

		<b>Um sich für einen Kurs anzumelden suchen sie bitte unter dem Punkt „Sportangebote“ nach ihrem Übungsleiter oder dem gewünschten Kurs. Dort finden sie dann die Telefonnummer des Übungsleiters.</b>		
<b>Kurs/Stand 01/2024</b>	<b>Anfänger/Fortgeschrittene</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ansprechpartner</b>
<b>Fitness</b>				
Fitness Querbeet	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitness Querbeet ist ein Kurs, in dem alles vorkommt. Vom BOP über Rückengymnastik bis zu Konditionsarbeit wird alles gemacht. Teilweise werden hierfür auch Geräte eingesetzt. Mit dem Flexi Bar trainiert man zum Beispiel die Stabilität der Rumpfmuskulatur. Um Flexi Bar in Schwingung zu versetzen, benötigt man ein hohes Maß an Körperspannung. Somit wird die gelenknahe Tiefenmuskulatur angespannt, welche als Stabilisator dient. X-Cos sind kleine schiefergranulatgefüllte Röhren, die für Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Dehnbarkeit und Koordination eingesetzt werden.	Mo. 17:45-18:45 Uhr 18:50-19:45 Uhr Mi. 08:00-09:00 Uhr Do. 19:00-20:00 Uhr Fr. 08:45-09:45 Uhr	Miriam Rulofs    Sonja Wachhorst  Anke Landgraf
Fitness Querbeet mit und ohne Kind	Anfänger und Fortgeschrittene	Ein Kurs zur Ganzkörperkräftigung und Anregung des Herz-Kreislaufsystems. Hier kommst du ordentlich ins Schwitzen mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten wie Kettleball, Hanteln und Stepper. Das Besondere an diesem Kurs: du kannst dein Baby /Kleinkind gerne mitbringen.	So. 09:00-10:00 Uhr	Jacqueline Schaffner
Fit mit Baby	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitness für Mütter mit Baby/Kleinkind. Während die Kinder in der Mitte spielen, schwitzen die Mamas neben ihnen beim Sport. Es kommen klassische Bauch/Beine/Po-Übungen, sowie Kurzhanteln, Flexibar, Aerobic- und weitere Cardio-Elemente zum Einsatz.	Mo. 16:00-17:00 Uhr Mi. 10:30-11:30 Uhr Do. 10:00-11:00 Uhr	Jacqueline Schaffner Manuela Kohl  Ivonne Piazzolla
Fit mit Kind	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitness für Mütter mit Baby/Kleinkind. Während die Kinder in der Mitte spielen, schwitzen die Mamas neben ihnen beim Sport. Es kommen klassische Bauch/Beine/Po-Übungen, sowie Kurzhanteln, Flexibar, Aerobic- und weitere Cardio-Elemente zum Einsatz.	Fr. bis 8 Jahre 15:45-16:45 Uhr	Jacqueline Schaffner
Bodystyling	Anfänger und Fortgeschrittene	Bodystyling ist ein gezieltes Ganzkörpertraining für jedermann. Mit individuell zusammengestellten Kursinhalten, dem Einsatz von	Mo. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl

		Kleingeräten und deinem eigenen Körpergewicht werden alle wichtigen Muskeln in Bauch, Beinen, Po, Rücken, Armen, Schultern und Brust trainiert.	Mi. 20:15-21:15 Uhr  Di, 17:45-18:45 Uhr	Isabelle Kaup  Birgit Mangold
Fit ab 40 (Schwerpunkt Rücken)	Anfänger und Fortgeschrittene	Diese Stunde beinhaltet die Formung und Kräftigung einzelner Muskel hauptsächlich im Rückenanteil. Es werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt wie zum Beispiel Hanteln, Flexi Bars, Thesa Bänder, ...	Fr, 08.00-09.00 Uhr	Miriam Rulofs
Fatburner	Anfänger und Fortgeschrittene	Der Bauch muss weg – aber auch andere Muskelgruppen kommen nicht zu kurz. Das Programm ist für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Training. Ausdauer- und Krafttraining für Jedermann.	Di. 20:00-21:00 Uhr	Isabelle Kaup
Punch and Strike!	Anfänger und Fortgeschrittene	Traditionelle Moves mit Bewegungen aus Kampfsport und Boxen kombiniert mit fetten Beats und fertig ist eins der effizientesten Workouts der Neuzeit. Durch explosive Elemente in verschiedenen Intensitäten wird dein kardiovaskuläres System angekurbelt und dein Körper wird zur fettverbrennenden Maschine.	Fr. 17:45-18:45 Uhr	Miriam Fechner
Body Pump Langhantel Workout	Anfänger und Fortgeschrittene	Langhantel Workout ist ein Training zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden trainiert und gestärkt. Dieses Kraft-Ausdauer-Workout, zu motivierender Musik, verbrennt Kalorien und definiert deine Muskeln. Überlegt nicht lange, kommt vorbei und pumpt mit uns.	Fr. 10:15-11:15 Uhr	Manuela Kohl
Step Aerobic	Fortgeschrittene	Dieser Kurs ist für alle geeignet die sich zu toller Musik auf dem Step bewegen möchten. Step Aerobic bringt mit tollen Beats den gesamten Körper in Schwung. Es stärkt die Muskulatur vor allem Po und Beine aber auch der Oberkörper kommt nicht zu kurz. Die Ausdauer wird trainiert und damit die Fettverbrennung angeregt. Der Kurs ist für Anfänger und alle anderen die Spaß am Steppen haben. Es werden die Basics vom Step Aerobic vermittelt.	Fr. 09:00-10:00 Uhr	Manuela Kohl
Fitness-Mix für Einsteiger	Anfänger	Fitness Mix ist ein abwechslungsreiches aufbauendes Trainingsprogramm zur Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Auch Koordination und Ausdauer werden nicht zu kurz kommen. In den Übungsfolgen für Oberkörper, Beine, Rücken und Bauch wird zu toller Musik mit viel Spaß trainiert. Das eigenen Körpergewicht aber auch verschiedensten Sportgeräte und ein paar Aerobic-	Mi. 09:00-10:00 Uhr	Manuela Kohl

