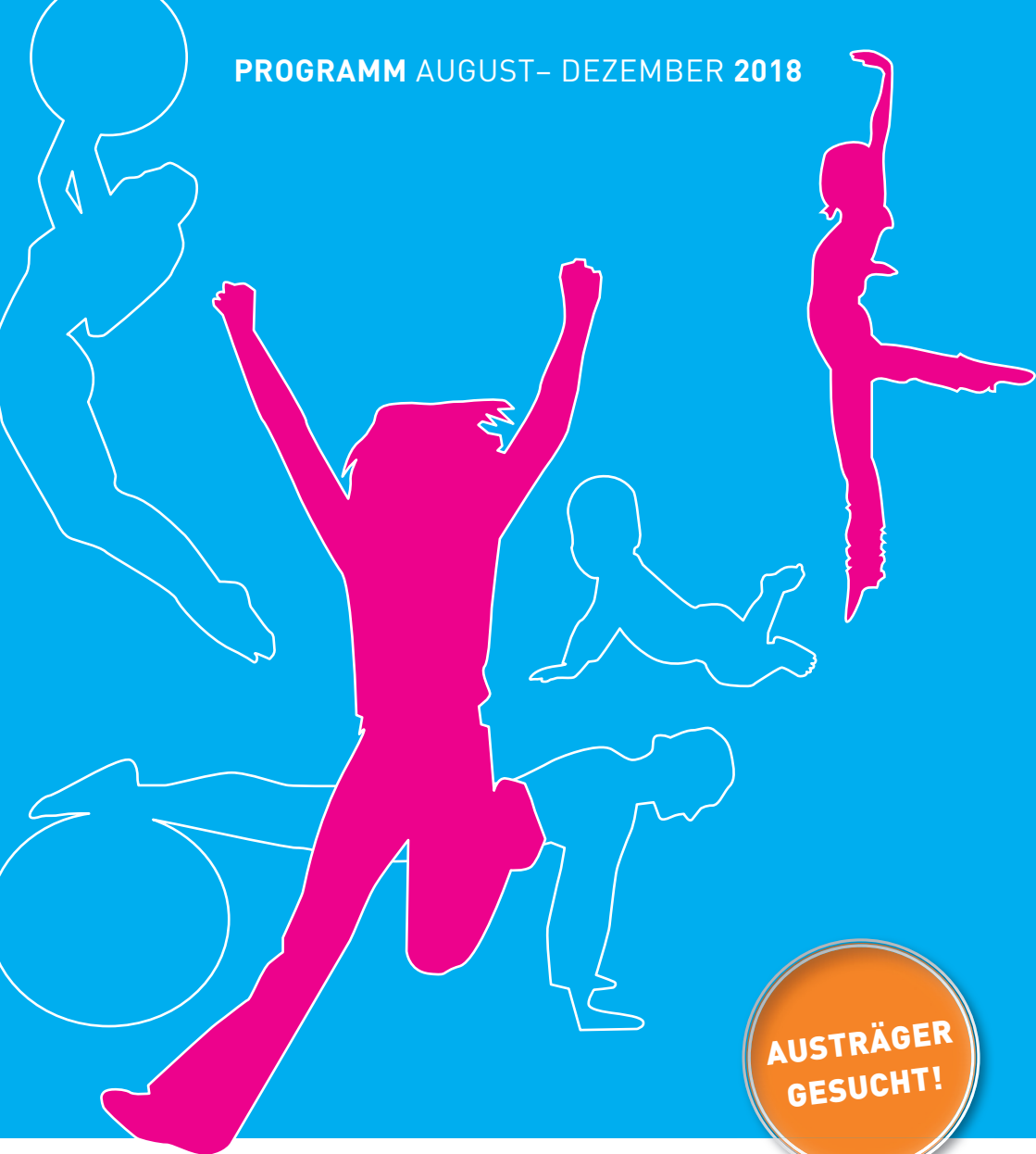


PROGRAMM AUGUST- DEZEMBER 2018



**AUSTRÄGER
GESUCHT!**

Kooperation DIE EHRENFELDER Gemeinnützige Wohnungs-
genossenschaft eG mit dem Sommertheater Pusteblume



pusteblume.koeln

P
Pusteblume
BEWEGUNG ENTSPANNUNG TANZ THEATER

DAS PUSTEBLUME-ZENTRUM

Liebe TeilnehmerInnen,
liebe InteressentInnen,

nehmen Sie sich Zeit für bewegende Momente! Wir freuen uns, Ihnen wieder ein vielseitiges Programm für alle Altersgruppen präsentieren zu können. Sport, Spaß, Bewegung und Entspannung finden hier genauso ihren Platz, wie künstlerischer Ausdruck und kulturelle Bildung. Erwachsenen und Senioren bieten wir Kurse in unterschiedlichen Intensitätsstufen an.

Gönnen Sie Ihrem Körper ein **Wellness Workout** oder regenerieren Sie mit **Yin Yoga**. **Bodyworkout meets Pilates** stabilisiert den Rücken, strafft die Figur und verbessert Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Oder geraten Sie lieber ins Schwitzen mit **Aroha®**, **Fatburning Fitness** oder **Zumba® meets Bodyfit?** **Yogilates 60plus mit tänzerischen Elementen** ist ein weiteres Angebot, bei dem es nicht nur um Fitness geht, sondern vor allem darum: Sich gemeinsam bewegen, lachen, wohl fühlen.

Beachten Sie bitte auch unser Kursangebot an den Wochenenden mit **Faszientraining**, oder dem **Wohlfühltag**. **Yoga für Groß und Klein** richtet sich an die ganze Familie. **Bewegungs-/Tanzimprovisation** und **Authentic Movement** bieten viel Raum zum Ausprobieren. **Geburtsvorbereitung durch Bauchtanz** bringt die Muskeln des Beckens in Balance, wobei auch der Spaß an Bewegung nicht zu kurz kommt.

Für die Jüngsten bieten wir wieder **Bewegungsbaustellen** und die **Musikwiesen** an. Auf spielerische Weise fördert **Psychomotorik** die Wahrnehmung, Motorik, Sozialverhalten, Konzentration und Sprache.

In der **Instrumentenbande**, dem **Gitarrenkurs**, dem **Schlagzeugunterricht** oder bei den **Teen Voices** können sich Kinder und Jugendliche ausprobieren oder bereits erworbene Fähigkeiten weiterentwickeln.

Beim Tanz für Kinder und Jugendliche geht es vom **kreativen Tanz für Kinder**, über **Mini-Breakdance**, **Breakdance** und **Hip Hop** bis zu **Modern Dance**, **Jazzdance** und **Ballett**. **Zumba Kids** ist neu im Programm und perfekt für Kinder mit starkem Bewegungsdrang, die Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen haben.

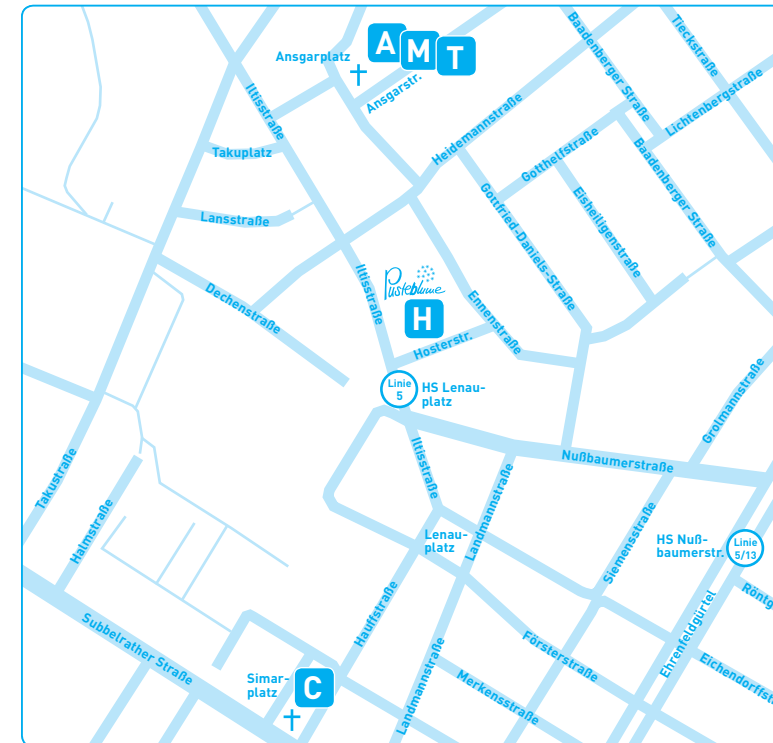
Neben dem Pustebblume-Zentrum führt das **Sommertheater Pustebblume** weiterhin **Theater- und Tanzfortbildungen** durch und initiiert internationale Kulturprojekte. Wir freuen uns sehr, dass unser EU-Projekt **Un-Label** nun auch mit dem bundesweiten „Power of the Arts Award“ ausgezeichnet wurde. Für uns bedeutet das den Aufbau einer interdisziplinären, mixed-abled Performing Arts Company. Neue Projekte sind geplant.

So freuen wir uns auf ein bewegtes erstes Halbjahr 2018 und möchten bereits jetzt auf unser kommendes Straßenfest am 30. Juni 2018 hinweisen. Herzlich bedanken möchten wir uns bei den KursteilnehmerInnen des Zentrums für Ihre Treue und das Vertrauen, das Sie unserem Verein, den KursleiterInnen und den MitarbeiterInnen entgegenbringen.

Ihr Pustebblume-Team!

PUSTEBLUME IN 3 GEBÄUDEN

Neben dem Kursraum in der **HOSTERSTRASSE 1-5** verfügt die Pustebblume über einen zweiten Kursraum am **ANSGARPLATZ**. Zusätzlich nutzen wir Räume (Musikraum und Theaterspeicher) im Nachbarschaftshaus, **ANSGARSTRASSE 5**. Außerdem steht uns ein Chorraum an der Kirche **ST. PETER AM SIMARPLATZ** zur Verfügung.



Kennzeichnung der Kursräume im Heft:

- H** HOSTERSTRASSE 1-5
- A** ANSGARPLATZ
- T** THEATERSPEICHER Ansgarstr. 5
- M** MUSIKRAUM Ansgarstr. 5
- C** CHORRAUM St. Peter, Simarplatz 19

AusträgerInnen gesucht!

