

SportBildungswerk Euskirchen

Georgstraße 1
53879 Euskirchen

Telefon: 02251 14 998-0
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de
Homepage: www.sportbildungswerk-euskirchen.de

Impressum
SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25 • 47055 Duisburg
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik
Herausgeber: SportBildungswerk Euskirchen
Georgstraße 1 • 53879 Euskirchen
Druck: flyeralarm • Auflage: 2.500 Stück
Bildnachweis: www.lsb-nrw.de/bilddatenbank, bearbeitet durch M. Strauch

Weitere Informationen, die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Angebotskategorien sowie eine Datenschutzerklärung finden Sie auf

www.sportbildungswerk-euskirchen.de



Die Vielfalt des Sports nutzen lernen
Angebotskategorie 4

Core & Co - Fitness

Core bedeutet Kern oder Rumpf. Core-Training stärkt mit speziellen Techniken die tiefliegenden Muskeln, vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur in der Körpermitte. Durch die Übungen wird die Körperhaltung verbessert und geschult, und damit die Wirbelsäule gestützt und geschützt. Arme, Beine und Po werden dabei gleich mittrainiert.

401 | 17.01.-21.03.18 | 9x1h (11 LE) | 40,50 €
402 | 11.04.-04.07.18 | 12x1h (16 LE) | 54,00 €

Mittwoch 20.30 - 21.30 Uhr Irene Hartung
Gymnastikhalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

403 | 17.01.-21.03.18 | 10x1h (13 LE) | 45,00 €

Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr Irene Hartung
Bewegungsraum KSB Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

CoreCircle im Park

404 | 11.04.-04.07.18 | 12x1h (13 LE) | 54,00 €

Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr Irene Hartung

Treffpunkt erster Kurstermin:
Bewegungsraum KSB Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Fascial Fitness

Dynamisches, abwechslungsreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit modernen Geräten sind die Grundlagen des Programms. Eine effektive Mischung aus gezielten Kräftigungs-, Ausdauer- und Balanceübungen zu moderner Musik. Das Training fördert den Fettstoffwechsel, den Muskelaufbau, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Functional Training ist für Anfänger genauso geeignet wie für Profis. Männer und Frauen können zielgerichtet trainieren. Die Übungen lassen sich gut an das jeweilige Fitnesslevel anpassen.

405 | 10.01.-14.03.18 | 8x1h (11 LE) | 36,00 €
406 | 11.04.-04.07.18 | 11x1h (15 LE) | 49,50 €

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr Sabine Pichler
TuS-Turnhalle Arloff, Erlenhecke, Arloff

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen
Angebotskategorie 4

40 fit trifft Lift

Die Kombination der Fitnesskurse 40 fit und Lift ermöglicht den Teilnehmern ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Bei 40 fit werden Aerobic, Krafttraining und Dehnübungen miteinander kombiniert, um das Herz-Kreislauf-System, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Lift ist ein Training mit Langhanteln. Mit einfachen, athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik werden Kraftausdauer und Körperhaltung gefördert. Das Training ist für jeden geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Der/Die Teilnehmer/-in entscheidet selbst, wie intensiv Er oder Sie trainieren möchte.

407 | 11.04.-04.07.18 | 12x1h (16 LE) | 54,00 €

Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr Frank Fritze
Gymnastikhalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

40 fit

Bei diesem Trainingsprogramm entscheidet der/die Teilnehmer/-in, wie intensiv Er oder Sie trainieren möchte. Mit Redondo Bällen und Tubes wird der Teilnehmende durch die Stunde geführt. Aerobic, Krafttraining und Dehnübungen werden miteinander kombiniert, um Fitness, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Das Fitnessprogramm spricht insbesondere aktive Menschen in den 40ern bis 60ern an, steigert Muskelkraft und Ausdauer und verbessert Koordination sowie Gleichgewicht bei gleichzeitigem Schutz der Gelenke.

