SportBildungswerk Euskirchen

Georgstraße 1
53879 Euskirchen

Telefon: 02251 14 99 80
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: 1.000 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

AOK Die Gesundheitskasse

Kultur- und Sportstiftung der Kreissparkasse Euskirchen

Lebenshilfe Kreisvereinigung Euskirchen e.V.

Lehner&Friedrich Getränkefachgroßhandlung

60 plus - mach mit, sei fit!

Muskeln kräftigen, sich bewegen, Koordination verbessern, entspannen. Von Rücken- bis hin zum Herz-Kreislauf-Training - dieser Kurs bietet unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung oder zum Erhalt des persönlichen Fitnesszustandes. Einfach fit werden oder fit bleiben!

309 | 03.09.-03.12.19 | 12 x 1 h (16 LE) | 60,00 €

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr Anja Brauns
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Fit in den Tag

Fit in den Tag ist ein Ganzkörpertraining, in dem durch gezielte Übungen die Muskulatur so gestärkt wird, dass man fitter und mobiler in den Tag startet. Die Übungen decken die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannungsfähigkeit ab.

315 | 04.09.-18.12.19 | 13 x 1 h (18 LE) | 58,50 €

Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr Bianca Bielarz
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Fit in die Woche - 60 plus

Bewegung ist die Medizin des 20. Jahrhunderts. Durch sportliche Aktivitäten zur Erhaltung der Beweglichkeit, Schulung der Koordination und Körperwahrnehmung und die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, stärken Sie Ihre Gesundheit und fördern Sie Ihr Wohlbefinden. Der Spaß an der Bewegung steht bei unserem Training, das sowohl drinnen als auch im Freien stattfindet, an oberster Stelle.

312 | 09.09.-09.12.19 | 12 x 1 h (16 LE) | 60,00 €

Montag 10.45 - 11.45 Uhr Eva Baum-Ungerathen
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen,Georgstraße, Euskirchen

Bewegt von ovve bis unge - 60 plus

Mit Übungsvariationen aus dem Bereich Kräftigung, Mobilisation und Dehnung bewegen wir uns von ovve bis unge - von Kopf bis Fuß! Dadurch verbessern wir die allgemeine Fitness und Beweglichkeit. Die Freude an der Bewegung, steht neben der sportlichen Akitvität im Vordergrund.

323 | 17.09.-03.12.19 | 8 x 1h (11 LE) | 36,00 €

Dienstag 08.45 - 09.45 Uhr Feodora Schramm
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Gruppentänze

Zum Tanzen braucht man Musik und etwas Platz. Einen Partner nicht unbedingt, denn es gibt neben Paartänzen auch eine große Auswahl an Gruppentänzen. Gruppentänze können aus unterschiedlichen Ländern stammen, im Kreis, im Block oder in der Gasse getanzt werden, manchmal mit wechselnden Partnern oder in Dreiergruppen. So vielfältig wie die Schrittfolgen, ist auch die Musik: Walzertakt oder Cha-Cha-Cha, ruhig oder flott.

302 | 30.08.-29.11.19 | 8 x 1,5 h (16 LE) | 36,00 €

Freitag 15.00 - 16.30 Uhr Marina Hoffmann
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

305 | 06.09.-04.10.19 | 5 x 1,5 h (10 LE) | 22,50 €
306 | 08.11.-13.12.19 | 6 x 1,5 h (12 LE) | 27,00 €

Freitag 10.00 - 11.30 Uhr Waltraud Michalak
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Nordic-Walking für Einsteiger

Der Kurs richtet sich vornehmlich an Personen mit keinen oder geringen Erfahrungen im Nordic Walking. Am Startort führen wir ca. 45 min. umfangreiche Technikübungen durch. So können wir mit einer guten Bewegungsausführung die gesundheitlichen Wirkungen des Nordic Walkings erreichen. Die einfache Strecke beträgt ca. 6,5 km, dazwischen gibt es eine ausreichende Pause in gemütlicher Runde im Schlosscafé Eicks bevor es wieder zum Ausgangspunkt zurückgeht.

334 | 12.09.19 | 1 x 3,5 h (4 LE) | 17,50 €

Donnerstag 14.00 - 17.30 Uhr Rainer Görgen
Treffpunkt: Schützenhaus / Sportplatz Schwerfen

Geführte Pilz Rundwanderung

Eine ausgebildete Pilz-Coachin führt Sie mit Respekt zur Natur, zu den Pilzgründen der Eifel. Sie erfahren viel Interessantes, Nützliches aber auch Überlebensnotweniges aus dem Reich der Pilze. Wussten Sie schon, warum der Spargelpilz, Spargelpilz heißt? und warum etwas "keinen Pfifferling wert" ist? oder ob der Hexenpilz wirklich hexen kann? Die Kursleitung beantwortet gerne diese und andere Fragen. Diese Tour richtet sich an alle Naturfreunde, die einen interessanten Waldspaziergang zu schätzen wissen.