Das Pustebblume-Zentrum sucht zur Verteilung des Programmheftes verlässliche AusträgerInnen, die halbjährlich (in den Sommerferien und im Dezember) die aktuellen Programmhefte für eine adäquate Bezahlung in die Haushalte austragen. Voraussetzung: Führerschein und ein eigenes Auto

KURSANGEBOTE

WOCHENENDKURSE

Achtsamkeitstraining	5
Aroha	5
Entspannung durch Bewegung	++NEU++ 5
Stimmfit durch den Herbst	++NEU++ 5
Das innere Kind umarmen	6
Autogenes Training	6
5-Tibeter	6

ERWACHSENE

MUSIK

Chor	7
Trommeln für Fortgeschrittene	7

TANZ

Ballett für Erwachsene	8
Disco-Fox	8
Standard und Latein für Fortgeschrittene	9
Latein intensiv	9

FITNESS & GYMNASTIK

After Work Fitness	10
Aroha	10
Aufbaugymnastik und Koordinationstraining	11
Bewegen, Dehnen und Entspannen	11
Body-Feeling	11
Bodybalance	12
Bodyfit und Trendy	12
Bodyworkout meets Pilates	12
BOP Bauch-Oberschenkel-Po	13
Faszien in Bewegung	13
Fatburning Fitness	13
Figur fit – Ganzkörperworkout	14
Fit im Zentrum	14
Fit und Mobil	15
Fitmix	15
Hockergymnastik	15
Pilates	16
Pilates für Geübte	17
Rücken Fit durch Pilates	17
Starker Beckenboden – starker Rücken	+NEU++ 18
Wirbelsäulengymnastik	18
Wirbelsäulengymnastik 60+	19
Zumba® Fitness	20
Zumba® meets Bodyfit	20

YOGA & ENTSPANNUNG

Vital und entspannt in die Woche	21
Vital und entspannt ins Wochenende	21
Yoga	22
Yoga früh am Morgen	23
Yoga besonders für den Rücken	23
Sanftes Yoga am Vormittag	24
Ashtanga Yoga – dynamisches Yoga	24
Yin Yoga	25
Yogilates	25

KINDER & JUGENDLICHE

BEWEGUNG

Bewegungsbaustelle für Kleinkinder	26
------------------------------------	----

KURSE ZUR PSYCHOMOTORISCHEN

ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG

Pilates für Kinder (ab 4 Jahre)	++NEU++ 27
Psychomotorik – Fit f. Kindergarten u. Schule	27

MUSIK

Musikwiese (Babys bis 18 Monate)	28
Musikwiese I (18 Monate – 3 J.)	28
Musikwiese II (3–5 J.)	29
Instrumenten-Bande (5–7 J.)	29
Schlagzeug Anfänger (ab 7 J.)	30
Schlagzeug Fortgeschrittene (ab 8 J.)	30
Gitarrengruppe Anfänger (ab 7 J.)	31
Gitarrengruppe mit Vorkenntnissen (9–12 J.)	31
Teen-Voces – der etwas andere Chor (ab 11 J.)	31

TANZ

Kreativer Tanz für Kinder	32
Ballett für Kinder und Jugendliche	32
Mini-Breakdance (ab 5 J.)	33
Breakdance (ab 10 J.)	33
HipHop Dance (ab 10 J.)	34
Jazzdance für Kinder und Jugendliche (ab 10 J.)	34
Modern Dance	35
Musicaldance (ab 7 J.)	35

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Samstag
22.09.2018

9.30–11.30 Uhr

Preis 17,--
ermäßigt 15,--

An diesem Tag werden achtsamkeitsbasierende Entspannungstechniken für Körper und Geist vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie. Bringen Sie bitte warme Socken und eine Decke mit.
Referentin: Leni Hoerkens

AROHA



Samstag
22.09.2018

15.00–17.00 Uhr

Preis 17,--
ermäßigt 15,--

Aroha Fitness ist ein ausdauerbetontes Training im ¾ Takt. Spannungsvolle und entspannende Elemente wechseln sich ständig miteinander ab. Es dient u.a. der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Fettreduzierung, der Kräftigung der Muskulatur sowie der Stabilisierung des Gleichgewichts. Lust und Freude an der Bewegung ist garantiert!
Referentin: Leni Hoerkens

ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG



Mittwoch
03.10.2018

9.00–15.00 Uhr

Preis 50,--
ermäßigt 45,--

Wir starten den Tag in der Natur. Im ortsnahen Park werden wir Walken auf verschiedene Weisen kennenlernen, ebenso wie eventuell vorhandene Technik verbessern. Zurück im Kursraum erwartet uns ein Erfrischungsgetränk und wir werden unsere Faszien dehnen und bewegen. Nach der Mittagspause geht es weiter mit Power Qigong und den Abschluss des Tages bildet eine Entspannungsphase.
Referentin: Leni Hoerkens

STIMMFIT DURCH DEN HERBST



Samstag
06.10.2018

10.00–17.00 Uhr

Preis 58,--
ermäßigt 52,--

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die sich schon immer einmal ihrer Stimme und dem Klang ihrer Stimme nähern wollten. Ganz ohne Vorkenntnisse werden verschiedene Fragen beantwortet: „Wie wird eigentlich Stimme produziert?“, „Was kann ich machen, um die Stimme aufzuwärmen?“, „Welche Faktoren spielen eine Rolle beim Stimmtraining?“. Der Workshop ist praktisch ausgelegt, d.h. Bewegung spielt eine große Rolle. Die Übungen werden in Gruppen-, Partner- und Einzelübungen ausgeführt, sodass die Eigen- und Fremdwahrnehmung der Stimme geschult werden kann. Zudem wird auch auf die Pflege und Gesunderhaltung der Stimme eingegangen. Gerade im Herbst und Winter wird die Stimme besonders gefordert, da die trockene Heizungsluft die Schleimhäute reizt. Viele Maßnahmen können Sie also direkt im häuslichen Umfeld anwenden. Die Stimme als Ausdruck Ihrer Individualität – machen Sie sich auf eine spannende Reise gefasst. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
Referentin: Carmen Langenhorst

DAS INNERE KIND UMARMEN

T

Donnerstag
01.11.2018

10.00–17.00 Uhr

Preis 58,--
ermäßigt 52,--

Unser gelebtes Leben tragen wir in uns, auch wenn wir z.B. keine intensiven Erinnerungen an unsere Kindheit haben. Wie sind wir erzogen worden, ist unsere Einzigartigkeit, unsere Wildheit unterstützt und gefördert worden – oder haben wir alles getan, um ein „braves Mädchen“ zu sein? Das kleine Mädchen, das wir einmal waren, lebt in uns weiter und bestimmt, viel mehr als uns bewusst ist, unser Leben als erwachsene Frau. Oft versucht es, das was es in der Kindheit vermisst hat, heute in der Beziehung zu anderen Menschen zu bekommen. An diesem Tag geht es darum, unser inneres Mädchen im geschützten Frauenkreis näher kennen zu lernen. Wir werden herausfinden, wo sie verletzlich ist, aber auch wo ihre Geschenke für uns liegen, z.B. Lebenslust, Freude, Spontaneität und Begeisterungsfähigkeit. Erst wenn wir selbst das kleine Mädchen innerlich umarmen können, sind wir wirklich erwachsen und in der Lage, unsere Kraft als Frau zu spüren und liebevolle Beziehungen zu leben. Als Methoden nutzen wir u.a. geführte Fantasiereisen und die Methode des Releasing (Loslassen) sowie die Unterstützung durch die Natur. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Schreibzeug mitbringen. Referentin: Elisa Schulte

AUTOGENES TRAINING

A

Samstag
03.11.2018

10.00–13.30 Uhr

Preis 29,--
ermäßigt 26,--

Autogenes Training ist eine der beliebtesten und effektivsten Entspannungstechniken. Durch einfach zu erlernende und schnell anwendbare Autosuggestionen kann sich jeder in entspannte und konzentrierte Zustände versetzen. Dies gilt für nahezu alle denkbaren Situationen im Alltag und im Beruf. Der Workshop bietet eine Einführung in Techniken und Methoden des autogenen Trainings und zeigt, wie diese angewendet werden können. Referentin: Ingrid Feuchter

5-TIBETER

A

Samstag
17.11.2018

10.00–13.30 Uhr

Preis 29,--
ermäßigt 26,--

Bei den 5 Tibetern handelt es sich um Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen sollen. Ziel ist es, Gesundheit mit Vitalität zu verbinden, wobei körperliches und geistiges Wohlbefinden gleichermaßen berücksichtigt werden. Es sollen Energiereserven regeneriert und die Beweglichkeit wiederhergestellt werden. Um nur einige Wirkungen exemplarisch zu nennen: Aktivierung des vegetativen Nervensystems, Stärkung des Immunsystems, Durchblutung der Nieren, Gleichgewichtssinn, Stärkung der Rückenmuskulatur etc. Jeder Teilnehmer ist nach diesem Workshop in der Lage, die 5 Tibeter zu Hause durchzuführen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Referentin: Ingrid Feuchter

CHOR

Dienstag
20.00–21.30 Uhr

Singen macht Freude. Singen macht glücklich. Singen Sie mit im Chor des Pustebume Zentrums. Internationale Lieder aus den Bereichen Pop, Gospel und Swing sowie auch traditionelles Liedgut und eigene Wünsche der Chormitglieder stehen auf dem Programm. Mitmachen kann jeder, der das gemeinsame Singen liebt – auch ohne Notenkenntnisse. Es geht um Spaß an der Musik und um das Erleben des unvergleichlichen Sounds eines Chors. Chorraum in der 1. Etage an der Kirche St. Peter, Simarplatz 19 Referentin: Katja Margolin

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–18.12.2018	C	16 x 90 Min	170,40	146,40

C

TROMMELN FÜR FORTGESCHRITTENE

Mittwoch
19.00–20.30 Uhr

Zunächst verfeinern wir die Techniken, wobei ein differenzierter Sound entsteht und komplexere Rhythmen zum Einsatz kommen. Im Vordergrund steht traditionelle und moderne Percussionmusik aus Ghana, Indien, Kuba und Brasilien. Dabei legen wir mehr und mehr Wert auf die ‚Stimme‘ des einzelnen Spielers, um zu erkunden, was genau Spaß, Bewegung und Kommunikation beim Trommeln bedeuten. Referent: Donald Holtermanns

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
31.10.–19.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

M

BALLETT FÜR ERWACHSENE

Freitag
18.00–19.30 Uhr

Ob Sie ein neues Hobby entdecken, Ihr Körpergefühl verbessern oder brachliegende Kenntnisse aus der Kindheit und Jugend auffrischen wollen – bei uns sind Sie herzlich willkommen. Man ist nie zu alt, um an einer Ballettstunde teilzunehmen! Zu klassischer und moderner Musik lernen Sie die Grundpositionen und kleine Tanzsequenzen kennen. So verbessern Sie Ihre Körperhaltung, straffen die Muskulatur und schulen einen aufrechten Gang. Das fördert die Freude an Bewegung ebenso wie ihre Kreativität.
Referentin: Jana Berg

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 90 Min	95,85	82,35
02.11.–14.12.2018	D	7 x 90 Min	74,55	64,05
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

