

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportangebote 2022.2

- Fitness
- Prävention
- Rehasport

SportBildungswerk Stadtsportbund MG

Finde heraus, was gut für dich ist.



MG sport
Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.



BARMER

**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

Info

In den **Sozialen Medien**

www.barmer.de/facebook

www.barmer.de/youtube

www.barmer.de/instagram

BARMER

Marcel Küsters

Hohenzollernstraße 179

41063 Mönchengladbach

Telefon: 0800 333004 402-201*

Telefax: 0800 333 00 90*

marcel.kuesters@barmer.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

SportBildungswerk SSB Mönchengladbach

Haus des Sports
Aachener Str. 418
41069 Mönchengladbach-Holt

Telefon:

02161 2943913

E-Mail:

bildungswerk@mg-sport.de

Internet:

www.sportangebote-moenchengladbach.de



[https://www.facebook.com/
SportbildungswerkMoenchengladbach](https://www.facebook.com/SportbildungswerkMoenchengladbach)



Instagram: sportbildungswerkmg

Öffnungszeiten:

Montag 09:00 - 16:00 Uhr

Dienstag 09:00 - 12:30 Uhr

Mittwoch 09:00 - 12:30 Uhr

Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr

In den Ferien gelten gesonderte Öffnungszeiten

Betriebsurlaub: in den Weihnachtsferien

Rehasport:

Orthopädie, Lunge und Parkinson

Erstanmeldung

**nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter
02161 2943913**

Außenstellenleiter:

Bert Gerkens

Pädagogische Leiterin:

Barbara Stand

Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Dagmar Stork

Ulrike Pauluhn

Impressum:

Herausgeber:

Sportbildungswerk Nordrheinwestfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

Vorstand:

Sebastian Staats
Telefon: 0203 395183-0
E-Mail: info@sbw-nrw.de

Redaktion:

VR 1919 Amtsgericht Duisburg
Ust-IdNr. De813879655
SportBildungswerk NRW e.V.

Bildnachweise:

Außenstelle SSB Mönchengladbach
© Bilddatenbank SportBildungswerk NRW e.V.
© Bilddatenbank Landessportbund NRW e.V.
© Pixabay

INHALTSVERZEICHNIS

Fitness und Gesundheit

Diese Kurse können nicht mit Verordnung belegt werden

Achtsames Ganzkörpertraining	7
Allgemeine Fitnesskurse	7
Aqua Fitness	6
Aroha	7
Badminton	7
Basketball	7
Body Fitness	8
BOP - Bauch-Beine-Po	8
Cross Fitness	8
Eltern-Kind Turnen	7
Faszientraining	8
Faszientraining Dr. Wolff	9
Faszien Yoga	9
Fitnessgymnastik für Frauen	10
Freiluft Fitness	10
Funktionelle Gymnastik mit Pilates	10
Functional Fitness	10
Jumping Fitness	11
Kegeln	11
Lach Yoga	11
Muskelaufbau mit Qi Gong	11
Pilates	11
Prellball	12
Rücken Fit	12
Seniorengymnastik 60+	12
Seniorengymnastik 70+	12
Trommel Fitness	12
Volleyball	13
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates	13
Yoga	13
Zurück in Form	13

Sportreisen	22
-------------	----

INHALTSVERZEICHNIS

Präventionssport-Angebote nach § 20

Fit und gesund durch präventives Faszientraining	15
Fit und gesund durch Muskelkrafttraining	15
Functional Daily Athletics	15

Rehasport-Angebote mit Verordnung

Funktionelles Ganzkörpertraining	20
Lungensport	17
Muskelaufbau Frauen und Männer	21
Muskelaufbau für Frauen	21
Muskelaufbau ohne Bodenelemente	21
Muskelaufbau und Tiefenmuskeltraining	20
Osteoporosegymnastik	18
Osteoporosegymnastik ohne Boden	18
Orthopädie Schwerpunkt Hüfte/Knie	18
Parkinson Gymnastik	17
Pilates, Faszien und Tiefenmuskeltraining	20
Rollatorgymnastik	18
Wirbelsäulengymnastik	19
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates	19
Yoga für die Wirbelsäule	20



Aqua Fitness gesundheitsorientiert Gelenkschonend fit



6030 AK 4	Donnerstag 09.30-10.15 Uhr	RETURN Sportpark Am Gerstacker 221, MG-Rheydt
6031 AK 4	Donnerstag 10.30-11.15 Uhr	RETURN Sportpark Am Gerstacker 221, MG-Rheydt

Die Kurse können nicht mit Rehasportverordnung belegt werden!