408 | 17.01.-21.03.18 | 10x1h (13 LE) | 45,00 €

Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr Frank Fritze
Gymnastikhalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Gesundheitstag

Sonntag 18.03.2018
10.00 - 15.00 Uhr



Die Vielfalt des Sports nutzen lernen
Angebotskategorie 4

Rückenfit

Rückenfit ist sportlicher Stressabbau auf die sanfte und gesunde Art. Verspannungen lockern sowie die Muskulatur stärken und dehnen sind die Schwerpunkte. Hierbei gilt das Hauptaugenmerk dem Rücken, der mit Elementen aus Pilates und anderen Spannungs- und Entspannungsübungen mit dem gesamten Körper in Einklang gebracht wird.

409 | 07.02.-30.05.18 | 14 x 1 h (19 LE) | 63,00 €

Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr Nadine Benz Müller
Gymnastikhalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Balance Mix

Finde deinen inneren Ausgleich und konzentriere dich auf dich und deinen Körper mit Hilfe von Elementen aus Tai Chi, Yoga und Pilates. Fördere deine Beweglichkeit und Koordination und stärke gleichzeitig deine Tiefenmuskulatur. Die perfekte Ergänzung zum klassischen Kräftigungstraining.

410 | 18.01.-22.03.18 | 9x1h (12 LE) | 40,50 €
411 | 12.04.-05.07.18 | 10x1h (13 LE) | 45,00 €

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr Frank Fritze
Gymnastikhalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Stretch & Relax in- und outdoor

Mit Hilfe unterschiedlicher Dehnmethode und -techniken für alle Muskelgruppen wird die Gesamtbeweglichkeit und Haltung verbessert, das Verletzungsrisiko gesenkt, Schmerzen gelindert, Beweglichkeitseinschränkungen vorgebeugt und Stress abgebaut.

412 | 18.01.-22.03.18 | 9x1h (12 LE) | 40,50 €
413 | 12.04.-05.07.18 | 10x1h (13 LE) | 45,00 €

Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr Johanna Wannowski
Bewegungsraum KSB Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Frauen stärken - for Women only
Angebotskategorie 13

Frauen.Sport.Power

Sie sind eine Frau, die mit beiden Beinen mitten im Leben steht! Sie stellen sich täglich den Herausforderungen von Familie, Haushalt und/oder Beruf! Und welchen Ausgleich haben Sie? Wollen Sie die Erfahrung machen, wie entspannend eine gemeinsame Sportstunde im Kreise gleichgesinnter Frauen sein kann? Zusammen wollen wir den Stress bewältigen und Entspannung erfahren. Wir gehen, laufen und springen Seil. Neue Mannschaftssportarten warten darauf von uns entdeckt zu werden. Wenn die Tage länger werden, zieht es uns nach draußen. Eine Runde Walken im Stadtwald? Alles ist möglich. Im Vordergrund stehen die Freude an Bewegung und dem gemeinsamen Spiel.

414 | 15.01.-19.03.18 | 9 x 1 h (12 LE) | 45,00 €
415 | 09.04.-09.07.18 | 12x1h (16 LE) | 60,00 €

Montag 19.30 - 20.30 Uhr Eva Baum-Ungerathen
Sporthalle 1, Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Für Kids und Teens

Inline Skating

Grundlagen & Sicherheit.
Erarbeitet werden in den Kursen die Grundlagen des sicheren Inline Skatings wie Laufsicherheit, Bremsen, Kurvenfahren, evtl. das Überwinden von kleineren Hindernissen und das sichere Fallen. Ziel ist ein sicheres Verhalten im Straßenverkehr.

Bitte eigene Inline Skates und eine Schutzausrüstung, bestehend aus Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschonern sowie Helm mitbringen.

501 | 08.05.18 | 1x2,5h (3 LE) | 20,00 €
502 | 12.06.18 | 1x2,5h (3 LE) | 20,00 €

Dienstag 16.00 - 18.30 Uhr Markus Strauch
Parkplatz Zikkurat, Firmenich



Kultur- und Sportstiftung der
Kreissparkasse Euskirchen