H

DISCO-FOX

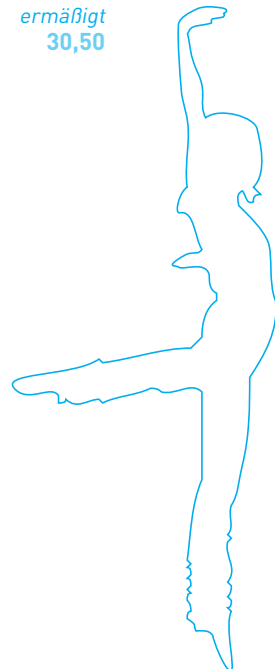
Sonntag
20.00–21.00 Uhr

Er gilt hierzulande als einer der beliebtesten Paartänze. Das ist kein Wunder, denn der Disco-Fox ist schnell zu erlernen und findet doch kein Ende an Variationen. Er passt zu schneller und langsamer Musik im 4/4-Takt und macht einfach Spaß. Der Spaß steht in diesem Kurs dann auch im Vordergrund und das Tanzen lernen Sie einfach nebenbei. Willkommen sind gleichermaßen Anfänger wie TänzerInnen mit Vorkenntnissen. Wegen des Parkettbodens sind Schuhe mit heller Sohle unbedingt erforderlich. Der Kurs richtet sich an Paare. Die Kursgebühr gilt pro Person.
Referentin: Martina Becker

Termine:
04.11./11.11./
25.11./02.12./
09.12.2018

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.11.–09.12.2018	D	5 x 60 Min	35,50	30,50

H



LATEIN INTENSIV

Sonntag
20.00–21.00 Uhr

An 6 Terminen erhalten Paare einen intensiven Einblick in die wichtigsten Lateinamerikanischen Tänze des Gesellschaftstanzes. Je Abend wird ein Stil – Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba – thematisiert und getanzt. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger, Wieder-Einsteiger, Paare mit Vorkenntnissen und auch für Paare, die sich tänzerisch auf eine Veranstaltung wie z.B. eine Hochzeit gezielt vorbereiten wollen. Wegen des Parkettbodens sind Schuhe mit heller Sohle unbedingt erforderlich. Der Kurs richtet sich an Paare. Die Kursgebühr gilt pro Person.
Referentin: Martina Becker

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–14.10.2018	C	6 x 60 Min	42,60	36,60

H

(kein Kurs am 23.09.!)

STANDARD UND LATEIN FÜR FORTGESCHRITTENE

Sonntag
19.00–20.00 Uhr

Wenn Sie Ihr Repertoire in Foxtrott, Walzer, Tango, Disco-Fox oder Cha-Cha-Cha über die Grundschritte hinaus erweitern wollen, sind Sie in unserem Fortgeschrittenenkurs goldrichtig. Wir üben das bislang Erlernte und fügen neue Tanzelemente hinzu. Der Kurs richtet sich an Paare. Die Kursgebühr gilt pro Person. Wegen des Parkettbodens sind Schuhe mit heller Sohle unbedingt erforderlich.
Referentin: Martina Becker

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–14.10.2018	C	6 x 60 Min	42,60	36,60
04.11.–09.12.2018	D	5 x 60 Min	35,50	30,50
Halbjahr	C+D	11 x 60 Min	70,00	60,00

H

(kein Kurs am 23.09.!)

AFTER WORK FITNESS

Dienstag
20.45–21.45 Uhr

Ausdauer – Kraft – Flexibilität – Regeneration: Lassen Sie den Tag mit Energie ausklingen! After Work Fitness bietet ein umfassendes und effektives Ganzkörpertraining zu Musik. Beim Cardiotraining bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System mit gut umsetzbaren Schrittfolgen in Schwung. Im anschließenden Workout werden alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und geformt. Hinzu kommen Koordinations- und Stabilisierungsübungen. Abgerundet wird das Training durch sanftes Dehnen und eine Entspannungssequenz.

Referentin: Nicola Warmbold

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

AROHA

Montag
8.30–9.30 Uhr

Aroha Fitness ist ein ausdauerbetontes Training im ¾ Takt. Es stärkt u.a. das Herz-Kreislauf-System, reduziert Fett, kräftigt die Muskulatur und stabilisiert das Gleichgewicht. Damit ist es ein im Gesundheitssport anerkanntes Ganzkörperworkout.

Referentin: Tanja Müller

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

Donnerstag
20.30–21.30 Uhr

Referentin: Miguela Biste

30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

AUFBAUGYMNASTIK UND KOORDINATIONSTRAINING

Donnerstag
9.30–10.30 Uhr

Ein sanftes Gymnastikprogramm für alle mit Problemen des Muskel- und Skelettsystems, insbesondere Schwäche und Störungen der motorischen Kontrolle, bei Unsicherheit sowie allgemeinem psychischen Missbefinden. Angepasste Übungen und Spiele z.T. mit Geräten und Musik verbessern die Körperkontrolle, stärken systematisch die Muskeln, motivieren und bringen positive Gruppenerlebnisse. Abgerundet wird alles mit Dehnungen und Entspannungsübungen. Es finden auch Übungen auf dem Boden statt.

Referentin: Dorothea Passon

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

BEWEGEN, DEHNEN UND ENTSPANNEN

Dienstag
10.30–11.30 Uhr

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges, den Teilnehmern angepasstes Programm an. Mobilisation, Kräftigung und Dehnen aller Muskelgruppen sowie verschiedene Entspannungstechniken sind Bestandteil dieses Kurses. Viel Gutes – nicht nur für den Rücken – rundet das Programm ab.

Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

BODY-FEELING ... FITNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

Mittwoch
11.00–12.00 Uhr

Elemente aus Qigong und Yoga werden mit Pilates, Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik zu einer Einheit verbunden. Vielfältigkeit ist uns sehr wichtig. Abwechslung bestimmt das Programm. Es werden jedoch wöchentliche Schwerpunkte gesetzt, damit keine der Übungen zu kurz kommt.

Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

BODYBALANCE

Donnerstag
8.30–9.30 Uhr

Dieses gesundheitsorientierte Körpertraining für Body & Mind verbindet Achtsamkeit und Losgelassenheit, Anstrengung und Entspannung und wirkt ausgleichend auf Ihr Wohlbefinden. Nach einem anregenden und zugleich schon Stress abbauenden Anfang erfolgt ein Training mit vielfältigen Inhalten aus den Bereichen des Functional Trainings, der Rücken Fitness oder aus Yoga und Pilates, welches nachhaltig Ihre Körperaufrichtung und Ihre Körperwahrnehmung verbessert und unerwünschte Spannungen reduziert.
Referentin: Dorothea Passon

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

BODYFIT UND TRENDY

Donnerstag
18.00–19.00 Uhr

Hier finden Sie eine gesunde Mischung aus Cardio- und Kräftigungstraining, in der aktuelle Fitnesstrends, wie z.B. Aroha und Drums Alive, aufgenommen werden. Den Abschluss des Kurses bildet ein straffendes Ganzkörpertraining aller Hauptmuskelgruppen sowie Stretching und wohltuende Entspannung. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

BODYWORKOUT MEETS PILATES

Montag
18.30–19.30 Uhr

Dieses Allroundprogramm ist ein gesundheitsorientiertes Bodystyling mit und ohne Handgeräte, das den gesamten Körper in Form bringt und stärkt. Mit dem dynamischen, aber moderaten Aufwärmprogramm kommt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und bereitet die Muskulatur vor. Ein fein abgestimmtes Muskeltraining, das die Prinzipien des Pilates und die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigt, stabilisiert den Rücken, strafft die Figur und verbessert Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein entspannendes-Faszien Stretching rundet jede Stunde ab.
Referentin: Dorothea Passon

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

BOP – BAUCH-OBERSCHENKEL-PO

Dienstag
8.30–9.30 Uhr

BOP ist ein funktionelles Gymnastikprogramm speziell für die so genannten Problemzonen. Es festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch.
Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

FASZIEN IN BEWEGUNG

Donnerstag
8.30–9.30 Uhr

In diesem Kurs bringen wir mit komplexen und innovativen Übungen den Prozess der Faszien aktiv in Bewegung, unterstützen diesen und fordern ihn heraus. Passiv wird z.B. mit der Rolle von außen wirkender Druck ausgeübt.
Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

FATBURNING FITNESS

Montag
18.30–20.00 Uhr

Fatburning Fitness ist für alle geeignet, die an einem moderaten Cardio- und Fitnessstraining (mit Schwerpunkt Fettstoffwechsel-Training) Spaß haben. Die Intensität unserer Übungen liegt im mittleren Pulsbereich. Unserem Körper steht somit genügend Sauerstoff zur Fettverbrennung zur Verfügung. Mit Fatburner fördern wir unsere Kondition, kommen gut ins Schwitzen, ohne uns auszupowern – steigern somit unser Wohlbefinden und fühlen uns angenehm fit. Der Kurs ist für alle geeignet.
Referent: Matthias Keutmann

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
29.10.–17.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

A

Donnerstag
19.00–20.30 Uhr

Referentin: Sara Carta

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 90 Min	95,85	82,35
08.11.–20.12.2018	D	7 x 90 Min	74,55	64,05
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

H

FIGUR FIT – GANZKÖRPERWORKOUT

Dienstag
19.45–20.45 Uhr

Einfache Bewegungsabläufe zu energiegeladener Musik bringen Sie so richtig ins Schwitzen, ohne dabei mitdenken zu müssen. Durch die gute Abstimmung auf die Musik lassen sich die Schritte leicht erlernen und so trainieren sie effektiv. In Phasen mit Bodenübungen kräftigen Sie zusätzlich die Bauch-, Rücken-, Po- und Brustmuskulatur. Figur Fit ist einfach, sehr effizient und sowohl für Fitnesssteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Referentin: Nicola Warmbold

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

Donnerstag
19.30–20.30 Uhr

Referent: Stefan Gumbold

30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

FIT IM ZENTRUM

Montag
17.30–18.30 Uhr

Verspüren Sie des Öfteren Schmerzen im Schulter-Nackengebiet oder dem unteren Rücken, die Sie auf einseitige Belastungen zurückführen? Oder wollen Sie dem vorbeugen? Dieses Ganzkörpertraining hilft, indem es den Fokus auf eine stabile Körpermitte legt. Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und zum Stress Abbau beginnen wir dynamisch mit Musik. Mit sporttherapeutischem Wissen gezielt ausgewählte Übungen aus dem Functional Training, Pilates u.a. wirken mal kräftigend, mal entspannend auf die Muskeln und Faszien ein. So verbessern Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig.

Referentin: Dorothea Passon

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

FIT UND MOBIL

Donnerstag
9.30–10.30 Uhr

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen über 50 Jahre ausgelegt. Das Trainingsprogramm hat das Ziel, die Körperbalance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Der Einstieg ist auch für Untrainierte jederzeit möglich. Der persönliche Kontakt der Teilnehmer und der Spaß in der Gruppe werden dabei großgeschrieben.

Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

FITMIX

Montag
17.30–18.30 Uhr

Bei Fitmix handelt es sich um ein intensives Ganzkörperworkout zu motivierender Musik. Ein Training, das hilft, die Fitness zu verbessern, den Körper in Form zu bringen und sowohl die Ausdauer zu trainieren, als auch die Muskeln zu stärken. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Einflüssen aus verschiedenen Fitnessrichtungen und Zusatzgeräten wie Steps, Tubes, und Kleinhanteln.