		<p>Schritte kommen zum Einsatz.  Der Kurs ist für Frauen und Männer, für jung und alt, für trainierte und wieder Einsteiger.  So zu Sagen für alle die Spaß am Sport haben. Kommt vorbei und macht mit!</p>		
Sanfte Fitness für den ganzen Körper	Anfänger und Fortgeschrittene	In dem Kurs wird der komplette Körper mit sanften Bewegungen gestärkt. Dieses erfolgt durch Konditions-/ Koordinations-/ Gleichgewichts-/ und Tiefenmuskulaturtraining	Di. 19:00-20:00 Uhr	Anke Landgraf
HIIT/Tabata	Anfänger und Fortgeschrittene	HIIT ist ein <b>Hoch- Intensives- Intervall-Training</b> aus einem Mix aus Cardio- und Kraftelementen, geprägt von kurzen, knackigen Bodyweight-Übungen, bei denen der Puls in den Maximalbereich gepusht wird. Nach jeder Übung folgt ein kurzes Luftholen –dann geht's zügig weiter. Es werden Hanteln, Stepper & Co. zum Erreichen eines hohen Leistungsniveaus genutzt, wodurch u.a. ein besonders langer Nachbrenneffekt und eine hohe Leistungssteigerung erzielt werden können. Grundkenntnisse und eine gewisse körperliche Fitness sind von Vorteil.	Di. 09:00-10:00 Uhr	Ivonne Piazzolla
Latino Dance		Latinodance ist ein Tanz- und Fitnessworkout zu lateinamerikanischer Musik und eignet sich für Teilnehmer von jung bis alt, Anfänger und Fortgeschrittene. Es verbessert die Kondition, der Körper wird gestrafft, überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Die Latinorythmen sorgen für Partystimmung, Spaß und der stressige Alltag ist schnell vergessen.	Mi. 19:00-20:00 Uhr	Isabelle Kaup
Aerobic	Fortgeschrittene	Abwechselnde Kursinhalte für den ganzen Körper mit der Hilfe von Kleingeräten.	Mo, 19.00-20.00 Uhr	Sonja Wachhorst
Power Workout	Fortgeschrittene	Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Materialien	Mo, 20:00-21:00 Uhr	Heike Hoffmann
Latinodance Workout	Anfänger und	Latinodance Workout verbindet lateinamerikanische Tanzrhythmen	Di.	Anne Klanten

	Fortgeschrittene	mit klassischen Elementen aus dem Workout-Bereich. Der Fokus liegt dabei auf einem Cardio-Workout mit gezielten Kraftelementen	18:45-19:45 Uhr	
Fit durch's Jahr	Anfänger	Durch gymnastische Übungen wird die Muskulatur am ganzen Körper gekräftigt.	Di, 08.45-09.45 Uhr	Andrea Jurgeleit
Badminton	Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren	Hobbymannschaft, unterteilt in zwei Altersgruppen.	Mo. Grote Gert TH 19:00-22:00 Uhr Do. 19:30-21:30 Uhr	Daniel Kollenbach  Winfried Simon
Aqua-Fitness Kleinschwimmhalle Borth	Anfänger und Fortgeschrittene	Mit verschiedenen Fitnessübungen, zum Teil auch Gymnastik, im Wasser werden alle Körperpartien gelenkschonend trainiert. Dabei findet alles zu Musik statt.	Mo. 20:00-20:45 Uhr  Di, 08:15-09:00 Uhr 09:00-09:45 Uhr  20.00-20.45 Uhr  Fr. 09.30-10.15 Uhr	Sylvia Kawski  Petra Janssen  Sylvia Kawski
Fit for Men/Ausdauer- und Krafttraining	Anfänger und Fortgeschrittene	Wie der Name schon sagt, dient dieser Kurs dem r- und Krafttraining. Mit Flexi Bar, Step, Langhanteln oder leichtem Tae Bo sollen diese Bereiche trainiert werden.	Di. 19:00-20:00 Uhr	Heike Hoffmann
Gymnastik/Bodystyling	Fortgeschrittene	Es handelt sich um einen Kurs, dessen Übungen aus einer Mischung von Aerobic und Kräftigungsgymnastik bestehen.	Mi, 08.45-09.45 Uhr	Andrea Jurgeleit
Step Aerobic und Bodystyling	Anfänger mit Vorkenntnissen	In der ersten halben Stunde gibt es Step-Aerobic und im 2 Teil folgt ein Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.	Mi. 09:15-10:15 Uhr	Birgit Mangold
Step Aerobic	Anfänger und Fortgeschrittene	Ist ein gesundheitsorientiertes, ausgewogenes Fitnessstraining, zur Verbesserung der Kondition, Koordination und zur Fettverbrennung, mit großem Spaßfaktor bei toller Musik. Wir bieten einen Kurs mit mittlerer Schwierigkeit an, der am Kursbeginn auch für Anfänger geeignet ist	Mo. 8:45-9:45 Uhr  Do. 19:00-20:00 Uhr	Manuela Kohl  Steffi Steidl
Body Fit / Bodystyling	Anfänger und Fortgeschrittene	Figur- und Fitnessverbesserung sind die Ziele dieses Kurses. Das Forming, der Schwerpunkt des Kurses erfolgt durch bewusstes und intensives Bearbeiten der so genannten Problemzonen. Darüber hinaus bietet dieser Kurs ein Ganz-Körper-Training zur Kräftigung der Muskulatur. Das Herz-Kreislaufsystem wird ebenfalls kräftig in	Mo. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl

		Schwung gebracht, so dass eine ausgewogene und flotte Mischung aus Kräftigung und Fatburning entsteht. Zur Steigerung der Intensität werden vielfältige Kleingeräten eingesetzt		
Bodystyling mit Kleingeräten	Anfänger und Fortgeschrittene	Fitnessprogramm mit Kleingeräten	Do. 08:45-09:45 Uhr	Birgit Mangold
BOP	Anfänger und Fortgeschrittene	In diesem Kurs werden durch gezielte Kräftigungs-Übungen Bauch Beine und Po in Form gebracht. Aber auch andere Muskelgruppen wie Schultern oder Arme kommen nicht zu kurz. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und/oder diversen Sportgeräten. Gute Laune, viel Spaß und Musik begleiten uns die Stunde. Komm vorbei wir freuen uns auf dich.	Do. 09:00-10:00 Uhr  20:15-21:15 Uhr	Ivonne Piazzolla  Steffi Steidl
Kraft-Muskel-Ausdauertraining f. Männer nur in der Winterzeit	Anfänger und Fortgeschrittene	Nur für Männer! In einer lockeren Runde gestandener Männer ab 55 Jahren wird trainiert. Nicht nur der Oberkörper sondern alle Partien des Körpers werden trainiert. Krafttraining in dieser Altersgruppe dient zur Erhaltung und moderaten Steigerung der körperlichen Fitness. Beugt körperlichen Schwächen im Alltag vor, erhöht die Beweglichkeit und gibt dem Körper im schlimmen Falle eines Sturzes die Chance sich mildernd abzufangen. Und letztendlich verbessert sich die Körperhaltung, das Aussehen, falls eine Steigerung überhaupt noch möglich ist. Dieser Kurs ist auch für sportliche Wiedereinsteiger geeignet. Auf die persönliche Fitness zugeschriebenes Training ist gewährleistet. Im Kurs wird "Leistung" abgefordert aber es bleibt immer noch Zeit für lockere Gespräche in den Erholungsphasen.	Di. 10:00-11:00 Uhr	Wolfgang Gessner
Hobbyfußball	Anfänger und Fortgeschrittene	Lust auf Hallenfußball? Wir sind eine Truppe ehemaliger Fußballer zwischen 35 und 55 Jahren und treffen uns sonntags zum Kicken in der Großraumturnhalle des Schulzentrums in Rheinberg.	So. 19:00-21:00 Uhr	Sascha Dunker
Bauch, Rücken, Dehnen	Anfänger und Fortgeschrittene	In diesem Kurs, mit passender Musik, sorgen wir für eine feste Körpermitte. Durch die Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur beugen wir Rückenproblemen vor. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit Hilfsmitteln trainiert. Durch das Dehnen werden wir beweglicher und mobiler. Wir fühlen uns fit, wie neu geboren.	Mi. 10:00-11:00 Uhr	Manuela Kohl
<b>Walking / Nordic Walking /</b>				

<b>Ausdauer</b>				
Nordic Walking	Fortgeschrittene	Beim Nordic-Walking handelt es sich um einen Ausdauersport, den Menschen jeden Alters ausüben können. Durch den Gebrauch von speziellen Stöcken beim Walken erhöht sich der Trainingseffekt. Sowohl Rücken als auch Gelenke werden durch die Stöcke entlastet. Hinzu kommt natürlich noch der Spaß am Sport in einer Gruppe und die frische Luft in der Leucht.	Mo, 19:00 Uhr  Do, 19:00 Uhr	Inge Schürcks
Nordic Walking Leucht	Fortgeschrittene	Beim Nordic-Walking handelt es sich um einen Ausdauersport, den Menschen jeden Alters ausüben können. Durch den Gebrauch von speziellen Stöcken beim Walken erhöht sich der Trainingseffekt. Sowohl Rücken als auch Gelenke werden durch die Stöcke entlastet. Hinzu kommt natürlich noch der Spaß am Sport in einer Gruppe und die frische Luft in der Leucht.	Di, 18.30-19.30 Uhr  Sa, 09.30-10.30 Uhr	Doris Schneider
Nordic Walking Leucht  Großer Parkplatz gegenüber vom Ponyhof in der Leucht	Anfänger	Ziel ist es in diesem Kurs die Technik zu erlernen. Kondition könnt Ihr dann in folgenden Gruppen montags und donnerstags um 19:00 Uhr aufbauen.	Mo. ab 17:30 Uhr	Inge Schürcks
Walking	Anfänger und Fortgeschrittene	Unsere seit 3 Jahren bestehende Gruppe beginnt mit Aufwärmübungen, bevor es ans Eingemachte geht. Wir laufen innerhalb unserer Stunde zügigen Schrittes eine Strecke von 5 bis 6 Kilometern. Nach dem Laufen wird gestretcht.	Mi, 9:45-10:45 Uhr Parkplatz Leucht	Gabriele Hergesell
Walking Treff Leucht	Anfänger und Fortgeschrittene	Leute ab 50 Jahren; individuelle Heranführung an Walking/N.W.	So. ab 09.30 Uhr	Burghard Kretschmer
<b>Präventionsangebote nach § 20 SGB V</b>				
Pilates	Anfänger und Wiedereinsteiger	Body Balance Pilates ist eine hochqualitative fundierte & praxisorientierte Übungsmethode nach Pilates - mit medizinischem Ansatz. Hier geht es um Wahrnehmungs-, Stabilisations-, Koordinations-, Muskelgleichgewichts- und Haltungstraining. Pilates ist eine Selbstbeobachtung des eigenen Körpers mit kontrollierten & fließenden Bewegungen, kombiniert mit entsprechender Atmung. Wir konzentrieren uns dabei auf die wichtigen Haltungsmuskeln und stabilisieren dadurch den Rumpf.	Mi. 08:30-09:30 Uhr	Melanie Lieder

