

# Breitensport-Angebote

## Breitensport-Angebote

### Body Fit (Kurs)

Termin: Mo: 18:30 – 19:45 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Bettina Krautscheid Tel: 0163/23 33 209  
Kosten: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €

### Bauch & Rücken (Kurs) Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl

Termin: Mo: 17:15 – 18:15 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Bettina Krautscheid Tel: 0163/23 33 209  
Kosten: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €

### Funktionelle Gymnastik für Frauen

Termin: Mo: 20:00 – 21:15 Uhr, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Barbara Kühl Tel: (02645) 97 19 59

### Aroha meets Pilates/Body and Mind (Kurs für Männer u. Frauen)

Termin: Mo: 20:00 – 21:00 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Heike Halbig Tel: (02645) 44 60  
Kosten: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €

### Fitness - Mix für Ältere (Kurs ab 65 Jahre)

Termin: Di: 10:00 – 11:00 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Barbara Kühl Tel: (02645) 97 19 59  
Kosten: Mitglieder 15,- €, Nichtmitglieder 20,- €

### Gesundes Fitnessstraining (Kurs ab 45 Jahre)

Termin: Di: 16:00 – 17:00 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Barbara Kühl Tel: (02645) 97 19 59  
Kosten: Mitglieder 25,- €, Nichtmitglieder 36,- €

### Qi- Gong (Kurs)

Termin: Di: 18:30 – 19:30 o. 19:00 – 20:00, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Stefan Wiel Tel: (02242) 87 43 488  
Kosten: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 80,- €

### Tai-Chi (Kurs)

Termin: Di: 19:30 – 20:30 o. 20:00 – 21:00, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Stefan Wiel Tel: (02242) 87 43 488  
Kosten: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 80,- €

### Fit mit Pilates (Kurs)

Termin: Mi: 20:00 - 21:00 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Heike Halbig Tel: (02645) 44 60  
Kosten: Mitglieder 30, €, Nichtmitglieder 40, €

### Volleyball

Termin: Di: 20:00 - 21:45 Uhr, Ort: Dreifeldhalle  
Leitung: Holger Thieme Tel: (02645) 97 28 88

## **Lauftreff**

Termin: Di u. Do: ab 19:00 Uhr (Okt. - März) im Stadion  
(April bis Sep.) ab Parkplatz Servatius Kapelle  
Info: Julia Piller; (02645) 528 645 0; [Lauftreff-Windhagen@web.de](mailto:Lauftreff-Windhagen@web.de)  
Stephie Brabender; (02224) 98 65 400; [stephib@gmx.de](mailto:stephib@gmx.de)

## **Orientalischer Tanz (Kurs)**

Termin: Mi: 18:00 - 19:00 Uhr (Anfänger) 19:00 - 20:00 Uhr (Fortg.)  
Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Erika Ziegert Tel: (02224) 87 53  
Info: [www.orientalischer-tanz-erika.de](http://www.orientalischer-tanz-erika.de)  
Kosten: Mitglieder 50,- €, Nichtmitglieder 70,- €

## **Walking - Nordic/Walking**

Termin: Mi 8:30 und Fr 17:00 Uhr ab Parkplatz am Bürgerzentrum  
Leitung: Birgit Berghoff Tel: (02645) 99 468

## **Yoga (Kurs)**

Termin: Do. 18.20 - 20. 00 (10 Abende a 1,5 Stunden)  
Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Anja Paar Info: H. Brabender (02645) 42 13  
Kosten: Mitglieder 55,00 und Nichtmitglieder 80,00 €

## **Dynamische Meditation** (Kurs, 8 Einheiten).

Meditation wird meistens mit "Stillsitzen" assoziiert. Das ist bei der dynamischen Meditation nicht der Fall. Diese Form der Meditation beinhaltet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zu ausgewählter Musik mit dem Ziel, sich vom Körper zum Geist zu bewegen. Meditation ist die Konzentration nach innen, um Kraft zu schöpfen, den Geist zu beruhigen und Klarheit zu erlangen. Diese wunderbare Möglichkeit Körper, Geist und Seele zu harmonisieren kann zur Gesunderhaltung genutzt werden.