Referent: Matthias Keutmann

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

HOCKERGYMNASTIK

Donnerstag
10.30–11.30 Uhr

Gerade mit fortgeschrittenem Alter ist Gymnastik zur Gesunderhaltung ausgesprochen wichtig. Wer aber macht es schon alleine zu Hause? Gemeinsam macht Gymnastik Spaß! Ein abwechslungsreiches, dem Alter angepasstes Bewegungsprogramm erwartet Sie. Da es sich um Hockergymnastik handelt, ist selbst eine Gehbehinderung in diesem Kurs kein Hindernis.

Referentin: Leni Hoerkens

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

PILATES

Montag
19.00–20.00 Uhr

Diese Form des Pilates-Trainings zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, in sanfter Form Muskulatur und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, die Haltung zu verbessern und Spannungen aufzulösen. Bei diesem ganzheitlichen Ansatz werden die Bewegungen sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Referentin: Claudia Bartel

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

T

Dienstag
18.30–20.00 Uhr
20.00–21.30 Uhr

Referentin: Jenny Lerose

04.09.–23.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
30.10.–18.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

H

Mittwoch
10.00–11.00 Uhr

Referentin: Leni Hoerkens

29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

Donnerstag
18.30–19.30 Uhr

Referentin: Claudia Drobny

30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

Donnerstag
20.30–21.30 Uhr

Referentin:

30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

T

Freitag
9.30–11.00 Uhr

Referentin: Claudia Bartel

31.08.–26.10.2018	C	9 x 90 Min	95,85	82,35
02.11.–14.12.2018	D	7 x 90 Min	74,55	64,05
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

H

PILATES FÜR GEÜBTE

Montag
20.00–21.30 Uhr

Pilates für Geübte bietet ein tiefgehendes Training, das alle Körpermuskeln trainiert, aufbaut und dehnt. Um eine gute Körperhaltung und gesundes Körperbewusstsein zu entwickeln, werden die Übungen hierbei durch eine spezifische Atemtechnik unterstützt. Bei Pilates praktizieren Sie dynamische Bewegungen auf der Matte, sitzend und auch stehend. Zudem kommen spezielle Pilatesgeräte zum Einsatz, die ein gezieltes Muskeltraining ermöglichen. Darüber hinaus enthält diese Form des Pilates ein moderates Kardiotraining. Trainingsgrundzüge sind die Länge im Körper, Beweglichkeit und Stärkung der Gelenke und gleichzeitig eine kräftige Körpermitte.

Referentin: Claudia Bartel

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	85,20	73,20
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	153,00	132,00

T

Donnerstag
18.30–19.30 Uhr

Referentin:

30.08.–25.10.2018	C	8 x 60 Min	85,20	73,20
08.11.–20.12.2018	D	8 x 60 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	153,00	132,00

T

RÜCKEN FIT DURCH PILATES

Montag
9.15–10.30 Uhr

Durch ein ganzheitliches Training für eine gesunde Haltung, starkes Körperzentrum und Mobilität der Gelenke trainieren wir den ganzen Körper mit einem speziellen Fokus auf Rücken und Schultergürtel. Im Alltag treten hier die meisten Verspannungen auf. Der Kurs zeichnet sich durch Kräftigungsübungen und eine aktive, intensive Dehnung aus. Konzentrierte Atemmuster unterstützen die Aktivität und Dehnung der Muskeln. Der Einsatz von Klein-geräten wie Thera-Band, Ring, Ball und Rolle intensivieren die Übungen.

Referentin: Sarah Bockers

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 75 Min	71,20	61,20
29.10.–17.12.2018	D	8 x 75 Min	71,20	61,20
Halbjahr	C+D	16 x 75 Min	128,00	110,00

A

Mittwoch
20.15–21.45 Uhr

29.08.–24.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
31.10.–19.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

H

STARKER BECKENBODEN – STARKER RÜCKEN

NEU!

Freitag
8.30–9.30 Uhr

Unser Beckenboden steht im engen Zusammenhang mit der Atmung und der Körperhaltung. Er gilt als Schlüssel zu mehr Stabilität der Wirbelsäule. Er beeinflusst nicht nur unsere Figur, sondern ist mitverantwortlich für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild. Ziel des Kurses ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Integration in den Alltag.
Referentin: Anja Baumgarten

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Montag
20.30–21.30 Uhr

Die meisten Rückenbeschwerden entstehen aufgrund von Bewegungsmangel, der zu einem Verlust an Muskelkraft, einer falschen Körperhaltung und schließlich zu Muskelverspannungen führt. In diesem Kurs machen wir uns die Wechselwirkung bestimmter Körperhaltungen bewusst und hinterfragen sie auf ihr unbewusstes Zustandekommen im Alltag. Das Stärken von Nacken-, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie die Erhöhung der Rumpfbeweglichkeit verbessern unsere Haltungs- und Bewegungsleistungen langfristig. Dazu bedarf es allerdings auch der Anleitung zu einer selbstständigen Wirbelsäulengymnastik zu Hause. Es wird aber keine Krankengymnastik durchgeführt.
Referentin: Ellen Bremicker-Braun

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

Dienstag
9.30–10.30 Uhr

Referentin: Leni Hoerkens

04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

Dienstag
17.30–18.30 Uhr
18.30–19.30 Uhr

Referentin: Dorothea Passon

04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

→

A

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mittwoch
8.45–9.45 Uhr

Referentin: Leni Hoerkens

29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 60+

Montag
19.30–20.30 Uhr

Es ist nie zu spät, etwas für seine Gesundheit zu tun. Und besser ist es, etwas für sich zu tun, wenn sich vermeidbare Symptome zeigen. Rückenprobleme sind ein weit verbreitetes Leiden und haben unterschiedliche Ursachen, die meistens im Bereich der Wirbelsäule liegen. Ziel dieses Kurses ist es daher, Menschen in einer bestimmten Lebensphase, Möglichkeiten der gesunden Bewegung, des sanften Trainings und der sinnvollen Prävention an die Hand zu geben. Darüber hinaus wird ein Bewusstsein für den allgemein schonenden Umgang mit seinem Rücken vermittelt.
Referentin: Ellen Bremicker-Braun

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

+++++ KOOPERATIONSPARTNER +++++

NACHBARSCHAFTSHAUS ANSGARSTR. 5

Ein Ort mit vielen Möglichkeiten

→ Koordination:
Martina Ferner
Tel. 0221-168 57 459

Raum für Aktivitäten und soziales Miteinander auf vier Etagen:

- + Private Kita Nesthäkchen | Kinder unter 3 Jahren
- + Pustebume | Bewegung, Entspannung, Tanz, Theater
- + Ehrenamtliche Angebote | Literatur, PC, Kochen usw.
- + Gewerbliche Angebote | Vermietung von Räumen



Nähere Informationen unter:

www.nachbarschaftshaus.koeln

ZUMBA® FITNESS

Mittwoch
18.15–19.15 Uhr

Das Zumba® Fitness-Programm ist ein Workout, das Fitness, Tanz, latein-amerikanische und internationale Musik miteinander vereint. Im Vordergrund steht der Spaßfaktor und nicht die Perfektion einzelner Tanzschritte. Daher werden lateinamerikanische und internationale Tanzbewegungen mit effektiven Kraftübungen kombiniert. So erreichen wir langfristig Fitnessvorteile, denn Zumba® sorgt nicht nur für richtig gute Laune, sondern auch für eine besonders schnelle Kalorienverbrennung und eine Straffung des gesamten Körpers. Es fühlt sich an wie eine Party.....
Referentin: Margarita Gkritzali

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

Donnerstag
17.00–18.00 Uhr

Referentin: Margarita Gkritzali

30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

ZUMBA® MEETS BODYFIT

Mittwoch
19.15–20.15 Uhr

Bei diesem Workout treffen zwei Fitnessformen aufeinander, die den Körper in Schwung bringen und kräftigen. Während im ersten Teil der Stunde zu lateinamerikanischen Rhythmen Zumba® getanzt wird, was die Fettverbrennung aktiviert und die Kondition verbessert, beschäftigt sich der zweite Teil gezielt mit einzelnen Muskeln bzw. Muskelgruppen, welche gekräftigt und gestrafft werden. Abschluss der Stunde bildet eine Dehn- und Entspannungsphase. Dieser Kurs beinhaltet also eine vielseitige Mischung aus Ausdauer, Tanz, Kraft, Koordination und Stretching. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und Getränke mitbringen!
Referentin: Margarita Gkritzali

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

VITAL UND ENTSPANNT IN DIE WOCHE

Montag
10.00–11.00 Uhr

Unser Lebensrhythmus sollte bestimmt sein durch einen ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Leider kommt die Entspannung im Alltag meist zu kurz. In diesem Kurs kombinieren wir daher anspannende und entspannende Elemente eines Ganzkörperworkouts, z.B. Kräftigung der Muskulatur, mit Yogaübungen und verschiedenen Entspannungstechniken. Kennenlernen werden wir die fünf Tibeter, Tai-Chi, Qigong, Meditation, die progressive Muskelentspannung, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Phantasiereisen mit Elementen aus dem autogenen Training. Sie erfahren hier den perfekten Start in Ihre Woche!
Referentin: Ingrid Feuchter

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H

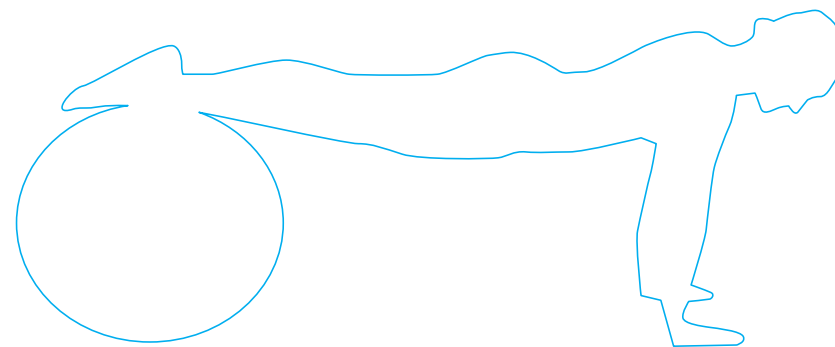
VITAL UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE

Freitag
19.30–20.30 Uhr

Unser Lebensrhythmus sollte bestimmt sein durch einen ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Leider kommt die Entspannung im Alltag meist zu kurz. In diesem Kurs kombinieren wir daher anspannende und entspannende Elemente eines Ganzkörperworkouts, z.B. Kräftigung der Muskulatur, mit Yogaübungen und verschiedenen Entspannungstechniken. Kennenlernen werden wir die fünf Tibeter, Tai-Chi, Qigong, Meditation, die progressive Muskelentspannung, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Phantasiereisen mit Elementen aus dem autogenen Training. Sie erfahren hier den perfekten Start ins Wochenende!
Referentin: Ingrid Feuchter