		<p>Die zu schwach gewordenen Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten werden gedehnt - das muskuläre Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Ausgewählte Übungen trainieren zugleich eine Vielzahl von Muskelgruppen. Geeignet ist Pilates für alle Personengruppen, die ihren Körper auf sanfte und effektive Art trainieren möchten.</p> <p>Die Kursgebühr beträgt 100,00€ für 10X 60 Minuten Diese präventive Maßnahme kann zu 70 -100 % von den Krankenkassen erstattet werden. Bitte klären Sie dies im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse ab.</p>		
Allgemeine Kräftigung	Anfänger und Wiedereinsteiger	Der Kurs soll den Körper mobilisieren, die Muskeln aktivieren und allgemein dem Bewegungsmangel und den daraus entstehenden Fehlhaltungen und typischen Beschwerden entgegenwirken.	Fr. 18:30-19:30 Uhr	Ivonne Piazzola
<b>Gesundheit</b>				
Pilates und Körperwahrnehmung I, II	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Kurs dient zur Kräftigung und Dehnung der Tiefenmuskulatur. Durch langsame Übungen und Körperspannung sollen diese Muskelpartien erreicht werden. Dabei spielen Atemtechniken eine wichtige Rolle.	Mo, 09:00-10:00 Uhr Mi, 17.30-18.30 Uhr 18.30-19.30 Uhr	Anneliese Lottkus
Yoga	Anfänger und Fortgeschrittene	Hier wird unter Ausnutzung der Schwerkraft das Körpergewicht an den Boden abgegeben, Muskelspannungen sollten sich lösen. Ganz wichtig dabei ist tiefes und bewusstes Atmen um dabei zu entspannen und sich mal Zeit für sich selbst zu gönnen. Bitte zu diesem Kurs ein Kissen und eine Decke mitbringen.	Di. 17:15-18:45 Uhr Fr. 17:00-18:30 Uhr 18:45-20:00 Uhr Sa. 13:00-14:15 Uhr	Angela Neupert
Yoga ab 65+	Senioren und Späteinsteiger	Mit sanftem Yoga die Vitalität in der dritten Lebenshälfte erhöhen – ohne Akrobatik und Bodenmatte, dafür auf und mit einem Stuhl. Balance und Koordinationsfähigkeit sowie Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule werden verbessert. Körperbewusste Techniken verhelfen zu einer körperlichen und seelischen Entspannung.	Di. 15:45-17:00 Uhr	Angela Neupert
Power Yoga mit und ohne Kind	Anfänger und Fortgeschrittene	Power Yoga ist eine Sportart, in der sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Konzentration trainiert werden. Yoga für sich selbst zu machen ist gut, zusammen mit Kindern sehr mutig und eine neue Herausforderung. In dem Kurs lernen wir, innerhalb sicherer Grenzen, die Kontrolle über Kinder loszulassen und ihnen mehr Möglichkeiten zu geben,	Mi. 17:30-18:30 Uhr	Kate Miller

		sich auszudrücken und unabhängig zu spielen. Für Kinder besteht der Vorteil darin, dass sie ein Elternteil in einer ungewöhnlichen Rolle sehen. Sie bekommen mit, dass die Eltern auf ihre Gesundheit achten.		
Tai Chi	Fortgeschrittene	Tai Chi Chuan eignet sich besonders für Menschen, die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und/oder erhalten und/oder verbessern möchten. Neben einem Atem-Konzentrations-, Haltungs-, Spannungs- und Entspannungstraining ist der Hauptaspekt im Tai Chi Chuan auf Bewegung ausgerichtet. So ist Tai Chi Chuan charakterisiert durch Bewegungsfolgen, die sanft, rund und fließend ausgeführt werden. Einfache Übungen schulen das Koordinationsvermögen bzw. den Gleichgewichtssinn und fördern somit das Selbstvertrauen.	Do. 18:00-19:00	Uli May
Tai Chi Juan	Anfänger und Fortgeschrittene	Tai Chi Chuan eignet sich besonders für Menschen, die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und/oder erhalten und/oder verbessern möchten. Neben einem Atem-Konzentrations-, Haltungs-, Spannungs- und Entspannungstraining ist der Hauptaspekt im Tai Chi Chuan auf Bewegung ausgerichtet. So ist Tai Chi Chuan charakterisiert durch Bewegungsfolgen, die sanft, rund und fließend ausgeführt werden. Einfache Übungen schulen das Koordinationsvermögen bzw. den Gleichgewichtssinn und fördern somit das Selbstvertrauen.	Fr. 17:00-19:00 Uhr	Uli May
Qi Gong Anfänger		Qigong ist ein ganzheitliches Bewegungssystem zur Gesundheitsförderung. Es ist der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dieser Energiefluss wird durch die langsamen und fließenden Bewegungsübungen des Qigongs angeregt bzw. harmonisiert. Ein harmonischer Energiefluss wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist.	Di. 20:15-21:15 Uhr Do. 19:00-20:00 Uhr	Uli May
<b>Kampfsport</b>				
Süd Shaolin Kung Fu für Erwachsene/Kinder	Anfänger und Fortgeschrittene	Erlern werden innerhalb des traditionellen Shaolin-Systems auch effektive und schnell erlernbare Selbstverteidigungstechniken.	Mo, 19.00-21.00 Uhr	Günther Kaupke
MMA	Ab 16 Jahren	In dem Kurs werden Standup und Bodenkampf kombiniert. Im Standup Bereich kommen Techniken aus dem Kick- und Thaiboxen zum Einsatz, während im Bodenbereich viele Hebeltechniken eingesetzt werden. Hinzu kommen Techniken aus dem Grappling, um den Gegner zu Boden zu bekommen.	Sa. 18:00-20:00 Uhr So. 12:30-14:30 Uhr	Jochen Bowski