Mediation trägt auch dazu bei, den gestressten Alltag aktiv mit einer Form der Regenerationsmöglichkeit zu begegnen. Nicht umsonst lassen sich erfolgreiche Manager von einem Meditations-Coach unterrichten.

In der dynamischen Meditation folgen aufeinander abgestimmt Bewegungseinheiten, die am Ende mit einer entspannenden Ruhephase schließen.

Termin: Do. 20:00-21:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Sylvia Münch, Kursleiterin für Shiatsu und Meditation  
Tel.: 02645-971076 oder 0177 9571456  
e-Mail: [shiatsukreis@web.de](mailto:shiatsukreis@web.de)  
Kosten: Mietglieder: 60€ Nichtmitglieder: 70€

## **Bella Figura** Ein Probetraining ist jederzeit möglich, bitte jedoch nur um vorherige Anmeldung

weg mit dem Speck (und das gilt nicht nur für die Frau!!) Und/oder doch nur etwas mehr Kraft aufbauen, für den Alltag? Und/oder nur etwas mehr Puste haben, beim Treppaufgehen? Und/oder einfach nur unter netten Menschen sporten!? Egal was Ihre Zielsetzung ist, das Fitness - Workout kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen ob begleitend, unterstützend oder als Einstieg in das Training. Das sind doch gute Vorsätze für das neue Jahr! Starten müssen Sie! Das Workout findet Dienstag in der Schul-Sporthallein Windhagen von 19.30 - 21h Trainiert wird unterschiedlich und es kommt so ziemlich alles an Material zum Einsatz, was die Sporthalle bietet.

Jede/r Sportler/In geht selbstverständlich bis zu seine/r eigene/n Belastungsgrenze oder davor. Nach dem Motto " Alles kann, nichts muss " kann jede/r Frau/Mann seine körperliche Fitness steigern, falls Sie/Er es möchten.

Termin: Di: 19:30 – 21:00 Uhr, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Clara Frunzescu Tel: 0170/4787305

### **Badminton**

Termin: Do: 19:30 – 21:00 Uhr, Ort: Dreifeldhalle  
Leitung: Karl Schunke Tel: (02224) 98 12 18

### **Bewegen statt Schonen (Kurs)**

Termin: Fr: 17:45 - 18:45 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Leitung: Barbara Kühl Tel: (02645) 97 19 59  
Kosten: Mitglieder 35,- €, Nichtmitglieder 50,- €

### **Line Dance**

Termin: Di: 18:30 – 19:30 Uhr Anfänger, Ort: kath. Pfarrheim  
Di: 19:30 – 21:30 Uhr Fortgeschrittene, Ort: kath. Pfarrheim  
Do: 19:00 – 20:00 Uhr Anfänger, Ort: Grundschulturnhalle  
Do: 20:00 – 21:30 Uhr Fortgeschrittene, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Rosi Hallerbach Tel: (02683) 43 762

### **Miniturnen** (3 - 4 Jahre)

Termin: Di: 16:30 – 17:30 Uhr, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Ursula Wagner Tel: (02645) 20 85

### **Eltern-Kind-Turnen (2-3 Jahre)**

Termin: Di: 15:30 - 16:30 Uhr, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Ursula Wagner Tel: (02645) 20 85

### **Akrobatik für Kinder** (Kurs für Anfänger ab 5 Jahre)

Termin: Mo: 16:00 - 17:00 Uhr, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Anke Götzke Tel: (02645) 97 18 50  
Kosten: Mitglieder 15,- €, Nichtmitglieder 20,- €

### **Akrobatik für Kinder/Jugendliche** (Kurs für Fortgeschrittene)

Termin: Di: 17:30 - 19:00 Uhr Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Anke Götzke Tel: (02645) 97 18 50  
Kosten: Mitglieder 15,- €, Nichtmitglieder 20,- €