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

H



YOGA

**Mittwoch
8.30–10.00 Uhr**

Yoga bietet uns eine wertvolle Hilfe, mit uns selbst und der uns innewohnenden Ruhe und Kraft wieder in Kontakt zu kommen. Es werden Atem-, Körper- und Entspannungsübungen vorgestellt, die uns helfen, im Organismus vorhandene Spannungen loszulassen und unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Einfache, sanfte, mit dem natürlichen Atemfluss koordinierte Bewegungen fördern die Entwicklung eines neuen Körpergefühls und Bewusstseins. Sie unterstützen uns im Bemühen, uns selbst, unsere Möglichkeiten und Grenzen besser wahrzunehmen und zu beachten. Die bewusste, konzentrierte, achtsame Übungsweise lässt innere Ruhe und Klarheit entstehen. Mitzubringen sind eine Decke und warme Socken.
Referentin: Brigitte Noll

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
31.10.–19.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

A

**Mittwoch
17.30–18.30 Uhr**

Referentin: Brigitte Noll

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

**Mittwoch
18.30–20.00 Uhr**

Referentin: Brigitte Noll

20.00–21.30 Uhr
Für Fortgeschrittene

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
31.10.–19.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

A

**Freitag
17.00–18.30 Uhr**

Referentin: Anja Baumgarten

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 90 Min	95,85	82,35
02.11.–14.12.2018	D	7 x 90 Min	74,55	64,05
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

A

**Freitag
18.30–19.30 Uhr**

Referentin: Dagmar Weiß

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

YOGA FRÜH AM MORGEN

**Dienstag
8.00–9.00 Uhr**

Noch unbeschwert von Ereignissen und Begegnungen des vor Ihnen liegenden Tages haben Sie eine Stunde Zeit für sich: Zeit, den eigenen Atem wahrzunehmen, den Körper gut durchzubewegen, um dann innerlich ruhig und wach in den Alltag zu gehen. Die Stunde ist offen für alle, ob mit oder ohne Erfahrung im Yoga.
Referentin: Ursula Weiser

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

YOGA BESONDERS FÜR DEN RÜCKEN

**Freitag
19.30–20.30 Uhr**

Die Wirbelsäule ist die Achse, das Zentrum unseres Körpers. Sie wird durch die Rückenmuskeln, die wie Spannseite wirken, im Zusammenspiel mit Brust-, Flanken- und Bauchmuskeln aufgerichtet. Wir aktivieren und pflegen diese Muskelpartien durch sehr sanfte Haltungen und Bewegungsabläufe, damit sie die Wirbelsäule in ihrer Aufrichtung optimal unterstützen. Darüber hinaus hilft Ihnen der Kurs dabei, zu erkennen, ob und wie Alltagsbelastungen auf die Wirbelsäule, bzw. auf die sie umgebende Muskulatur wirken.
Referentin: Dagmar Weiß

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

SANFTES YOGA AM VORMITTAG

Freitag
11.00–12.00 Uhr

Yoga kann in jedem Alter ausgeführt werden. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab, Aufmerksamkeit und Atmung werden geschult, Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und die Übungen entsprechend angepasst. Der Unterricht wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen. Das fördert unser Wohlbefinden für Körper und Geist, Gesundheit und Lebensfreude.
Referentin: Anke Schmidt

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–26.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

ASHTANGA YOGA – DYNAMISCHES YOGA

Montag
20.00–21.30 Uhr

In diesem Kurs möchte ich einen geschützten Raum anbieten: In ruhiger, konzentrierter Atmosphäre genießen und erweitern wir die eigenen körperlichen Fähigkeiten, lernen Atemübungen kennen und verknüpfen den Atem mit Bewegung. Ich lade Sie dazu ein, die Schönheit des dynamischen Übens für sich zu entdecken.
Referentin: Ursula Weiser

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 90 Min	85,20	73,20
29.10.–17.12.2018	D	8 x 90 Min	85,20	73,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

A

Dienstag
19.00–20.00 Uhr
20.00–21.00 Uhr

Für Geübte

04.09.–23.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

T

Freitag
9.00–10.30 Uhr
31.08.–26.10.2018
02.11.–14.12.2018
Halbjahr

31.08.–26.10.2018	C	9 x 90 Min	95,85	82,35
02.11.–14.12.2018	D	7 x 90 Min	74,55	64,05
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	153,00	132,00

A

YIN YOGA

Donnerstag
20.30–21.30 Uhr

Yin Yoga ist eine äußerst entspannende und ruhige Form des Yoga, das aus ungefähr 18 - 24 passiven Dehnhaltungen besteht, kombiniert mit Meditation und Achtsamkeitsübungen. Du arbeitest mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Decken und Yogakissen um Dich in der Haltung einzurichten oder zu variieren. Die Stellungen werden, meist sitzend oder liegend, für 3-5 Minuten passiv gehalten. Dadurch erreichst Du die tiefen Schichten wie Binde- und Fasziengewebe sowie die Bänder. Die Gelenke werden stimuliert und das Nervensystem beruhigt, was sich stressreduzierend und regenerierend auswirkt. Chi Energie wird während der Übungen gehalten, damit sie danach gestärkt fließen kann. Das bildet eine ideale Ergänzung zu den eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen oder eignet sich zur Regeneration für aktive Sportarten. Geeignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel. Bitte bringen Sie eine Decke, einen warmen Pullover und Socken mit.
Referentin: Anke Schmidt

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2018	C	9 x 60 Min	63,90	54,90
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00

A

YOGILATES

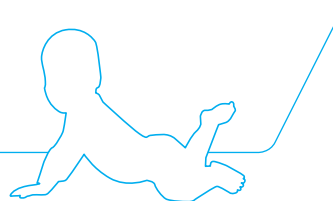
Montag
10.30–11.45 Uhr

Im altersgerechten Rhythmus: Die Aufwärm- und Dehnungsübungen aus dem Yoga lassen uns gleichzeitig mental entspannen. Pilates sorgt für die körperliche Kräftigung und die tänzerischen Elemente zu Musik erhöhen den Spaßfaktor ganz erheblich. Auf spielerische Weise schult das Koordination, Raumgefühl und Achtsamkeit, ohne zu überfordern.
Referentin: Sarah Bockers

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 75 Min	71,20	61,20
29.10.–17.12.2018	D	8 x 75 Min	71,20	61,20
Halbjahr	C+D	16 x 75 Min	128,00	110,00

A





BEWEGUNG

BEWEGUNGSBAUSTELLE FÜR KLEINKINDER

Montag
11.15–12.15 Uhr
15.15–16.15 Uhr
16.15–17.15 Uhr

Altersentsprechend klettern, rutschen, balancieren die Kinder in einer Bewegungslandschaft. Alte und neue Fingerspiele und Singen gehören ebenso zum Programm wie Übungen für Eltern und Kind. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
Referent: Nikolai Koch

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00



Mittwoch
10.00–11.00 Uhr
11.00–12.00 Uhr

Referentin: Katrin Keller

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2018	C	8 x 60 Min	56,80	48,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	102,00	88,00



Donnerstag
14.30–15.30 Uhr

Referentin: Christine Kemper

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–11.10.2018	C	7 x 60 Min	49,70	42,70
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	89,00	77,00



KURSE ZUR PSYCHOMOTORISCHEN ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG

Die Referentinnen dieser Kurse arbeiten nach dem anerkannten Entwicklungskonzept der Psychomotorik, bei dem über das gemeinsame Bewegungsspiel in einer kleinen Gruppe Körper-, Material- und Sozialerfahrungen vermittelt werden, um die Kinder in ihrer Handlungsfähigkeit zu fördern. Die Psychomotorik greift dabei die Stärken und Interessen der Kinder auf und stärkt sie somit in ihrem Selbstbewusstsein. Durch die geringe Teilnehmerzahl in den Kursen kann auf individuelle Stärken und Schwächen der Kinder gut eingegangen werden.



PSYCHOMOTORIK – FIT FÜR KINDERGARTEN UND SCHULE

Donnerstag
15.45–16.45 Uhr

Durch Bewegung, Spiel und Spaß selbstständiger werden und Lernvoraussetzungen schaffen

Durch erlebnisreiche Spiel- und Bewegungsangebote in einer Kleingruppe können die Kinder Erfahrungen mit dem eigenen Körper, mit vielfältigen Materialien und mit anderen Kindern sammeln. Dabei werden Wahrnehmung, Motorik, Sozialverhalten, Konzentration und Sprache spielerisch gefördert. Eine gesunde Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung ist Grundvoraussetzung für schulisches Lernen. Lernprozesse verlangen Aufmerksamkeit, Bewegungskoordination, Kreativität, situationsgerechtes Handeln und soziale Fähigkeiten wie Kooperation, Regelverständnis und Konfliktfähigkeit. Wir üben diese Kompetenzen in einem Rahmen, in dem der Spaß am gemeinsamen Bewegungsspiel im Vordergrund steht!
Referentin: Christine Kemper

Für Kindergarten- und Schulkinder von ca 4-8 Jahren (max. 6 Kinder)

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–11.10.2018	C	7 x 60 Min	53,55	45,50
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	53,55	45,50
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00



Freitag
14.30–15.30 Uhr
15.30–16.30 Uhr
16.30–17.30 Uhr

Referentin: Stephanie Mrachacz

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–12.10.2018	C	7 x 60 Min	53,55	45,50
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	53,55	45,50
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00



PILATES FÜR KINDER

NEU!

Montag
15.00–16.00 Uhr

Pilates bietet für Kinder eine gute Möglichkeit, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Es schult die Konzentration, kräftigt und mobilisiert den ganzen Bewegungsapparat. Mit Hilfe von Bewegungsgeschichten lernen wir erste Übungen kennen und nähern uns spielerisch den Grundprinzipien des Pilates.
Referentin: Maria Golding

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00



MUSIKWIESE

„Musikwiese – Gemeinsam Musizieren“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und durch das gemeinsame Singen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne vorgegebene Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie

Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge. Musikwiesenkinder haben einen selbstverständlichen und ungezwungenen Umgang mit Musik, sie beherrschen den Grundschatz und den Umgang mit Instrumenten, sie können gleichzeitig Singen und Musizieren, sie können improvisieren und kreativ mit Musik arbeiten und sie haben einen unschätzbaren positiven sozialen Vorlauf vor anderen Kindern.