333 | 08.09./15.09./22.09.* | 1 x 5 h (7 LE) | 20,00 €

Sonntag 13.00 - 18.00 Uhr Silvia Buchmann
Treffpunkt: Café Maus, Blankenheim-Nonnenbach

* Je nach Wetterlage und Pilzvorkommen findet einer der angegeben Termine statt. Wir informieren Sie Anfang September

Wanderung von Blankenheimerdorf nach Urft

Start der Wanderung ist der Bahnhof Blankenheim Wald. Von hier geht es über den Josef-Schramm-Weg nach Marmagen und weiter zum Kloster Steinfeld, über schöne Aussichtspunkte und durch Täler mit kleinen Pausen und Entdeckungen in der Natur. In Steinfeld ist eine Einkehr im Restaurant "Zur Alten Abtei" geplant. Nach Stärkung von Leib und Seele, die Kirche und das Kloster können auch besucht und durchwandert werden, geht es zum Bahnhof nach Urft.

335 | 12.10.19 | 1 x 6 h (8 LE) | 22,50 €

Samstag 10.30 - 16.30 Uhr Claudia Uthoff-Hachenberg
Treffpunkt: Bahnhof Blankenheim (Wald)

SPORTBILDUNGSWERK LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Sport- und Bewegungskurse 2019

2. Halbjahr September bis Dezember

www.sportbildungswerk-euskirchen.de

KreisSportBund

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.

403 | 04.09.- 11.12.19 | 12 x 1 h (16 LE) | 54,00 €
Mittwoch 20.30 - 21.30 Uhr Irene Hartung
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

406 | 04.09.- 11.12.19 | 12 x 1 h (16 LE) | 54,00 €
Mittwoch 10.15 - 11.15 Uhr Irene Hartung
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Im Vordergrund stehen die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden, unterstützt durch gezielte Atmung, gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

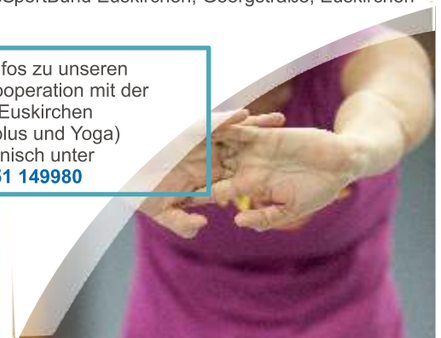
409 | 04.09.-11.12.19 | 13 x 1 h (17 LE) | 58,50 €
Mittwoch 19.15 - 20.15 Uhr Irene Hartung
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

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.

414 | 06.11-11.12.19 | 6 x 1 h (8 LE) | 27,00 €
Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr Nadine Benzmüller
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Weitere Infos zu unseren
Kursen in Kooperation mit der
Stadt Euskirchen
(u. a. 60plus und Yoga)
telefonisch unter
02251 149980



Fitness-BOP

Fitness – Bauch, Oberschenkel, Po. Neben der Kräftigung und Straffung der großen Muskelgruppen Bauch, Beine und Po, wird die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein fitterer Organismus wirkt präventiv für die Abnahme der Kraftfähigkeit im hohen Alter und ist ebenso Grundlage für einen gesunden Lebensalltag.

432 | 30.09.-16.12.19 | 8 x 1 h (11 LE) | 40,00 €
Montag 08.30 - 09.30 Uhr Charlotte Henschen
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, 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 besonders aktive Menschen in den 40ern bis 60ern an, steigert Muskelkraft und Ausdauer und verbessert Koordination sowie Gleichgewicht bei gleich-zeitigem Schutz der Gelenke.

412 | 04.09.-04.12.19 | 12 x 1 h (16 LE) | 54,00 €
Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr Frank Fritze
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Power-Fit

Wer Lust auf ein schweißtreibendes, motivierendes (Power-) Training mit einer Abwechslung aus Konditions-, Kraft- und Koordinationseinheiten hat, ist bei diesem Kurs genau richtig. Durch Übungen mit dem eigenem Körpergewicht und unter Einsatz von Sportgeräten (z. B. Kurzhanteln) werden die Ausdauerfähigkeit verbessert und die Muskeln gekräftigt.