### **Kindertanz Sternschnuppen** (6 – ca. 10 Jahre)

Termin Mo: 17:00 - 18:30 Uhr, Ort: Gymnastikraum im Forum  
Mo: 16:30 – 18:00 Uhr, Ort:  
Leitung: Christina Schuhmacher; Tel: (02645) 97 40 11  
Lucia Diederich

### **Selbstverteidigung**

Termin: Gruppe 1: Do: 16:00 – 17:15 Uhr (6 - 10 Jahre), Ort: Dreifeldhalle  
Gruppe 2: Do: 17:15 – 18:30 Uhr (11 - 15 Jahre), Ort: Dreifeldhalle  
Leitung: Christian Brümmer; Tel: 0151/44054275  
Christian Grünberg

## Kinderturnen

ab 11. Januar können wir endlich wieder Kinderturnen für Kinder ab 5 Jahren anbieten. Endlich wieder im sportlichen Angebot:

KINDERTURNEN für Kinder ab 5 Jahren

Termin: Do, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr  
Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Christin Retschela  
Start: voraussichtlich Do, 11. Januar 2018  
Info und Anmeldung: 0151 / 5609588

## Leichtathletik

### **Leichtathletik „Fitte Kids“ (4 – 6 Jahren)**

Termin: Mo. 15.30 Uhr – 16.30 Uhr, Ort: Dreifeldhalle  
Leitung: Sven Wachtel  
Tel: 0171 / 62 19 461

Die Leichtathletikgruppe „Fitte Kids“ ist eine Gruppe zur Hinführung ganz junger Kinder zur Leichtathletik. In den Trainingseinheiten sollen spielerisch der angeborene Bewegungsdrang und die Freude des Kindes am Laufen, Werfen und Springen unterstützt und gefördert werden. Hierbei ist es uns wichtig, dass beim Erwerben der Basiskompetenzen wie Koordination, Geschicklichkeit, Kraft und Wettkampfgeist der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

### **Leichtathletik (6 – 9 Jahre)**

Termin: Mo. 16.00 – 17.30 Uhr, Ort: Dreifeldhalle  
Leitung: Maren Seitz – Camara Tel: (02645) 97 67 79

### **Leichtathletik Schüler 8 - 11 Jahre**

Termin: Mi. 16.00 – 17.30 Uhr, Ort: Grundschulturnhalle  
Leitung: Maren Seitz – Camara Tel: (02645) 97 67 79

### **Leichtathletik Schüler 10 - 11 Jahre**

Termin: Mo. 16.30 – 18.00 Uhr, Ort: Dreifeldhalle  
Leitung: Maren Seitz – Camara Tel: (02645) 97 67 79

### **Leichtathletik Schüler 12 - 14 Jahre**

Mo. 17.30 Uhr – 19.30 Uhr Dreifeldhalle  
Mi. 16.45 Uhr – 18.45 Uhr Grundschulturnhalle

### **Leichtathletik (ab 12 J.)**

Termin: Mo. 18.00 – 19:30 Uhr, Ort: Stadion / Dreifeldhalle

Leitung: Jürgen Seitz Tel: (02645) 43 85

Termin: Mi. 18.00 – 19.30 Uhr, Ort: Stadion / Dreifeldhalle

Leitung: Torsten Teller Tel: (02645)97 57 36

### **Leichtathletik Jugendliche ab 15 Jahre:**

Termin: Mo.18.30 Uhr – 20.00 Uhr Dreifeldhalle

Leitung: Jürgen Seitz Tel: (02645) 43 85

### **Leichtathletik (Jugendliche, Erwachsene und Sportabzeichen-Treff)**

Termin: Fr, 18:00 – 19:30 Stadion / Dreifeldhalle

Leitung: Jürgen Seitz Tel: (02645) 43 85