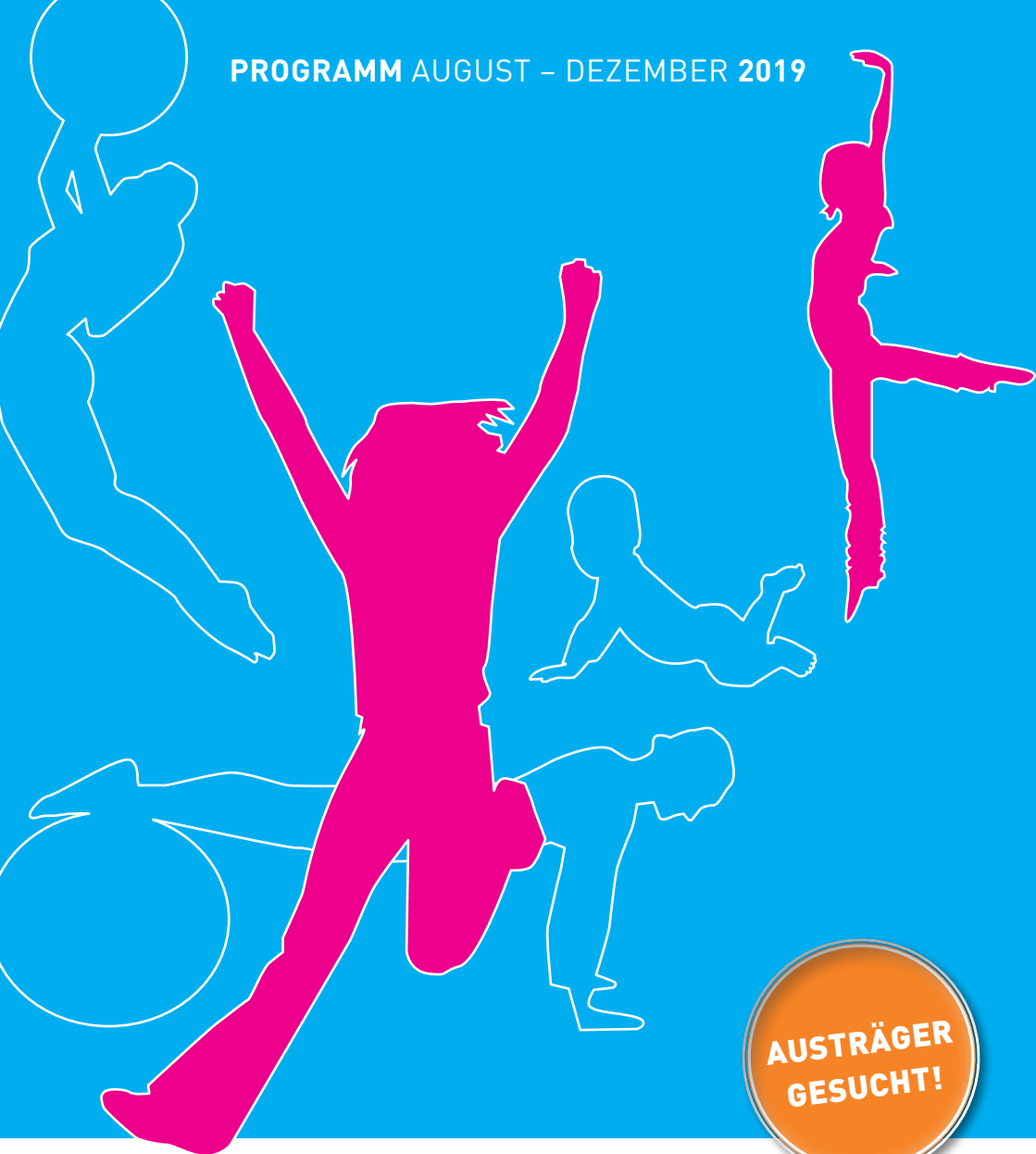


PROGRAMM AUGUST - DEZEMBER 2019



**AUSTRÄGER  
GESUCHT!**

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



[pusteblume.koeln](http://pusteblume.koeln)

**P**  
Pusteblume  
BEWEGUNG ENTSPANNUNG TANZ THEATER

Liebe TeilnehmerInnen,  
liebe InteressentInnen,

gönnen Sie sich eine Auszeit mit Sport, Bewegung, Entspannung, Tanz oder Musik. Mit dem aktuellen Programm präsentieren wir Ihnen wieder eine ansprechende Mischung aus bewährten und neuen Angeboten – im Veedel und für das Veedel – vom Kleinkind bis zu den Senioren.