		Der Kurs beinhaltet den freien Kampf und ist konditionell sehr anspruchsvoll.	Do. 19:45-21:15 Uhr	Nebi Jusuf
Kickboxen	Fortgeschrittene	Kickboxen (auch Kickboxing) ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten Karate, mit konventionellem Boxen verbunden wird.	Sa. Wettkampf- Vorbereitung 10:00-12:00 Uhr  Mi. 19:30-21:00 Uhr	Michael Karatas
Kickboxen	Anfänger	In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Kickboxens vermittelt und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert. Mit dem Erreichen einer gewissen Routine kann später in den Fortgeschrittenenkurs gewechselt werden der mittwochs ab 19:30 Uhr im SV Concordia Ossenberg stattfindet. Der Kurs ist ausgerichtet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren	Mi. Erwachsene 18:15-19:15 Uhr Do. ab 12 J. 19:00-20:00 Uhr	Ralf Ideler
Jiu Jitsu	Kinder 6-16 J.	Jiu Jitsu soll den Kindern helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	Mi. 17:00-19:00 Uhr	Sven Teige
Jiu Jitsu	Erwachsene	Jiu Jitsu helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	Mo. 19:00-21:00 Uhr	Andreas Raskopf
Jiu Jitsu	Anfänger, Neulinge, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	Lerne mit Jiu-jitsu einen Angreifer möglichst effizient unschädlich zu machen. Dabei soll seine Kraft nach dem Prinzip "Siegen durch nachgeben" gegen ihn selbst verwendet werden. Durch kontinuierliches, gemeinschaftliches Training in unserer Gruppe wird zudem die allgemeine Fitness und Beweglichkeit gefördert und du erfährst eine Stärkung deines Charakters und Selbstbewusstseins. Sei Teil der Gruppe und lerne durch die Japanische Kampfkunst, in einem rücksichtsvoll Rahmen, ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung kennen und dich effektiv zu verteidigen.	Fr. 19:00-21:00 Uhr	Andreas Raskopf, Miriam Fechner
Süd Shaolin Kung Fu für Erwachsene./Kinder	Anfänger und Fortgeschrittene	Kung Fu ist eine chinesische Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Dabei gibt es ungefähr 360 verschiedene Stilrichtungen, unter anderem Süd Shaolin Kung Fu.	Fr, 17.45-20:00 Uhr	Günther Kaupke

Jiu Jitsu	Erwachsene	Jiu Jitsu helfen, sich selbst gegenüber anderen zu behaupten und zu verteidigen. Dabei vermischen sich in dieser Kampfsportart alle anderen Kampfsportarten.	So. 09:00-11:00 Uhr	Andreas Raskopf
Open Selfdefense Style – OSS	Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren	"Alter" ist hier kein Grund sich nicht auch mal mit den eigenen Möglichkeiten der Selbstverteidigung zu beschäftigen. Um jede/n Interessierte/n nicht nur gesund und sportlich in Bewegung zu bringen sondern auch für den Selbstverteidigungsfall zu wappnen, werden effektiv nutzbare Techniken aus verschiedensten Systemen der Kampfkunst u. Selbstverteidigung trainiert. OSS-Open Selfdefense Style ist eine vielfältige und stiloffene Selbstverteidigung, es können dadurch verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten vermittelt und auch individuell angepasst werden. Prävention, Deeskalation und Notwehrrecht sind ebenso wichtig und gehören zu den Inhalten des Trainings. Je nach Fähigkeiten, Leistungsstand, Vorerfahrungen, Alter, eher defensiv oder eher offensiv,... kann hier jede/r seinen eigenen persönlichen Kampf- u. Verteidigungsstil finden und in netter, rücksichtsvoller Gemeinschaft sicher trainieren. Durch OSS-Open Selfdefense Style soll jede/r in die Lage versetzt werden seinen eigenen Weg der Kampfkunst u. Selbstverteidigung individuell und selbstbestimmt zu praktizieren. Mit einem Schritt durch unsere Tür beginnt (D)eine Entwicklung.	Mi. 19:15-21:15 Uhr	Sven Teige
OSS Freies Training	Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren	"Freies Training" der OSS-Selbstverteidigungsgruppe. TN können ihre eigenen (Trainings-) Schwerpunkte und Ziele ins Visier nehmen, verfolgen und verbessern ... z. B. Fitness, Boxen, Kombinationen, Sparring, Jiu-Jitsu-Prüfungsvorbereitung, Taktik & Strategie oder die Verbesserung der Selbstverteidigungstechniken...	So. 15:00-17:00 Uhr	Sven Teige
<b>Bewegung Kinder</b>				
Mutter/Vater-Kind Turnen		In dem Kurs wird die Koordination und die motorische Entwicklung des Kindes gefördert. Mit Hilfe verschiedener Bewegungsbaustellen (Geräte, Bälle, Matten...) sollen die Kinder möglichst viel in Bewegung bleiben und vieles neues erkunden.	Mo. AWO Kindergarten Wallach Gathstr. 8a 15:00-16:00 Uhr 16:00-17:00 Uhr	Lea Roggendorf 1-2 Jahre 2-3 Jahre