Fitness und Gesundheit

Achtsames Ganzkörpertraining

Achtsam den Körper spüren, wecken, kräftigen und entspannen

893 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 10.00-11.00 Uhr MG-Holt

Allgemeine Fitnesskurse

Fitnessgymnastik und Sportspiele

709 Montag Turnhalle Weiersweg
AK 4 20.00-21.30 Uhr MG-Uedding

710 Montag Turnhalle Schmidt-Bleibtreu Str.
AK 4 18.15-19.45 Uhr MG-Odenkirchen

711 Mittwoch Turnhalle Balderich Str. 8, alte Halle
AK 4 20.00-21.30 Uhr MG-Mitte

712 Mittwoch Turnhalle Pahlkestr. 9
AK 4 20.00-21.30 Uhr MG-Rheydt

AROHA

Effektives Ganzkörpertraining im 3/4 Takt

846 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 19.15-20.15 Uhr MG-Holt

Badminton

Für leicht Fortgeschrittene

713 Donnerstag Turnhalle Werner-Gilles Str.
AK 4 19.00-20.00 Uhr MG-Rheydt

Basketball

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen ab ca. 25 Jahren

719 Freitag Turnhalle Balderichstr. 8, neue Halle
AK 4 18.00-19.30 Uhr MG-Mitte

Bewegung und Turnen

Eltern und Kind 2 - 4 Jahre

738 Dienstag Turnhalle Grünstraße
AK 6 16.00-17.00 Uhr MG-Odenkirchen

739 Dienstag Turnhalle Grünstraße
AK 6 17.00-18.00 Uhr MG-Odenkirchen

743 Freitag Turnhalle Aachener Str. 179
AK 6 15.30-16.30 Uhr Eingang Blumberger Str., MG-Mitte

744 Freitag Turnhalle Aachener Str. 179
AK 6 16.30-17.30 Uhr Eingang Blumberger Str., MG-Mitte

Fitness und Gesundheit

Body Fitness

Straffung und Fettverbrennung

- | | | |
|-------------|-----------------|------------------------------------|
| 502 | Montag | Gymnastikraum AOK Erkelenz |
| AK 4 | 19.15-20.15 Uhr | Hermann-Josef-Gormann Str. |
| 339 | Mittwoch | Jugendheim Uedding, Jakobshöhe 114 |
| AK 4 | 09.00-10.00 Uhr | MG-Uedding |

BOP - Bauch Beine Po

Figurverbesserung durch Gewebestraffung

- | | | |
|-------------|-----------------|------------------------------------|
| 871 | Dienstag | Haus des Sports, Aachener Str. 418 |
| AK 4 | 19.00-20.00 Uhr | MG-Holt |
| 872 | Mittwoch | Haus des Sports, Aachener Str. 418 |
| AK 4 | 18.30-19.30 Uhr | MG-Holt |

Cross Fitness

Workout für den ganzen Körper

- | | | |
|-------------|-----------------|------------------------------------|
| 818 | Dienstag | Haus des Sports, Aachener Str. 418 |
| AK 4 | 18.30-19.30 Uhr | MG-Holt, Outdoor |
| 341 | Mittwoch | Turnhalle Bäumchesweg |
| AK 4 | 18.00-19.00 Uhr | MG-Rheydt |

Faszientraining

Wieder geschmeidiger werden

- | | | |
|-------------|-----------------|------------------------------------|
| 813 | Montag | Haus des Sports, Aachener Str. 418 |
| AK 4 | 18.15-19.00 Uhr | MG-Holt |
| 503 | Mittwoch | Gymnastikraum, AOK Erkelenz |
| AK 4 | 20.00-21.00 Uhr | Hermann-Josef-Gormann Str. |



Faszientraining mit Dr. Wolff Stationen

Drinnen und Draußen gesund trainieren

843 AK 4	Dienstag 10.00-10.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
844 AK 4	Dienstag 17.00-17.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
845 AK 4	Dienstag 19.00-19.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
847 AK 4	Mittwoch 11.00-11.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt



Faszien Yoga

Mehr Gesundheit durch einen geschmeidigen Körper

306 AK 4	Montag 10.30-12.00 Uhr	Turnhalle Beckrather Dorfstraße MG-Beckrath
309 AK 4	Dienstag 17.30-19.00 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath
307 AK 4	Donnerstag 17.30-19.00 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath
308 AK 4	Donnerstag 19.00-20.30 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath

Fitness und Gesundheit

Fitnessgymnastik

Nur für Frauen

731 AK 13	Mittwoch 18.00-19.30 Uhr	Mehrzweckhalle Eicken MG-Eicken
500 AK 13	Mittwoch 19.00-20.00 Uhr	Gymnastikraum AOK Erkelenz Hermann-Josef-Gormann Str.
735 AK 13	Donnerstag 18.00-19.30 Uhr	Turnhalle Grünstraße MG-Odenkirchen

Freiluft Fitness

Funktionelles Training Open Air

822 AK 4	Freitag 19.30-20.30 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
--------------------	----------------------------	---

Functional Fitness

Funktionelles Training für alle Altersklassen

809 AK 4	Donnerstag 11.00-12.00 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt, Outdoor/Indoor
--------------------	-------------------------------	---

Funktionelle Gymnastik mit Pilates

Nur für Frauen

734 AK13	Montag 18.00-19.00 Uhr	Turnhalle Annakirchstr. 56 MG-Windberg
--------------------	---------------------------	---



Jumping Fitness

Mitreißendes Gruppentraining

852 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.15-19.00 Uhr MG-Holt



Kegeln

Sport und Geselligkeit ohne Kneipenatmosphäre

720 Montag Kegelbahn Jahnhalle, Volksgarten Str.
AK 4 18.30-20.00 Uhr MG

722 Donnerstag Kegelbahn Jahnhalle, Volksgarten Str.
AK 4 10.00-11.30 Uhr MG

Lach Yoga

Lach dich gesund!

804 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 17.15-18.00 Uhr MG-Holt

Muskelaufbau mit Qi Gong

Ganzheitlich den Körper stärken

857 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 14.00-14.45 Uhr MG-Holt

Pilates

Stärke deine Mitte

803 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 15.45-16.45 Uhr MG-Holt

808 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 17.00-18.00 Uhr MG-Holt

Fitness und Gesundheit

Prellball

Für Männer ab 45 - auch für Anfänger

702 Montag Turnhalle Karl-Fegers Str. 85
AK 4 19.00-20.30 Uhr MG

Rücken Fit

Aktiv den Rücken stärken

501 Mittwoch Gymnastikraum AOK Erkelenz
AK 4 18.00-19.00 Uhr Hermann-Josef-Gormann Str.

Seniorengymnastik 60+

In jeder Hinsicht Beweglich bleiben

870 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.00-19.00 Uhr MG-Holt

315 Donnerstag Turnhalle Beckrather Dorfstraße
AK 4 09.00-10.00 Uhr MG-Beckrath

Seniorengymnastik 70+

In jeder Hinsicht Beweglich bleiben

801 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 16.00-17.00 Uhr MG-Holt

705 Freitag Jahnhalle, Volksgarten Str. 165
AK 4 17.30-18.30 Uhr MG

70+ ohne Bodenelemente

Übungen im Stehen und Sitzen

807 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 17.00-18.00 Uhr MG-Holt

Trommel Fitness

Bau deinen Stress ab!

802 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 20.00-20.45 Uhr MG-Holt



Fitness und Gesundheit

Volleyball

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

716 Montag Turnhalle Aachener Str. 179,
AK 4 20.00-21.30 Uhr Eingang Blumberger Str. MG

717 Donnerstag Turnhalle Am Ringerberg
AK 4 19.30-21.00 Uhr MG

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Für einen starken Rücken

439 Montag Gymnastikraum Jugendheim Uedding
AK 1 18.45-19.30 Uhr Jakobshöhe 114, MG-Uedding

840 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 1 09.00-10.00 Uhr MG-Holt

442 Dienstag Turnhalle Am Haus Lütz
AK 1 16.00-16.45 Uhr MG-Bettrath

Yoga

Für einen starken und entspannten Rücken

727 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 1 19.45-21.15 Uhr MG-Holt

304 Dienstag Familienzentrum Am Hockstein 70
AK 1 18.00-19.30 Uhr MG-Hockstein

800 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 1 18.00-19.30 Uhr MG-Holt



Zurück in Form

Endlich wieder Sport!

331 Mittwoch Gymnastikraum Buscher Str. 52
AK 4 18.15-19.15 Uhr MG

Prävention nach § 20

Was ist Präventionssport?

Der Präventionskurs ist ein Gesundheitskurs für alle, die ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern wollen. Sie können einen Präventionskurs besuchen, um ihre Muskeln zu stärken, ihren Stoffwechsel zu aktivieren, Gewicht zu reduzieren und ihre Ausdauer zu steigern.