MUSIKWIESE (BABYS BIS 18 MONATE)

Dienstag
9.00–10.00 Uhr
10.00–11.00 Uhr

Über sensitive Körpererfahrungen und mit Bewegungen erspüren die Babys die Musik. Die Bezugsperson trägt, berührt, wiegt und betrachtet das Kind. Das Kind spürt und hört eine neue klangliche und musikalische Umgebung, speichert Bekanntes mit Bewegungen und beginnt „musikalisch zu denken“. Unterrichtsdauer: 30 Minuten mit Elternteil
Referentin: Natascha Cham

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	45,90	39,00
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	61,20	52,00
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

Donnerstag
10.00–11.00 Uhr
11.00–12.00 Uhr

Referentin: Natascha Cham

30.08.–11.10.2018	C	7 x 60 Min	53,55	45,50
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	53,55	45,50
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

MUSIKWIESE I (18 MONATE BIS 3 JAHRE)

Montag
15.30–16.30 Uhr

Beim gemeinsamen Musizieren nehmen die Kinder die Klangwelt sensitiv und imitativ auf. Sie ahmen Bewegungen nach, saugen Eindrücke auf und erkennen Wiederholtes. Unterrichtsdauer: 35-40 Minuten mit Elternteil
Referentin: Natascha Cham

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2018	C	6 x 60 Min	45,90	39,00
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	61,20	52,00
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

Dienstag
11.00–12.00 Uhr

Referentin: Natascha Cham

04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	45,90	39,00
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	61,20	52,00
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M



MUSIKWIESE I (18 MONATE BIS 3 JAHRE)

Mittwoch

15.00–16.00 Uhr

29.08.–10.10.2018

31.10.–19.12.2018

Halbjahr

Referentin: Isabell Zehaczek

C	6 x 60 Min	45,90	39,00
D	8 x 60 Min	61,20	52,00
C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

Donnerstag

15.30–16.30 Uhr

30.08.–11.10.2018

08.11.–20.12.2018

Halbjahr

Referentin: Natascha Cham

C	7 x 60 Min	53,55	45,50
D	7 x 60 Min	53,55	45,50
C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

MUSIKWIESE II (3-5 JAHRE)

Montag

16.30–17.30 Uhr

Wir steigen ein in einen musikalischen Jahreskreis. Die Kinder nehmen Klänge und Melodien bewusster wahr und setzen sie durch Tanzen, Malen, etc. vielfältig motorisch ein. Erste musikalische Aktivitäten werden ohne elterliche Hilfe erarbeitet. Unterrichtsdauer: 45 Minuten mit Elternteil
Referentin: Natascha Cham

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2018	C	6 x 60 Min	45,90	39,00
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	61,20	52,00
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

Donnerstag

16.30–17.30 Uhr

30.08.–11.10.2018

08.11.–20.12.2018

Halbjahr

Referentin: Natascha Cham

C	7 x 60 Min	53,55	45,50
D	7 x 60 Min	53,55	45,50
C+D	14 x 60 Min	96,00	82,00

M

INSTRUMENTEN-BANDE (5-7 JAHRE)

Dienstag

16.00–17.00 Uhr

Wie klingen Instrumente? Wie fühlen sie sich an? Wie geht man mit ihnen um? Wie kann man, obwohl man vielleicht musikalisch bisher noch nichts gelernt hat, doch ein Repertoire zusammen als Gruppe spielen? In der Instrumenten-Bande werden genau diese Fragen beantwortet. Kinder lernen verschiedene Instrumente wie Keyboard, Gitarre, Bass, Drumset, etc. durch aktives Ausprobieren und Anleitung kennen. Darüber hinaus wird mit Freude und Kreativität gesungen und ein erstes Repertoire als Gruppe spielerisch erarbeitet.
Referentin: Isabell Zehaczek

Kurszeitraum	C	Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	100,50	85,20
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	134,00	113,60
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	211,00	179,00

M

SCHLAGZEUG ANFÄNGER (AB 7 JAHRE)

Dienstag
17.15–18.15 Uhr

Das Schlagzeug soll als Instrument vorgestellt werden, mit dem man Grundkenntnisse der Musiklehre wie Takt und Rhythmus erlernen kann. Es soll aber auch erarbeitet werden, wie man sich sensibel und musikalisch mit dem Drumset ausdrücken kann. Da im Gegensatz zu den meisten anderen Instrumenten auch beide Füße beim Spielen beteiligt sind, ist das Schlagzeug ein hervorragendes Instrument zur Förderung der Hand-Fuß-Koordination. Wir erleben, wie einfach man mit Noten systematisch das Spielen erlernen kann und wie schön es ist, mit einem richtigen Schlagzeug seinen Lieblingssong zu begleiten...

Referentin: Isabell Zehaczek

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	100,50	85,30
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	134,00	113,60
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	211,00	179,00

M

SCHLAGZEUG FORTGESCHRITTENE (AB 8 JAHRE)

Dienstag
18.15–19.15 Uhr

Wer schon Vorkenntnisse am Schlagzeug mitbringt, kann direkt in diese Stufe einsteigen. Wir wollen eure vorhandenen Fähigkeiten aufgreifen, verbessern, neue Techniken, Rhythmen, „Stiles“ kennenlernen und in das eigene Repertoire übernehmen. Auch das Anwenden dieser neuen Techniken in einer eigenen Band kann zum Thema werden. Da Vorkenntnisse vorausgesetzt werden, ist die Altersbreite der TeilnehmerInnen etwas breiter gefächert. Am wichtigsten ist schließlich, dass die SchlagzeugerInnen Spaß am Trommeln mitbringen - und Lust auf neue Herausforderungen.

Referentin: Isabell Zehaczek

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	100,50	85,20
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	134,00	113,60
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	211,00	179,00

M

GITARRENGRUPPE ANFÄNGER (AB 7 JAHRE)

Mittwoch
16.00–17.00 Uhr

Die Gitarre ist ein ideales Instrument, um ein großes Repertoire an Liedern und modernen Songs zu spielen oder zu begleiten. Zudem kann sie nahezu überallhin mitgenommen werden und es macht Spaß, dieses Instrument zu erlernen. Wir laden daher GrundschülerInnen ein, die Gitarre spielerisch und kreativ kennen zu lernen. Schritt für Schritt werden einfache Kinderlieder vermittelt, Klänge erkundet, Akkorde gespielt und Lieder gesungen. Zur Teilnahme wird eine eigene Akustik- bzw. Konzert-Gitarre benötigt. Bei Bedarf geben wir gerne Tipps zur Anschaffung oder Anmietung eines Instruments.

Referent: Khalid Arif-Hayat

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–19.12.2018	C	14 x 60 Min	130,20	109,20

M

GITARRENGRUPPE MIT VORKENNTNISSEN (9-12 JAHRE)

Mittwoch
17.00–18.00 Uhr

Wer schon mindestens ein halbes Jahr Vorerfahrung auf der Gitarre durch Einzel- oder Gruppenunterricht mitbringt, der kann direkt in diese Gruppe für 9-12 Jährige einsteigen. Gespielt und gesungen werden Lieder und moderne Songs. Wir lernen Akkorde, Anschlagetechniken und Melodiestimme kennen. Noten und Tabulatur werden im Laufe des Halbjahrs auch thematisiert. Im Vordergrund stehen jedoch Spaß an der Musik und Kreativität. Eine eigene Gitarre wird benötigt.

Referent: Khalid Arif-Hayat

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–19.12.2018	C	14 x 60 Min	130,20	109,20

M

TEEN-VOICES – DER ETWAS ANDERE CHOR (AB 11 JAHRE)

Montag
17.45–19.00 Uhr

Ihr habt Spaß am Singen? Ihr habt Lust, mit anderen Jugendlichen gemeinsam eure Stimmen besser kennen zu lernen und die neuesten Songs gesanglich und tänzerisch auf einer Bühne zu performen? Dann macht mit bei Teen-Voices! Lernt, was eure Stimme alles kann und wie man Tanz und Gesang vereint. Im Unterricht lernt ihr, mit welchen Übungen ihr euren Atem, Körper und natürlich eure Stimme bühnenreif trainieren könnt. Selbstverständlich werdet ihr das Erlernte abschließend auf einer Bühne präsentieren.

Referentin: Anna Grah

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2018	C	6 x 75 Min	51,00	43,50
29.10.–17.12.2018	D	8 x 75 Min	68,00	58,00
Halbjahr	C+D	14 x 75 Min	107,00	91,00

M

KREATIVER TANZ FÜR KINDER – AB 3 ½ JAHRE

Montag
16.00–17.00 Uhr

Der kreative Tanz setzt bei der vorhandenen Körpersprache der Kinder an, greift ihre Neugier und Phantasie auf, um unterschiedliche Bewegungsqualitäten auszuprobieren. So findet das Pendeln zwischen groß-klein, schnell-langsam, kraftvoll-leicht den Eingang ins Bewegungsrepertoire. Körperwahrnehmung und Raumgefühl werden geschult. In Kombination mit grundlegenden Bewegungsformen wie Drehen, Springen, Balancieren und Tanztechnik erweitern sich die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten. Aus der Improvisation heraus formen wir spielerisch Choreografien, die das Bewegungsmaterial der Kinder aufgreifen. Kreative Prozesse aus sich selbst heraus zu gestalten, fördert das Selbstbewusstsein – mit Spaß an Bewegung und Tanz. Zum Ausgleich endet die Stunde mit einer Entspannungsphase, in der die Kinder wieder zur Ruhe kommen. Die Kinder werden entsprechend ihres Alters den jeweiligen Gruppen zugeordnet.
Referentin: Maria Golding

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
29.10.–17.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

A

Dienstag
15.15–16.15 Uhr

Referentin: Anna Grah

04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

H

Mittwoch
15.00–16.00 Uhr

Referentin: Solveig Wiedenhofer

29.08.–10.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

H

BALLETT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Dienstag
16.15–17.15 Uhr

Viele Kinder verbringen ihre Freizeit passiv mit Computerspielen oder Fernsehen, was zu Bewegungsmangel führen kann und zur Unfähigkeit, eigene Kreativität zu entwickeln. Diese Angebote wirken Haltungsschwächen entgegen, verbessern die Koordinationsfähigkeit, stärken die Muskulatur und stärken die Experimentierfreude. Kinder ab 6 Jahre lernen bis ins Jugendalter elementare Bewegungen des klassischen Tanzes kennen, ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß. Voraussetzung für die Teilnahme sind tänzerische Vorkenntnisse.
Referentin: Anna Grah

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	50,40	42,60
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	67,20	56,80
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	106,00	89,00

H

BALLETT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Mittwoch
16.00–17.00 Uhr
29.08.–10.10.2018
31.10.–19.12.2018
Halbjahr

Referentin: Solveig Wiedenhofer

C	6 x 60 Min	50,40	42,60
D	8 x 60 Min	67,20	56,80
C+D	14 x 60 Min	106,00	89,00

H

Donnerstag
16.30–17.30 Uhr
17.30–18.30 Uhr
30.08.–11.10.2018
08.11.–20.12.2018
Halbjahr

Referentin: Anna Grah

C	7 x 60 Min	58,80	49,70
D	7 x 60 Min	58,80	49,70
C+D	14 x 60 Min	106,00	89,00

A

MINI-BREAKDANCE

Mittwoch
15.15–16.15 Uhr
(ab 5 Jahre)

Breakdance ist nur was für die Großen? Ganz im Gegenteil! Beim "Mini-Breakdance" wird mit kleinen Kids im großen Stil getanzt, gesprungen, gebattled und gelebt! Breakdance ist die ideale Form, um früh über Musik, Spaß und akrobatische Bewegungen – gerade für Jungs bei entsprechendem hohem „Coolness-Faktor“ – an Körpergefühl, Rhythmus, Tanz herangeführt zu werden. Denk nicht, Du kannst es nicht! Niemand ist bei uns zu klein, zu schwach oder zu uncool. Komm vorbei und tanz mit – let's move!
Referent: Sven Gleß

16.15–17.15 Uhr
(ab 7 Jahre)

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–10.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

A

BREAKDANCE (AB 10 JAHRE)

Dienstag
16.00–17.15 Uhr

Wie viele Umdrehungen auf dem Kopf schaffst Du? Breakdance ist nicht nur einfach cool – es macht richtig Spaß und zugleich richtig fit. Du lernst hier atemberaubende akrobatische Moves (Toprocks, Footworks, Freezes und Power Moves) zu toller Musik. Alle, die echte B-Boys und B-Girls werden wollen, sind herzlich zu diesem Kurs eingeladen!
Referent: Mau-Wai Lau

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 75 Min	51,00	43,50
30.10.–18.12.2018	D	8 x 75 Min	68,00	58,00
Halbjahr	C+D	14 x 75 Min	107,00	91,00

A

HIPHOP DANCE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (AB 10 JAHRE)

Mittwoch
17.00–18.00 Uhr

HipHop bedeutet Spaß für alle, die sich gern zur Musik bewegen, Lust haben Neues auszuprobieren und coole Schrittkombinationen zu erlernen. Jeder kann mitmachen – lasst euch einfach vom Beat und Groove mitreißen! Freude und persönlicher Ausdruck sind hier wichtiger, als eine Kombination perfekt zu beherrschen. Ihr werdet merken, wie sich Fitness, Koordination, Rhythmusgefühl und auch euer Selbstbewusstsein und eure Kreativität fast wie von allein entwickeln während ihr einfach Spaß habt! Wir freuen uns auf euch!