			<p>Di. 09:45-10:45 Uhr 10:15-11:15 Uhr 11:00-12:00 Uhr</p> <p>Mi. 1-3 Jahre 15:30-16:30 Uhr 1 ½ - 3 Jahre 16:45-17:45 Uhr 15:45-16:45 Uhr 2-3 J. 17:00-18:00 Uhr</p> <p>Do. 0-5 J. 15:30-16:30 Uhr 16:35-17:35 Uhr</p> <p>So. 1-3 Jahre 09:30-10:30 Uhr</p>	<p>0-3 J. Elfi Kwasny Ivonne Piazzolla Elfi Kwasny</p> <p>Jacqueline Schaffner</p> <p>Lisa Bunnick</p> <p>Elfi Kwasny</p> <p>Jacqueline Schaffner Nadine Springer</p> <p>Jacqueline Schaffner</p>
Kinderturnen	3-7 Jahre	Rennen, springen, balancieren. Und vor allem Spaß haben, das steht montags, von 16:30 -17:30 Uhr beim Kinderturnen des Concordia Ossenberg 1982 e.V. auf dem Programm. Es werden Laufspiele gespielt, Bewegungsbaustellen aufgebaut und zu Bewegungsliedern getanzt. Die Kids benötigen festes Schuhwerk und ein Getränk.	<p>Mo. 4-6 Jahre 15:15-16:15 Uhr 4-7 Jahre 16:30-17:30 Uhr</p> <p>Di. 4-6 Jahre 15:15-16:15 Uhr</p> <p>Do. 5-8 Jahre 17:45-18:45 Uhr</p>	<p>M. Leiting, K. Scheepers</p> <p>Diana Ivanova</p> <p>Stephanie Otter</p> <p>Jana Herman</p>
Rennmäuse	6-10 Jahre	Wir fördern hier die Ausdauer mit Rennspielen, lernen aber auch immer wieder neue Spiele kennen und probieren uns auch manchmal an den Parcours. Spaß ist das Wichtigste in unserem Kurs, daher können auch die	Fr. 15:45-16:45 Uhr	Jessica Kandzia

		Kinder Wünsche äußern.		
<b>Tanz</b>				
Streetdance	12-15 Jahre	Tanzen ist deine Leidenschaft und du liebt jegliche Art von Musik? Dann bist du bei uns genau richtig! In unserem Tanzkurs lernst du zusammen mit anderen in deinem Alter verschiedene Choreografien. Von bereits bestehenden Choreografien bis hin zu ganz neuen und sogar eigenen Projekten. Tanzen zu unterschiedlicher Musik und verschiedenen Tanzstilen. Du wirst schnell merken, dass für jeden was dabei ist. Wir freuen uns über frischen Wind und natürlich hören wir uns auch gerne eure Ideen an!	Mi. 18:00-19:00 Uhr	Michelle Wieland
HipHop Streetdance	6-12 Jahre	Zu aktueller Musik findest du im HipHop Streetdance Kurs dynamische Bewegungen und lernst coole basics kennen. Hast du Spaß an der Bewegung, Musik und vor allem am Tanzen? Dann bist du hier genau richtig	Sa. 13:15-14:15 Uhr	Sarah Demuth
Hip Hop (Afro)	Ab 20 Jahren	Zu aktueller Musik findest du im HipHop Afro Kurs dynamische Bewegungen und lernst coole basics kennen. Hast du Spaß an der Bewegung, Musik und vor allem am Tanzen? Dann bist du hier genau richtig	So. 18:00-19:00 Uhr	Sarah Demuth
Video Clip Dance	Jugendliche 13-17 J.	Gemeinsam mit der Übungsleiterin werden Choreografien zu angesagter Musik oder den neuen Chartbreakern erstellt und getanzt.	Mi 17:45-18:45 Uhr	Jessica Kandzia
Kindertanz	3-8 Jahre	Den Kindern werden Bewegungen zu verschiedenen Musikrichtungen und Rhythmen spielerisch nähergebracht, sodass sie ein Gefühl für ihren eigenen Körper bekommen. Die Koordination, die Körperhaltung, die Gelenkigkeit und die Kreativität werden dadurch gefördert.	Fr. 5-8 Jahre 14:45-15:45 Uhr  Sa. 3-6 Jahre 09:30-10:30 Uhr 12:00-13:00 Uhr 6-12 Jahre 14:30-15:30 Uhr	Jessica Kandzia  Sarah Demuth
Paartanz für Einsteiger mit Kursgebühr	Anfänger	Im Grundprogramm lernen Sie alle Paartänze, die Sie heutzutage brauchen. Von Discofox bis Walzer, von Rumba bis Boogie. Wir zeigen Ihnen die Grundbewegungen und üben mit Ihnen die Grundprinzipien des Führens und des Erspürens von Führung. Im Vordergrund steht hierbei eine harmonische und individuelle Paarbewegung passend zu den unterschiedlichen Musikstilen. Tanzen fördert die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit,	Sa. 16:30-17:30 Uhr	Torsten Eichhorn