Bei unseren Präventionskursen handelt es sich jeweils um fachlich betreute 8-10 Wochen Programme.

Sie trainieren in einer kleinen Gruppe, die durch qualifizierte und erfahrene Kursleitungen betreut wird, so dass alle Übungen richtig durchgeführt und eine hohe Qualität gewährleistet werden kann.

Laut § 20 Abs. 1 SGB V ist die Primärprävention eine Soll Vorschrift aller deutschen gesetzlichen Krankenkassen.

Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80% und 100% der Kurskosten bis zu 2 mal jährlich.

Wie funktioniert es?

- Sie kommen zu uns und wir beraten Sie, welches Präventionskonzept zu Ihnen passt oder Sie wissen bereits welches Angebot Sie buchen möchten. Eine Buchung ist auch über unser Internetportal möglich.
- Wir finden gemeinsam einen geeigneten Starttermin.
- Sie buchen den Kurs und zahlen die Gebühr per Lastschrift oder Überweisung
- Sie nehmen mindestens an 80% der Präventionskurseinheiten teil.
- Sie erhalten zum Ende des Präventionskurses eine Teilnahmebestätigung
- Sie senden die Teilnahmebestätigung an Ihre gesetzliche Krankenkasse und bekommen einen Zuschuss in Höhe von 80 – 100 % der Kursgebühren.





Functional Daily Athletics

Präventionsangebote nach § 20 Abs. 1 SGB V

Functional Training oder auch funktionelles Krafttraining besteht aus verschiedenen Bewegungen, die mehrere Gelenke und Muskeln gleichzeitig fördern. Bei entsprechender Wetterlage trainieren wir auf dem Outdoor-Campus.

Termine auf Anfrage

Fit und gesund durch präventives Faszientraining

Präventionsangebote nach § 20 Abs. 1 SGB V

Sich geschmeidig, elastisch, dynamisch, vital fühlen ist wunderbar. Durch Dehnen in alle Richtungen, Federn, Schwingen, Ausrollen erobern wir uns die Beweglichkeit und unser gutes Gefühl wieder zurück.

Termine auf Anfrage

Fit und gesund durch präventives Muskelkrafttraining

Präventionsangebote nach § 20 Abs. 1 SGB V

Mit alltagstypischen Bewegungen werden in diesem Kurs Haltungsstabilisierende Effekte erzielt.

Termine auf Anfrage

**Alle Angebote werden im Haus des Sports,
Aachener Str. 418,
41069 Mönchengladbach-Holt durchgeführt.**



Rehasport - Angebote

Rehasport - was ist das eigentlich?

Rehasport ist "ärztlich verordneter Rehabilitationssport in Gruppen". Diese Leistung übernimmt die Krankenkasse. "Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in der Gruppe verfügen, ein. Ziel ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Was ist der Nutzen von Rehasport?

Durch eine sorgfältige Übungsauswahl lassen sich mit Rehasport oftmals die körperlichen Funktionen erhalten oder sogar verbessern. Ausdauer und Kraft kommen zurück, die Koordination verbessert sich und das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Wie bekomme ich eine Verordnung?

Als Einstieg kann Rehabilitationssport ärztlich verordnet werden. Liegen körperliche Funktionsbeeinträchtigungen aufgrund einer Krankheit oder Behinderung vor, müssen Krankenkassen Sport und Training unterstützen.

Diese vom Arzt verordnete Leistung gilt meist für die Dauer von 50 Übungseinheiten.

Die Verordnung zum Rehasport bekommen Sie bei Ihrem Arzt. Den vom Arzt ausgefüllten und von Ihnen unterschriebenen Antrag auf Kostenübernahme (Muster 56) lassen Sie vor Antritt der Rehasportkurse von Ihrer Krankenkasse genehmigen. Nach Genehmigung haben Sie drei Monate Zeit, mit dem Rehasport zu beginnen.

Und nach der Verordnung?

Auch nach der Verordnung können alle Kurse weiterhin eigenverantwortlich besucht werden.