Referentin: Solveig Wiedenhofer

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–10.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
31.10.–19.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

H

JAZZDANCE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (AB 10 JAHRE)

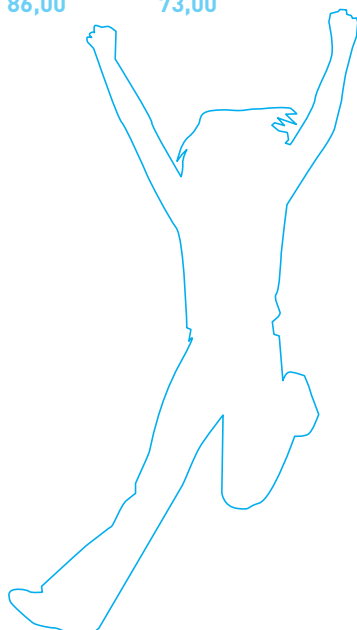
Dienstag
17.15–18.15 Uhr

Hier lernt ihr Grundelemente des Jazzdance kennen. Das macht Spaß und schult Koordination, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit und Ausdauer. Die Stunde gliedert sich in wechselnde, aufeinander aufbauende Trainings-, Kompositions- und Technikphasen. Das Niveau wird auf eure Vorkenntnisse abgestimmt.

Referentin: Lisa Graff

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
04.09.–09.10.2018	C	6 x 60 Min	40,80	34,80
30.10.–18.12.2018	D	8 x 60 Min	54,40	46,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

H



MODERN DANCE (AB 10 JAHRE)

Freitag
16.00–17.00 Uhr

Wir kombinieren weiche, fließende und schnelle, spannungsgeladene Bewegungen zu dynamischen und raumgreifenden Choreografien. Vom Boden nach oben bis zu Drehungen und Sprüngen: Wir trainieren unser Körpergefühl in sämtlichen Bewegungsebenen. Der Kreativität und Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Stunden sind aufeinander aufbauend und basieren auf der „klassisch“-modernen Tanztechnik, die in vielseitigen Übungen geschult wird.

Referentin: Maria Golding

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
31.08.–12.10.2018	C	7 x 60 Min	47,60	40,60
02.11.–14.12.2018	D	7 x 60 Min	47,60	40,60
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

A

MUSICALDANCE (AB 7 JAHRE)

Donnerstag
15.30–16.30 Uhr

Du möchtest verschiedene Tanzstile kennenlernen? Im Musicaldance Kurs kombinieren wir die verschiedensten Tanzstile wie Jazzdance, HipHop, Showtanz und viele andere, welche die Grundlagen der meisten Musicalproduktionen bilden. Wir tanzen zu bekannten Musicals wie König der Löwen, Grease, Cats oder Highschool Musical, lernen aber auch viele neue Musicals kennen. Natürlich arbeiten wir ebenfalls an der Tanztechnik und eurer Ausstrahlung, um den Choreografien der bekanntesten Musicals Glanz zu verleihen und um euch auf der Bühne strahlen zu lassen.

Referentin: Anna Grah

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–11.10.2018	C	7 x 60 Min	47,60	40,60
08.11.–20.12.2018	D	7 x 60 Min	47,60	40,60
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	86,00	73,00

A

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Die personenbezogenen Daten, die uns im Rahmen dieser Anmeldung zur Verfügung gestellt werden, speichern wir gemäß den Grundsätzen der Datenvermeidung und Datensparsamkeit nur so lange, wie es erforderlich ist oder vom Gesetzgeber her vorgeschrieben wird (gesetzliche Speicherfrist). Entfällt der Zweck der erhobenen Informationen oder endet die Speicherfrist, sperren oder löschen wir die Daten. Diese Daten können nur von berechtigten Personen eingesehen werden.

Wir versichern hiermit, dass die von uns durchgeführte EDV auf der Grundlage geltender Gesetze erfolgt und für das Zustandekommen des Vertragsverhältnisses notwendig ist. Darüber hinaus benötigt es für jede weitere Datenerhebung die Zustimmung des Nutzers. Sie haben das Recht, diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe einer Begründung zu widerrufen. Weiterhin können erhobene Daten bei Bedarf korrigiert, gelöscht oder deren Erhebung eingeschränkt werden. Auf Anfrage können Sie eine detaillierte Auskunft über den Umfang der von uns vorgenommenen Datenerhebung verlangen.

+ + + + + UNSERE KURSE WERDEN UNTERSTÜTZT + + +

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| + Tankhof Braun oHg | + Reissdorf im Moselstübchen |
| + Hillesheim Kfz-Reparatur GmbH | + Klaus Rieser Schrauben-Werkzeuge |
| + Hess Dentaltechnik GmbH | + Stefan Alonso Malermeisterbetrieb |
| + Krapohl GmbH | + Klötsch Bäckerei-Konditorei |
| + Fallschirmsport Sky-Fun GmbH | + NATURALIS Natürlich Wohnen |
| | + Elektro van Husen GmbH |

ANMELDUNG [Bestätigung erfolgt vor Kursbeginn]

Name

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Name + Geburtsdatum des Kindes (nur bei Kinderkursen)

Telefon (vormittags)

E-mail

- Die Datenschutzerklärung auf Seite 36 habe ich gelesen und stimme ihr zu. (Da wir auf die Erhebung und Verarbeitung der Daten angewiesen sind, kann bei Nichtzustimmung leider keine Anmeldung erfolgen).

Pustblume-Zentrum e.V.
Hosterstraße 1–5
50825 Köln



ANMELDUNG [Bestätigung erfolgt vor Kursbeginn]

Name

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Name + Geburtsdatum des Kindes (nur bei Kinderkursen)

Telefon (vormittags)

E-mail

- Die Datenschutzerklärung auf Seite 36 habe ich gelesen und stimme ihr zu. (Da wir auf die Erhebung und Verarbeitung der Daten angewiesen sind, kann bei Nichtzustimmung leider keine Anmeldung erfolgen).

Pustblume-Zentrum e.V.
Hosterstraße 1–5
50825 Köln

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDEN KURS AN

Bitte in Druckschrift ausfüllen. **Angaben zur Person auf der Vorderseite!**

Kursname _____

Wochentag _____ Uhrzeit _____

- Kurszeitraum **C** (Sep – Okt) *Zahlbar vor Kursbeginn.*
- Kurszeitraum **D** (Nov – Dez) *Den Jahrespreis finden*
- Kurszeitraum **C+D** (Sep – Dez) *Sie auf unserer Homepage*

Ermäßigung (Nachweis erforderlich)

- Behinderte
- Schüler / Studierende (nur Erwachsenenkurse)
- Arbeitslosengeld II-, Sozialhilfeempfänger, Köln-Pass

Ermäßigung (ohne Nachweis)

- Mitglied DIE EHRENFELDER Wohnungsgenossenschaft eG.

Bankverbindung
Pustblume-Zentrum e.V.
IBAN: DE81 3705 0198
0019 4122 46
SWIFT-BIC:
COLSDE33

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDEN KURS AN

Bitte in Druckschrift ausfüllen. **Angaben zur Person auf der Vorderseite!**

Kursname _____

Wochentag _____ Uhrzeit _____

- Kurszeitraum **C** (Sep – Okt) *Zahlbar vor Kursbeginn.*
- Kurszeitraum **D** (Nov – Dez) *Den Jahrespreis finden*
- Kurszeitraum **C+D** (Sep – Dez) *Sie auf unserer Homepage*

Ermäßigung (Nachweis erforderlich)

- Behinderte
- Schüler / Studierende (nur Erwachsenenkurse)
- Arbeitslosengeld II-, Sozialhilfeempfänger, Köln-Pass

Ermäßigung (ohne Nachweis)

- Mitglied DIE EHRENFELDER Wohnungsgenossenschaft eG.

Bankverbindung
Pustblume-Zentrum e.V.
IBAN: DE81 3705 0198
0019 4122 46
SWIFT-BIC:
COLSDE33

BITTE BEACHTEN

ANMELDUNG

Anmeldung bitte schriftlich auf nebenstehender Karte, online oder telefonisch. Eine Stornierung des Kurses ist nur bis zu einer Woche vor Kursbeginn möglich. Bei Krankheit mit einer Dauer ab 3 Wochen erstatten wir nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung 75% der ausgefallenen Kursstunden.

ERMÄSSIGUNG

Für Mitglieder DER EHRENFELDER Wohnungsgenossenschaft eG., Studierende, Menschen mit Behinderung, Sozialhilfe- und Arbeitslosengeld II-Empfänger sowie Köln-Pass-Inhaber bieten wir bei Nachweis ermäßigte Kursgebühren an. Diese Regelung gilt auch, wenn Schüler an Erwachsenenkursen teilnehmen.

