,00 €

### Ratenzahlung:

Je 50 % der Gebühr werden am 10. Januar und am 10. April 2012 abgebucht!



## Ihr Anmeldeformular

...einfach ausfüllen und frankiert zurücksenden, gern auch

per E-Mail: ursula.taube@rhein-kreis-neuss.de oder

Fax: 02181 - 601-8-4083

Telefonische Rückfragen beantworten wir Ihnen gern unter 02181 601 4083

Vorname:

Name:

Geburtsdatum:

Straße:

Postleitzahl:

Ort:

Telefon tagsüber:

E-Mail:

Kursnummer:

Bankinstitut:

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Bei Reise Doppelzimmerpartner angeben:





**SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS**

### Geschäftsstelle

Haus des Sports - Villa Walraf  
Lindenstr. 16  
41515 Grevenbroich

### Geschäftszeiten

Montag - Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr  
Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

### Bankverbindung

Sparkasse Neuss  
BLZ: 305 500 00  
Konto-Nr.: 591 120 45

**Internet:** [www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

...jetzt online buchen!  
Internet: [www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

...oder faxen!  
02181 / 601-8-4083



## ....das sind wir!

**Siegfried Willecke**

T.: 02181/601-4086  
Mail: [siegfried.willecke@rhein-kreis-neuss.de](mailto:siegfried.willecke@rhein-kreis-neuss.de)

**Geschäftsführer**



**Uschi Taube**

T.: 02181/601-4083  
Mail: [ursula.taube@rhein-kreis-neuss.de](mailto:ursula.taube@rhein-kreis-neuss.de)

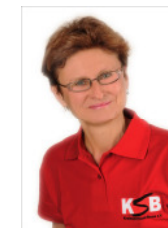
**Kurse, Reisen**



**Elmi Laube**

T.: 02181/601-4085  
Mail: [elmi.laube@rhein-kreis-neuss.de](mailto:elmi.laube@rhein-kreis-neuss.de)

**Buchhaltung**



**Petra Maak**

T.: 02181/601-4067  
Mail: [petra.maak@rhein-kreis-neuss.de](mailto:petra.maak@rhein-kreis-neuss.de)

**Aus- u. Fortbildung**



**Martin Limbach**

T.: 02181/601-4085  
Mail: [martin.limbach@rhein-kreis-neuss.de](mailto:martin.limbach@rhein-kreis-neuss.de)

**Sportreferent**



...auch schon mal  
andere Kurse  
beschnuppert?

bitte frankieren

Absender

Sportbund Rhein-Kreis Neuss  
Lindenstraße 16  
41515 Grevenbroich



## Goldener Anker Bad Neuenahr

Sport- und Wellnessreise  
204



**02. bis 04. November 2012**

Das Ringhotel «Giffels Goldener Anker», einer der traditionsreichsten Familienbetriebe des Ahrtals, bietet Ihnen in der „Kalten Jahreszeit“ ein ausgewogenes Angebot an Erholung und Fitness. Erleben Sie kultivierten Genuss im First Class-Hotel, einer einmaligen Wellness- und Erlebnislandschaft mit Hallenbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Tecaldarium und vielem mehr, der Beauty Farm, zwei Kegelbahnen, der beliebten Anker-Bar, der stilvollen Vinothek und natürlich der bekannt guten Küche des Hauses.

Unser seit über 135 Jahren familiengeführtes Ringhotel Giffels Goldener Anker ist ruhig, mit einer großen Liegewiese direkt in der Kurzone gelegen. Der Kurpark und das Badehaus, sowie das Stadtzentrum sind in wenigen Minuten Fußweg erreichbar.