433 | 25.09.-11.12.19 | 10 x 1 h (13 LE) | 50,00 €
Mittwoch 15.45 - 16.45 Uhr Charlotte Henschen
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

434 | 05.09.-05.12.19 | 11 x 1 h (15 LE) | 49,50 €
Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr Frank Fritze
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Reaktiv 3D Fitness

Ein Fitnesskurs bei dem es richtig in die Tiefe geht. Mit den verschiedensten Reaktiv-Trainingsgeräten stärken wir die Tiefenmuskulatur, aktivieren die Faszien und straffen dadurch den Körper von innen nach außen. Unsere Tiefenmuskulatur ist die Basis für einen gesunden Rücken, einen starken Beckenboden und ein ausbalanciertes Körperempfinden.

426 | 05.09.-28.11.19 | 10 x 1 h (16 LE) | 45,00 €
Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr Johanna Sepp
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Stretch & Relax

Mit Hilfe unterschiedlicher Dehnungsmethoden und Dehnungstechniken für alle Muskelgruppen wird die Gesamtbeweglichkeit und Haltung verbessert, das Verletzungsrisiko gesenkt, Schmerzen gelindert, Beweglichkeitseinschränkungen vorgebeugt und Stress abgebaut. Die Beweglichkeit ist neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination eine der fünf Grundkomponenten des körperlichen Trainings und Voraussetzung für ein gesundes und uneingeschränktes Leben.

422 | 05.09.-28.11.19 | 10 x 1 h (13 LE) | 45,00 €
Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr Johanna Sepp
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

DetoxGYM

Mit achtsamen Bewegungen können wir unseren Körper bei seiner Arbeit unterstützen und ihm helfen, Stoffwechselschlacken auszuscheiden, Gelenke zu mobilisieren, Faszien zu pflegen, zu recken und zu strecken. Mit Bewegungsfreude und einer Energiesteigerung können wir den Körper bei seinem täglichen, inneren Reinigungsprozess fördern. Verschiedenste Dehnübungen und schwungvolle leichte Gymnastik werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch eine positive Wirkung auf den Stressabbau hat. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

423 | 05.09.-28.11.19 | 10 x 1 h (13 LE) | 45,00 €
Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr Johanna Sepp
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, 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.

417 | 05.09.-05.12.19 | 11 x 1 h (15 LE) | 49,50 €
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr Frank Fritze
Gymnastikhalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Weitere Infos zu Rehakursen oder Projekten des
KreisSportBundes unter
www.sbw-euskirchen.de oder
www.ksb-euskirchen.de

Yoga

Yoga bietet uns Techniken, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation führen uns körperlich und mental zu Entspannung, Fitness und Ausgeglichenheit sowie zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Unter anderem lockern, dehnen und kräftigen wir den Körper auf sanfte Art. Dabei lösen wir nicht nur Verspannungen, sondern verbessern auch die Körperwahrnehmung und -haltung. Im Kurs wird das Yoga-Prinzip grundlegend so erklärt und geübt, dass jeder mitkommt. Jeder kann mit Yoga beginnen!

103 | 02.09.-16.12.19 | 12 x 1,5 h (24 LE) | 140,00 €
Montag 19.00 - 20.30 Uhr Monika Schneider
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen,Georgstraße, Euskirchen

Yoga für Männer

Yoga für Männer ist speziell auf die körperlichen Besonderheiten von Männern zugeschnitten und bleibt, ohne Schnick Schnack, beim Wesentlichen. Wir beginnen mit Körperwahrnehmung, wärmen uns auf und kommen dann in einen Wechsel von Flexibilität und Kraftaufbau. Yoga hilft uns Resilienz aufzubauen und mit Stress umzugehen, trägt zu Muskelaufbau, Willenskraft und erhöhter Konzentrationsfähigkeit bei. So können wir mit gestärkter Selbstwahrnehmung, mehr Kraft und innerem Frieden den Tag beginnen.

106 | 05.09.-19.12.19 | 13 x 1,5 h (26 LE) | 97,50 €
Donnerstag 08.45 - 10.15 Uhr Peter Rhiem
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen,Georgstraße, Euskirchen

Pilates*

Pilates ist eine sanft, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das systematische und ganzheitliche Training wurde von Joseph H. Pilates entwickelt. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Ausführung der PILATES-Übungen in Koordination mit der Atmung ist wichtig. Pilates kann mit der Zeit die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten verändern und in den Alltag übergehen.

803 | 12.09.-05.12.19 | 10 x 1 h (13 LE) | 98,00 €*
Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr Gloria Hille
Bewegungsraum KreisSportBund Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

*** nach Paragraph 20 Abs. 1 SGB V zuschussfähig**
(Die Krankenkasse übernimmt ggfs. 80% der Teilnahmegebühr)