RABATT

Melden Sie sich zu Beginn eines Halbjahres zu 2 Kursperioden an, erhalten Sie unseren bei jedem Kurs ausgewiesenen **Halbjahresrabatt**. Der Rabatt wird nur gewährt, wenn der Kurs VOR Kursbeginn gezahlt wird. Zusätzlich gewähren wir einen **Geschwisterrabatt** (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) in allen Kinderkursen jeweils **in Höhe von 10%**. Für Wochenendkurse wird kein Rabatt gewährt.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die gesamte **Kursgebühr** ist **vor Kursbeginn** – ohne besondere Aufforderung – per Überweisung zu zahlen – siehe auch Punkt 2 der allg. Geschäftsbedingungen. Bitte vergessen Sie nicht, Vor- und Zuname des Teilnehmers auf dem Überweisungsträger zu vermerken. **Eine Rechnung wird nicht erstellt.**

Bankverbindung:

Pustblume-Zentrum e.V.
IBAN: DE81 3705 0198 0019 4122 46
SWIFT-BIC: COLSDE33

ANSCHRIFT

Pustblume-Zentrum e.V.
Hosterstr. 1-5
50825 Köln
Tel. 0221 / 955 93 77
Fax 0221 / 285 87 65
info@pustblume.koeln
www.pustblume.koeln

Kurse Hosterstraße: KVB Linie 5 oder 13
(Lenauplatz oder Nußbaumer Straße),
Kurse Ansgarplatz/Ansgarstraße: KVB Linie 5
(Lenauplatz)

IMPRESSUM

Inhalt und Texte: Christof Schreckenberger, Gestaltung: Katharina Wittwer & Janine Steffens, Illustration: Kers-tin Liermann, Druck: Z.B.! Kunstdruck & Grafische Inno-vationsgesellschaft mbH

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Nehmen Sie neu an einem Kurs teil, erfolgt eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Zahlen Sie bitte unmittelbar nach dieser Bestätigung und noch vor Kursbeginn. **Die Eintragung in eine Weitermachliste ist eine verbindliche Anmeldung. Hier erfolgt keine Anmeldebestätigung.**
2. Mit der **Annahme der Anmeldung** (schriftlich oder telefonisch) wird ein Vertrag zwischen Ihnen und dem Pustblume-Zentrum abgeschlossen, der zur Zahlung des Kursentgeltes verpflichtet, auch wenn der Kurs nicht regelmäßig besucht oder der Besuch vorzeitig abgebrochen wird. **Eine Stornierung ist nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich.**
3. Bei Absagen von **Wochenend-Workshops** innerhalb 10 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro erhoben. Bei Rücktritt innerhalb 3 Tage vor Kursbeginn kann keine Erstattung erfolgen.
4. Durch unser Jahresprogramm bedingt, ist ein Referentenwechsel nicht ausgeschlossen und berechtigt nicht zum Rücktritt.
5. Nachholstunden können auch in den Schulferien stattfinden.
6. Die Umkleezeit ist in der Kurszeit enthalten.
7. Für die Durchführung eines Kurses ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich.
8. Bei nicht eingehaltenem Zahlungstermin erheben wir eine Mahngebühr in Höhe von 5,- Euro.
9. **Probestunden** sind nach Anmeldung gegen Entgelt in Höhe von 10,- Euro im Erwachsenenbereich bei freien Kapazitäten möglich. Der Betrag wird bei Buchung des Kurses im gleichen Quartal mit der Kursgebühr verrechnet.
10. Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Die Teilnehmer sind über Pustblume-Zentrum e.V. nicht versichert.
11. Sie erklären sich damit einverstanden, dass Bild- und Tonmaterial, das von Ihnen bzw. Ihren Kindern im Rahmen von **Veranstaltungen** des Pustblume-Zentrums erstellt wird, veröffentlicht werden darf. Diese Einverständniserklärung gilt für die Veröffentlichung auf der vereinseigenen Website, auf Social-Media-Plattformen, in Printmedien und auf CD/DVD. Sollten Sie dies nicht wünschen, so setzen Sie uns darüber bitte schriftlich in Kenntnis.

SONDERREGELUNG KINDERKURSE

Alle Kurse für Kinder und Jugendliche sind als fortlaufende Kurse konzipiert, unterbrochen nur durch die Ferien. 14 Tage vor Ende einer Kursperiode sind Sie verpflichtet, Ihr Kind telefonisch oder schriftlich abzumelden. Ansonsten verlängert sich die Anmeldung automatisch auf die folgende Kursperiode. Da wir keine Rechnungen stellen, müssen Sie die Überweisung des Kursbeitrages entsprechend unserer Geschäftsbedingungen unaufgefordert veranlassen. Die Kurszeiträume und die Höhe der jeweiligen Kursgebühren entnehmen Sie bitte unserem Programm oder unserer Homepage unter www.pustblume.koeln. Im Übrigen gelten die allgemeinen Ermäßigungs-, Rabatt- und Geschäftsbedingungen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
<p>Aroha® 8:30-9:30</p> <p>Vital und entspannt in die Woche 10.00-11.00</p> <p>Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 11.15-12.15</p> <p>Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 15.15-16.15</p> <p>Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 16.15-17.15</p> <p>Fit im Zentrum 17.30-18.30</p> <p>Bodywork kout meets Pilates 18.30-19.30</p> <p>Wirbelsäulen-gymnastik 60+ 19.30-20.30</p> <p>Wirbelsäulen-gymnastik 20.30-21.30</p>	<p>Bauch-Oberschenkel-Po 8:30-9:30</p> <p>Wirbelsäulen-gymnastik 9:30-10:30</p> <p>Bewegen, Dehnen und Entspannen 10.30-11.30</p> <p>Kreativer Tanz für Kinder 15.15-16.15</p> <p>Ballett für Kinder und Jugendliche 16.15-17.15</p> <p>Jazzdance (ab 10 J.) 17.15-18.15</p> <p>Pilates 18.30-20.00</p> <p>Pilates 20.00-21.30</p>	<p>Wirbelsäulen-gymnastik 8:45-9:45</p> <p>Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 10.00-11.00</p> <p>Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 11.00-12.00</p> <p>Kreativer Tanz für Kinder 15.00-16.00</p> <p>Ballett für Kinder und Jugendliche 16.00-17.00</p> <p>HipHop Dance (ab 10 Jahre) 17.00-18.00</p> <p>Zumba® Fitness 18.15-19.15</p> <p>Zumba® meets Bodyfit 19.15-20.15</p> <p>Rücken Fit durch Pilates 20.15-21.45</p>	<p>Faszien in Bewegung 8:30-9:30</p> <p>Fit und Mobil 9:30-10:30</p> <p>Hockeryogymnastik 10.30-11.30</p> <p>Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 14.30-15.30</p> <p>Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule 15.45-16.45</p> <p>Zumba® Fitness 17.00-18.00</p> <p>Bodyfit und Trendy 18.00-19.00</p> <p>Fatburning Fitness 19.00-20.30</p> <p>Aroha® 20.30-21.30</p>	<p>Starker Beckenboden - starker Rücken 8:30-9:30</p> <p>Pilates 9:30-11.00</p> <p>Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule 14.30-15.30</p> <p>Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule 15.30-16.30</p> <p>Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule 16.30-17.30</p> <p>Ballett für Erwachsene 18.00-19.30</p> <p>Vital und entspannt ins Wochenende 19.30-20.30</p>	<p>Standard und Latein (Fortgeschritten) 19.00-20.00</p> <p>Disc-Fox 20.00-21.00</p> <p>Latein Intensiv 20.00-21.00</p>
<p>ANSGARPLATZ / ANSGARSTR.</p> <p>Rücken Fit durch Pilates 9.15-10.30</p> <p>Yogilates 10.30-11.45</p> <p>Pilates für Kinder 15.00-16.00</p> <p>Musikwiese I 15.30-16.30</p> <p>Kreativer Tanz für Kinder 16.00-17.00</p> <p>Musikwiese II 16.30-17.30</p> <p>Fitmix 17.30-18.30</p> <p>Teen-Voices 17.45-19.00</p> <p>Fatburning Fitness 18.30-20.00</p> <p>Pilates 19.00-20.00</p> <p>Pilates für Geübte 20.00-21.30</p> <p>Ashanga Yoga 20.00-21.30</p>	<p>Yoga früh am Morgen 8:00-9:00</p> <p>Musikwiese Babys 9:00-10:00</p> <p>Musikwiese Babys 10.00-11.00</p> <p>Musikwiese I 11.00-12.00</p> <p>Breakdance ab 10J. 16.00-17.15</p> <p>Instrumenten-Band! 6.00-17.00</p> <p>Schlagzeug A ab 7J. 17.15-18.15</p> <p>Wirbelsäulengym. 17.30-18.30</p> <p>Schlagzeug F ab 8J. 18.15-19.15</p> <p>Wirbelsäulengym. 18.30-19.30</p> <p>Ashanga Yoga für Geübte 19.00-20.00</p> <p>Figur Fit 19.45-20.45</p> <p>Ashanga Yoga für Geübte 20.00-21.00</p> <p>Chor 20.00-21.30</p> <p>After Work Fitness 20.45-21.45</p>	<p>Yoga 8:30-10:00</p> <p>Pilates 10.00-11.00</p> <p>Body-Feeling 11.00-12.00</p> <p>Musikwiese I 15.00-16.00</p> <p>Gitarrengruppe Anfänger (ab 7 J.) 16.00-17.00</p> <p>Min-Breakdance (ab 5 J.) 15.15-16.15</p> <p>Gitarrengruppe Fortgeschrittene ab 9J. 17.00-18.00</p> <p>Vorkenntnisse ab 9J. (ab 7 J.) 16.15-17.15</p> <p>Min-Breakdance 17.30-18.30</p> <p>Yoga 18.30-20.00</p> <p>Trommeln für Fortgeschrittene 19.00-20.30</p> <p>Yoga für Geübte 20.00-21.30</p>	<p>Bodybalance 8:30-9:30</p> <p>Aufbaugymnastik + Koordinationstraining 9:30-10:30</p> <p>Musikwiese Babys 10.00-11.00</p> <p>Musikwiese Babys 11.00-12.00</p> <p>Musicaldance ab 7 J. 15.30-16.30</p> <p>Musikwiese I 15.30-16.30</p> <p>Ballett für Kinder und Jugendliche 16.30-17.30</p> <p>Musikwiese II 16.30-17.30</p> <p>Ballett für Kinder und Jugendliche 17.30-18.30</p> <p>Pilates 18.30-19.30</p> <p>Figur Fit - Ganzkörperworkout 19.30-20.30</p> <p>Pilates für Geübte 19.30-20.30</p> <p>Pilates 20.30-21.30</p> <p>Yin Yoga 20.30-21.30</p>	<p>Ashanga Yoga 9:00-10:30</p> <p>Sanftes Yoga am Vormittag 11:00-12:00</p> <p>Modern Dance (ab 10 J.) 16:00-17:00</p> <p>Yoga 17:00-18:30</p> <p>Yoga 18:30-19:30</p> <p>Yoga besonders für den Rücken 19:30-20:30</p>	<p>WOCHESENDKURSE</p> <p>Stressbewältigung durch Achtsamkeit 22.09.2018, 9.30-11.30 Uhr</p> <p>Aroha® 22.09.2018, 15.00-17.00 Uhr</p> <p>Entspannung durch Bewegung 03.10.2018, 9.00-15.00 Uhr</p> <p>Stimmfit durch den Herbst 06.10.2018, 10.00-17.00 Uhr</p> <p>Das Innere Kind umarmen 03.11.2018, 10.00-17.00 Uhr</p> <p>Autogenes Training 03.11.2018, 10.00-13.30 Uhr</p> <p>5-Tieler 17.11.2018, 10.00-13.30 Uhr</p>
<p>Büro // Mo-Do 8.00-12.30 Uhr, Mi 15.00-18.00 Uhr, Fr geschlossen // Tel. 0221-955 93 77 // www.pusteflume.coeln</p>					