Für die Jüngsten bieten wir unter anderem zusätzliche **Musikwiesen** an. In der **Instrumenten-Bande** ab 5 Jahre können Kinder ihre Neigungen und Vorlieben für bestimmte Instrumente entdecken, um später gegebenenfalls mit **Gitarre** oder **Schlagzeug** fortzufahren. Der **Kreative Tanz für Kinder** lässt der Phantasie freien Lauf und so entdecken die kleinen Tänzerinnen und Tänzer vielleicht auch ihre Leidenschaft für **Musicaldance**, **Ballett**, **Jazzdance**, **Modern Dance**, **Hip Hop** oder **Breakdance**.

Als Erwachsener können Sie sich tänzerisch und rhythmisch in unseren Kursen **Improvisation am Morgen** und **Dancehall** fit machen. Tanzen fördert nicht nur die Freude an der Bewegung, sondern wirkt sich gleichzeitig positiv auf das Gleichgewicht und die Muskulatur aus und stärkt somit den ganzen Körper.

Wer vor allem seine Kondition steigern möchte, dem bieten wir von **Zumba**, **Aroha**, **BOP** bis **Fit-Mix** Kurse in unterschiedlichen Intensitätsstufen an. Für Senioren eignen sich insbesondere Kurse wie **Hockergymnastik** oder **Bewegung mit Spaß ... bis ins hohe Alter** oder **Seniorengymnastik**: Angebote, die dabei helfen, die körperliche und mentale Mobilität zu erhalten oder zu verbessern.

Beachten Sie bitte auch unsere Wochenendkurse: Positive Energie und einen gelasseneren Umgang mit Stress versprechen die Workshops zu **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**, **Loslassen und nach Innengehen** oder aber auch die **Fünf Tibeter**, in denen Sie Übungen erlernen, die Körper und Geist gesund halten. Beim **Tanzen mit Baby** können Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes auf ihr Kind „einschwingen“ und so das Kennenlernen der ersten Monate gestalten, was sich positiv auf die Mutter-/Vater-Kind-Beziehung auswirkt. Wer einmal ein Ganzkörper-Workout der besonderen Art kennenlernen möchte, sollte unbedingt beim **Hula-Hoop-Dance** mitmachen. Wer jedoch lieber seine kreative oder musikalische Seite (wieder-)entdecken und entfalten möchte, ist in der **Theaterwerkstatt** oder in unserem **Ukulele-Workshop** gut aufgehoben. Sie sehen, dass für jeden etwas dabei ist. Probieren Sie es aus!

Neben dem Pusteblume-Zentrum bietet das **Sommertheater Pusteblume** weiterhin seine Theater- und Tanzfortbildungen an und ist Träger internationaler Kulturprojekte, die von der **Un-Label Performing Arts Company** durchgeführt werden. Die vielfältigen Projekte haben ein gemeinsames Ziel: Sie entwickeln innovative und inklusive Möglichkeiten für die darstellenden Künste – und das über Ländergrenzen hinweg. Mehr dazu unter <https://un-label.eu>

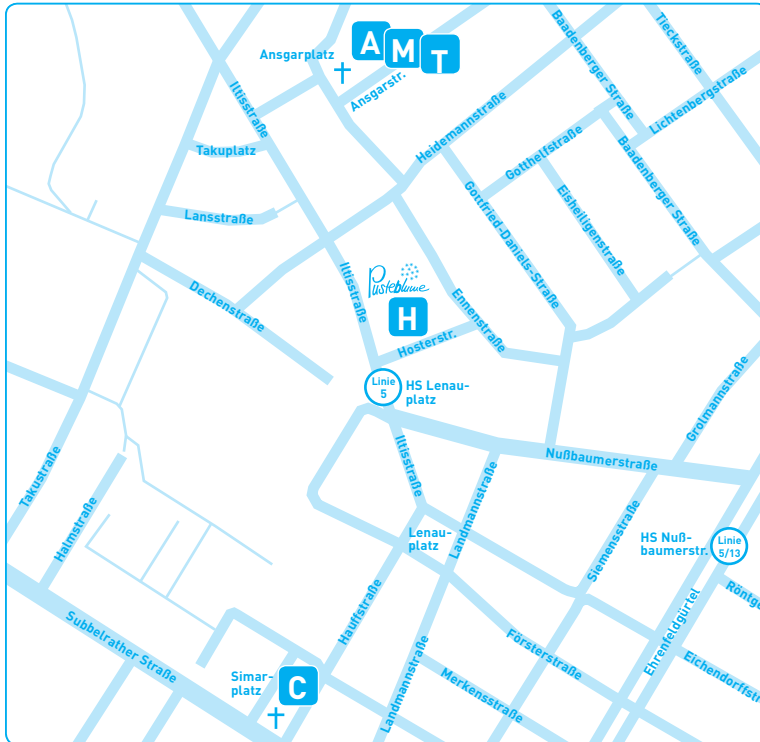
Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf ein bewegtes zweites Halbjahr 2019!