- Gemeinsame An- und Abreise mit dem Bus ab Grevenbroich (Anreise Freitag 14.00 Uhr, Abreise Sonntag 16.00 Uhr)
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Einzelzimmerzuschlag 35,- €
- Halbpension mit 2 x Frühstücksbuffet,
- Drei-Gang Abendmenü oder kalt-warmes Spezialitätenbuffet
- kostenlose Nutzung von Panoramaschwimmbad, Saunen (Dampfbad, Finnische- und Erlebnissauna, Tecaldarium) und Fitnessstudio
- Fitness- und Gesundheitsprogramm: Walken, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik.
- Ca. 25 min. Rückenmassage
- Kostenlose Besichtigung des Casinos in Bad Neuenahr
- Sportunfallversicherung, Organisation und Betreuung
- Kosten: 265,- € (ohne Einzelzimmerzuschlag)



## Landidyll Michels, Schalkenmehren

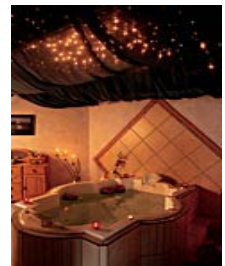
Sport- und Wellnessreise  
205



**16. bis 18. November 2012**

Beginnen Sie die ungemütliche Jahreszeit mit einem Kurztrip ins idyllische Schalkenmehren, im Herzen der Ferienregion Daun! Erleben Sie die besondere Atmosphäre des 4-Sterne-Wohlfühl-Hotels „Michels“, geprägt von Gastlichkeit, stets freundlichen Mitarbeitern und einer Unterkunft, die mit allen Annehmlichkeiten ausgestattet ist. Die Küche bietet kulinarische Leckerbissen, bereits als üppiges Frühstücksbuffet, und abends mit einem ausgewählten 3-Gang-Menü. Zur aktiven Entspannung gehört die 800 qm Entspannungswelt mit Hallenbad, verschiedenen Saunen und Ruheräume sowie das Walking rund um die Maar, den erloschenen Vulkanseen in dieser herbreizvollen Eifellandschaft.

- Gemeinsame An- und Abreise mit dem Bus ab Grevenbroich (Anreise Freitag 14.00 Uhr, Abreise Sonntag 16.00 Uhr)
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Einzelzimmerzuschlag 35,- €
- Halbpension mit 2 x Frühstücksbuffet,
- Drei-Gang - Abendmenü mit drei Wahlmöglichkeiten
- Aktives Wellness - Programm (Sportmassage)
- kostenloser Verleih von Bademänteln und Saunatüchern
- kostenlose Nutzung des Schwimmbades und der 800 qm Entspannungswelt, z. B. Erlebnisduche, Kristallsauna, Lavagrotte
- Sportunfallversicherung, Organisation und Betreuung
- Fitness- und Gesundheitsprogramm: Walken, Wassergymnastik, Yoga, Body & Mind
- Kosten: 265,- € (ohne Einzelzimmerzuschlag)



10 % der Reisegebühr sind bei Anmeldung fällig, der Rest ca. 3 Wochen vor Reisebeginn!  
Das Angebot beinhaltet **keine Reiserücktrittsversicherung**.



Sparkasse Neuss

[www.sparkasse-neuss.de](http://www.sparkasse-neuss.de)

Anmeldung

Feiertage,  
Brückentage

Stornierung



Januar  
bis  
Juni

Kooperationen



Schriftlich durch Fax, E-Mail, Anmeldekarte oder  
Online unter: [www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)  
Es gibt keine Anmeldebestätigung!  
Alle Wasserkurse sind inklusive Eintritt.

An solchen Tagen finden Kurse in der Regel nicht statt.  
Sollten sie dennoch stattfinden wird die Kursleitung dies am  
Kursanfang bekannt geben.

Nur schriftlich mit Attest möglich.

**Wir nehmen hierfür 8,00 € Stornogebühr.** Keine Erstattung bei  
Krankheit oder Urlaub. Das Nachholen ist in anderen Kursen  
möglich.

Bei Angabe einer fehlerhaften Bankverbindung oder Rückbelas-  
tung werden die fälligen Gebühren dem Teilnehmer belastet.  
Für weitere Informationen finden Sie unsere AGBs im Internet.

# Sportkurse 2012



- TK Grevenbroich,
- TV Jahn Kapellen,
- SG Zons,
- TV Rommerskirchen,
- TV Allrath,
- TV Orken,
- BV Weckhoven 1927 e. V.,
- Neusser Schwimmverein,
- SG Holzheim,
- FC Straberg.