Angebote Parkinson und Lunge

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Parkinson Gymnastik

Fit und beweglich bleiben trotz Parkinson

835 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.00-11.45 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Lungensport

Tief durchatmen und das Leben wieder genießen

851 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 17.00-17.45 Uhr MG-Holt

836 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 09.00-09.45 Uhr MG-Holt

830 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 10.00-10.45 Uhr MG-Holt



Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Osteoporosegymnastik

Aktiv gegen den Knochenabbau

810 AK 14	Montag 09.00-09.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
811 AK 14	Montag 10.00-10.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
812 AK 14	Montag 12.00-12.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
420 AK 14	Donnerstag 15.00-15.45 Uhr	Turnhalle Asternweg 1 MG-Giesenkirchen

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Osteoporosegymnastik ohne Bodenelemente

Übungen im Stehen oder Sitzen

814 AK 14	Dienstag 10.00-10.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener MG-Holt
815 AK 14	Dienstag 12.00-12.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
816 AK 14	Dienstag 13.00-13.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Rollatorgymnastik

Muskelaufbau mit dem Rollator

834 AK 14	Dienstag 11.00-11.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
---------------------	-----------------------------	---

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Orthopädiekurs Schwerpunkt Hüfte/Knie

Bei Hüft- und Kniearthrose, künstlichen Gelenken etc.

821 AK 14	Montag 13.00-13.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
---------------------	---------------------------	---

Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Keine Chance für Rückenbeschwerden

317 AK 14	Dienstag 18.00-18.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
318 AK 14	Mittwoch 09.00-09.45 Uhr	Pfarrheim Hehn, hinter der Kirche, Heiligenpesch
319 AK 14	Mittwoch 10.00-10.45 Uhr	Pfarrheim Hehn, hinter der Kirche Heiligenpesch
320 AK 14	Mittwoch 11.00-11.45 Uhr	Pfarrheim Hehn, hinter der Kirche Heiligenpesch
878 AK 14	Mittwoch 12.00-12.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
838 AK 14	Mittwoch 20.00-20.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
321 AK 14	Donnerstag 19.00-19.45 Uhr	Johannes-Gießen Haus Burgfreiheit 119, MG-Odenkirchen
422 AK 14	Donnerstag 19.00-19.45 Uhr	Turnhalle Lochnerallee 33 MG-Windberg

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen

Mit Pilatesübungen den Rumpf stärken

837 AK 14	Mittwoch 19.45-20.30 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
827 AK 14	Donnerstag 10.00-10.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt

Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau und Tiefenmuskeltraining Innovatives Training für Body und Soul

867 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 18.15-19.00 Uhr MG-Holt

863 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 19.15-20.00 Uhr MG-Holt



Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Yoga für die Wirbelsäule Mit Yogaübungen gegen Rückenprobleme

866 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 12.30-13.15 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Pilates, Faszien, Tiefenmuskeltraining Dehnen und Stabilisieren

826 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 15.00-15.45 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau Ganzkörpertraining für Frauen

Hier sind Frauen unter sich

732 Montag Turnhalle Annakirchstr. 56
AK 14 19.00-19.45 Uhr MG-Windberg

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau Ganzkörpertraining Frauen und Männer

Effektiv und abwechslungsreich

844 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 19.15-20.00 Uhr MG-Holt

868 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 09.00-9.45 Uhr MG-Holt

823 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 16.00-16.45 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau ohne Bodenelemente

Übungen im Stehen und Sitzen

875 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 10.00-10.45 Uhr MG-Holt

833 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.00-11.45 Uhr MG-Holt

443 Montag Turnhalle Annakirchstr. 56
AK 14 16.00-16.45 Uhr MG-Windberg

824 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 15.00-15.45 Uhr MG-Holt

828 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.00-11.45 Uhr MG-Holt

Sportreisen

Wir führen ein kleines ausgewähltes Angebot an Sportreisen durch. Fordern sie gerne Prospekte an 02161 2943913, bildungswerk@mg-sport.de
www.sportkurse-moenchengladbach.de

- * Skilanglauf im Bayrischen Wald - Rosenau
- * Abenteuerurlaub für die ganze Familie im wilden Norwegen
- * Wandern im Bayrischen Wald
- * Wandern in der Nationalparkregion Meinweg
- * Auf dem SUP und zu Fuß im Rurtal





NEW

für meine Region

MACH DAS LEBEN AN:

**KNIPS
KOMPLIZIERTES
AUS.**

Die Welt ist echt kompliziert geworden. Aber weißt du was? Wir bei der NEW meinen: Das muss nicht so sein. Deshalb machen wir uns mit dir auf, unsere Region zur komfortabelsten und lebenswertesten Ecke Deutschlands zu machen. Also, legen wir los und den Schalter für den Niederrhein um.

machdaslebenan.de



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:

mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung

Weil's um mehr als Geld geht.