		führt zu einer Verbesserung der Feinkoordination und Körperbeherrschung und trainiert die Muskulatur, das Gleichgewicht und den Orientierungssinn. Regelmäßiges Tanzen erhöht die Ausdauer durch Stärkung des Herzens und des Kreislaufs. Darüber hinaus verbessert die Kombination von Musik und Bewegung die Kreativitäts-, Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit.		
Paartanz Aufbaukurs mit Kursgebühr	Anfänger	In unserem Aufbaukurs vertiefen wir das bisher Gelernte und ergänzen Ihr Repertoire um weitere attraktive Figuren. Auch hier legen wir wieder einen Schwerpunkt auf die rechtzeitige und eindeutige Führung. Darüber hinaus kommen weitere Tänze hinzu, wie zum Beispiel Samba und Tango.	Sa. 17:45-18:45 Uhr	Torsten Eichhorn
Paartanz Disco-, Latino- und Walzermusik mit Kursgebühr	Neu- und Wiedereinsteiger	Auf Grund der starken Nachfrage bietet der SV Concordia Ossenberg von 1982 e. V., in Zusammenarbeit mit dem ADTV Tanzhaus Duisburg, allen Interessierten die Möglichkeit, sich unter Anleitung, paarweise zur Musik zu bewegen. Der Tanzlehrer vermittelt den Paaren die Grundlagen des Führens und Folgens zu unterschiedlichen Musikstilen. Neueinsteiger lernen die Grundbewegungen und den Paaren mit Vorerfahrungen, wird dabei geholfen sich wieder zu erinnern.	Sa. 15:15-16:15 Uhr	Tanzhaus Duisburg
Seniorentanz	Anfänger und Fortgeschrittene	Zu verschiedenster Musik von alt bis modern können Menschen von 55 Jahren und mehr mit variierenden Tänzen wie Block- und Paartänzen, aber auch internationalen Folkloretänzen etwas für Körper, Geist und Seele tun.	Do. 10:00-11:00 Uhr	Birgit Norpoth- Hug
<b>Sport für Ältere</b>				
Gymnastik im Haus der Generationen Rheinberg		Jeder weiß, wie wichtig Bewegung ist, damit wir uns wohlfühlen. Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu haben, beweglich zu bleiben und wieder beweglicher zu werden, wobei Spaß und der Austausch miteinander nicht vernachlässigt werden.	Mi. 10:00-11:00 Uhr	Doris Michels
Hockergymnastik			Mi. 11:00-12:00 Uhr	Doris Michels
Concordia To Go	Anfänger und Fortgeschrittene	In Kooperation mit der Stadt Rheinberg bieten wir im Mehrzweckraum des Stadthauses Rheinberg einen Gymnastikkurs für Senioren an. Jeder weiß, wie wichtig Bewegung ist, damit wir uns wohlfühlen. Ziel des Kurses ist es, Freude an der Bewegung zu haben, beweglich zu bleiben und wieder beweglicher zu werden, wobei Spaß und der Austausch miteinander nicht vernachlässigt wird.	Do. 10:00-11:00	Doris Michels

Seniorengymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Senioren-sport: Durch Gymnastik, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden die Senioren so fit wie möglich für den Alltag gemacht. Mobilisation, kleine Spiele und Gedächtnistraining unterstützen das Sportliche noch und helfen eine gewisse Alltagstauglichkeit zu gewährleisten.	Di, 08.45-09.45 Uhr 10.00-11.00 Uhr	Ulrike Kretschmer
Fit ab 50	Anfänger und Fortgeschrittene	Dieser Gymnastikkurs bietet eine Mischung aus Beweglichkeits-/Kräftigungs-/Dehn- und Entspannungsübungen, die auf diese Altersgruppe abgestimmt sind. Es wird mit und ohne Kleingeräte trainiert.	Di. 19.00-20.00 Uhr	Martina Langwald
Ganzkörpertraining für Einsteiger	Anfänger	Dieser Kurs bietet ein Training für den ganzen Körper, es wird mit Kleingeräten trainiert. Er ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.	Di. 16.30-17.30 Uhr	Birgit Mangold
Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Die Übungen, die bei diesem Training durchgeführt werden sind für Leute gedacht, die noch keine oder aber nur leichte Rückenbeschwerden oder Schäden haben. Gleichzeitig dienen die Übungen natürlich auch der Vorbeugung.	Mo, 15.15-16.15 Uhr 16.30-17.30 Uhr 17.45-18.45 Uhr	Ulrike Kretschmer
Gymnastik für die Wunschfigur 55+	Anfänger und Fortgeschrittene	Ein -Gymnastikkurs, bei dem durch gezieltes Training der Körper geformt und zur Wunschfigur trainiert werden soll.	Mo. 10:00-11:00 Uhr 11:15-12:15 Uhr	Brigitta Schümers
Rückengymnastik	Anfänger und Fortgeschrittene	Die Übungen, die bei diesem Training durchgeführt werden sind für Leute gedacht, die noch keine oder aber nur leichte Rückenbeschwerden oder Schäden haben. Gleichzeitig dienen die Übungen natürlich auch der Vorbeugung.	Mo. 19:00-20:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr  Mi. 18:45-19:45 Uhr	Doris Michels  Andrea Jurgeleit
Rückenfit 50 +	Anfänger	Dieser Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Dehn- und Entspannungsübungen die der Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur dienen. Rückenbeschwerden sollen dadurch vorgebeugt werden. Es wird mit und ohne Kleingeräte gearbeitet.	Mo. 08:45-09:45 Uhr 10:00-11:00 Uhr	Martina Langwald
Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Seniorinnen	Anfänger und Fortgeschrittene	Diese Gruppe befasst sich mit schonenden Bewegungen, die auch ältere Damen mit Rückenleiden noch ausführen können. Es werden hierfür Bälle, Thera -Bänder oder Flexi Bars zu Hilfe genommen. Der Spaß an der Bewegung soll dabei immer im Vordergrund stehen.	Mi, 08.45-09.45 Uhr	Christa Hoppe
<b>Reha Sport</b>				
Herzsportgruppe	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56)	Ziel der Bewegungsstunden ist es das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren sowie eine individuelle Steigerung der Belastbarkeit. Gezielte Kräftigungsübungen und spielerische Einheiten mit	Mo. 16:25-17:25 Uhr 17:40-18:40 Uhr	Inge Gessner

	benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Elementen des Gehirnjoggings runden die Stunde ab. Während der Herzsportstunden ist immer ein Arzt anwesend und eine entsprechende Notfallausrüstung vorhanden.	Di. 17:45-18:45 Uhr	Lucia Schönfeldt
Reha- Sportgruppe für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung mit einer psychiatrischen Diagnose über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	In diesem Kurs bieten wir ein ganzheitliches Bewegungsangebot zur Steigerung der körperlichen und psychosozialen Fitness an. Elemente von Ausdauer, allgemeiner Beweglichkeit, Gymnastik und Entspannung kommen zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens zum Einsatz. Das Angebot richtet sich an Menschen mit folgenden Erkrankungen: Depressionen, chronischer Erschöpfungszustand (Burn out), bipolare Affektstörungen, Angst- und Zwangsstörungen, , somatoforme Störungen, Anpassungsstörungen, chronischer Erschöpfungszustand (Burnout).	Mo. 16:30-17:30 Uhr	Nicole Siepmann
Sport in der Krebsnachsorge	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Sport in Krebsnachsorge bedeutet gymnastische Übungen zum Muskelaufbau durch Spiele, Entspannungs- und auch Partnerübungen. Primär sollen eingeschränkte Funktionen durch Dehnung und Lockerung verbessert werden. Genauso viel Wert wird auf die psycho-sozialen Aspekte gelegt. Nicht nur der Herz-Kreislauf und das Immunsystem, sondern auch das Selbstvertrauen und die Lebensfreude der Teilnehmer werden gestärkt.	Mi. 17:45-18.45 Uhr	Petra Kubatschek
Reha-Sport Lunge	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	In der Stunde werden Atem- und Entspannungsübungen eingeübt, aber auch Übungen zur Verbesserung der Atemmuskulatur und zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit durchgeführt. Asthma, COPD, chronisch obstruktive Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose, Long-Covid-Syndrom.	Mo. 15:10-16:10 Uhr	Nicole Siepmann
Aqua Reha	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Aqua Rehakurse im Bereich Orthopädie. In den Kursen wird schonend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gefördert. Dabei wird die Eigenschaft des Wassers genutzt um den Teilnehmern den Sport zu erleichtern. Die Wassertemperatur in der beträgt 32° C.	Mi. 13:15-14:00 Uhr 14:15-15:00 Uhr 17:00-17:45 Uhr 17:45-18:30 Uhr 19:00-19:45 Uhr 19:45-20:30 Uhr  Fr. 08:15-09:00 Uhr 10:15-11:00 Uhr 11:15-12:00 Uhr	Michaela Derks  Sylvia Kawski  Lucia Schoenfeldt  Silvia Kawski  Michaela Derks

			12:15-13:00 Uhr	Manuela Kohl
Orthopädie-Reha	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Auf dem Programm steht Rumpfkraftigung und -stabilisation durch schonende Gymnastik sowie Mobilisation- und Dehnübungen. Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit werden gefördert, um die Sicherheit im Alltag zu verbessern. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden die Stunde ab.	Mo. 8:45-9:45 Uhr  Di. 10:00-11:00 Uhr 20:15-21:15 Uhr  Mi. 10:00-11:00 Uhr 17:45-18:45 Uhr 20:15-21:15 Uhr  Do. 10:00-11:00 Uhr 11:15-12:15 Uhr  15:15-16:15 Uhr 16.30-17.30 Uhr	Lucia Schoenfeldt  Lucia Schoenfeldt Martina Langwald  Martina Langwald Lucia Schoenfeldt Kerstin Pawlik  Martina Langwald  Ulrike Kretschmer
Orthopädie-Reha auf dem Hocker	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Mit der richtigen Bewegung findest du im Alter zu neuer Kraft. Dabei musst man sich weder hinlegen, noch hinknien. Bei der Hockergymnastik werden die Übungen im Sitzen ausgeführt, wobei die unterschiedlichsten Bewegungen wie Tanzen, Kräftigung und Koordinationsübungen für Kopf und Körper integriert werden. So erreicht man das Maximum für Gesundheit und Lebensfreude! Die Hockergymnastik ist vor allem für Menschen geeignet für die es zu schwierig ist, Übungen auf dem Boden auszuüben. Sozusagen „Locker vom Hocker“ lassen sich – auch anspruchsvolle – Übungen im Sitzen durchführen.	Mo. 10:00-11:00 Uhr  Fr. 10:15-11:15 Uhr	Lucia Schoenfeldt  Dagmar Schulte
Orthopädie-Reha	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	Ziel des RehaSport ist es, die Bewegungsfähigkeit, Koordination, Kraft sowie Ausdauer zu verbessern, und somit die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Dieses RehaSport Angebot richtet sich speziell an übergewichtige Teilnehmer. Zusammen wollen wir die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit stärken und zu selbstständigem Bewegungstraining motivieren. Eine Indikation für dieses RehaSport Angebot Orthopädie sind Teilnehmer mit :	Di. 16:15-17:15 17:30-18:30 Uhr	Gabi Wagener



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkrankungen der Wirbelsäule</li> <li>- Erkrankungen des Stütz und Bewegungsapparates</li> <li>- Haltungsschwächen und Haltungsschäden</li> <li>- Erkrankung an Hüfte, Knie und Schulter</li> <li>- Morbus Bechterew</li> <li>- Arthrose</li> </ul>		
Orthopädie-Reha im Haus der Generationen Rheinberg	Für die Teilnahme wird eine ärztliche Verordnung über Reha Sport (Muster 56) benötigt. Diese muss auch von der Krankenkasse genehmigt sein.	<p>Ziel des RehaSport ist es, die Bewegungsfähigkeit, Koordination, Kraft sowie Ausdauer zu verbessern, und somit die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Zusammen wollen wir die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit stärken und zu selbstständigem Bewegungstraining motivieren.</p> <p>Eine Indikation für dieses RehaSport Angebot Orthopädie sind Teilnehmer mit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkrankungen der Wirbelsäule</li> <li>- Erkrankungen des Stütz und Bewegungsapparates</li> <li>- Haltungsschwächen und Haltungsschäden</li> <li>- Erkrankung an Hüfte, Knie und Schulter</li> <li>- Morbus Bechterew</li> <li>- Arthrose</li> </ul>	Mi. 08:30-09:30 Uhr	Gabi Wagener