Bei allen KursteilnehmerInnen des Zentrums wollen wir uns für Ihre Treue und Ihr Vertrauen bedanken, und bei unseren ReferentInnen für die engagierte und inspirierende Zusammenarbeit.

Ihr Pusteblume-Team!

## PUSTEBLUME IN 3 GEBÄUDEN

Neben dem Kursraum in der **HOSTERSTRASSE 1-5** verfügt die PustebLume 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 PustebLume-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

Creability	++NEU++	5
Faszien in Bewegung		5
Fünf Tibeter		5
Hula-Hoop-Dance	++NEU++	6
Loslassen und nach Innen gehen		6
Stomp	++NEU++	6
Stressbewältigung durch Achtsamkeit		7
Tanzen mit Baby		7
Theaterwerkstatt	++NEU++	7
Ukulele	++NEU++	7

## ERWACHSENE

### MUSIK

Chor		8
Trommeln für Fortgeschrittene		8
Ukulele	++NEU++	8

### TANZ

Ballett für Erwachsene		9
Dancehall	++NEU++	9
Improvisation am Morgen	++NEU++	9
Disco-Fox		10
Standard und Latein für Fortgeschrittene		10

### FITNESS & GYMNASTIK

After Work Fitness		11
Aroha		11
Bewegung mit Spaß ... bis ins hohe Alter		11
Body and Relax		12
Body-Feeling		12
Bodybalance		12
Bodyfit und Trendy		13
Bodyworkout meets Pilates		13
BOP Bauch-Oberschenkel-Po		13
Dance Flow		14
Faszienfitness		14
Fatburning Fitness		14
Figur fit – Ganzkörperworkout		15
Fit im Zentrum		15
Fit und Mobil		16
Fitmix		16
Hockergymnastik		16
Pilates		17
Pilates – Complete Body	++NEU++	18
Pilates für Geübte		18
Rücken Fit durch Pilates		19
Seniorengymnastik	++NEU++	19

Wirbelsäulengymnastik	19
Wirbelsäulengymnastik 50+	20
Zumba® Fitness	21
Zumba® meets Bodyfit	21

### YOGA & ENTSPANNUNG

Vital und entspannt in die Woche	22
Vital und entspannt ins Wochenende	22
Yoga	23
Yoga früh am Morgen	24
Yoga besonders für den Rücken	24
Sanftes Yoga am Vormittag	25
Ashtanga Yoga – dynamisches Yoga	25
Yin Yoga	26
Yogilates	26

## KINDER & JUGENDLICHE

### BEWEGUNG

Bewegungsbaustelle für Kleinkinder	27
------------------------------------	----

### KURSE ZUR PSYCHOMOTORISCHEN ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG

Psychomotorik – Fit f. Kindergarten u. Schule	28
---	----

### MUSIK

Musikwiese [Babys bis 18 Monate]	29
Musikwiese I [18 Monate bis 3 J.]	29
Musikwiese II [3-5 J.]	30
Instrumenten-Bande [5-7 J.]	31
Schlagzeug Anfänger [ab 7 J.]	31
Schlagzeug Fortgeschrittene [ab 8 J.]	31
Gitarrengruppe Anfänger [ab 7 J.]	32
Gitarrengruppe mit Vorkenntnissen [9-12 J.]	32
Teen-Voces – der etwas andere Chor [ab 11 J.]	32

### TANZ

Kreativer Tanz für Kinder	33
Ballett für Kinder und Jugendliche	34
Mini-Breakdance [ab 5 J.]	34
Breakdance [ab 10 J.]	35
HipHop Dance [ab 10 J.]	35
Jazzdance für Kinder und Jugendliche [ab 10 J.]	35
Modern Dance [ab 10 J.]	36
Musicaldance [ab 7 J.]	36

Datenschutzerklärung	36
Anmeldeformular	37
Hinweise und AGB	39
Wochen-/Raumübersicht	40

CREABILITY WORKSHOP – KREATIV, KÜNSTLERISCH, INKLUSIV

H

**Samstag**  
**02.11-2019**  
**11.00–17.00 Uhr**

**Sonntag**  
**03.11.2019**  
**11.00–17.00 Uhr**

*Preis: Die Teilnahme  
 am Workshop ist  
 kostenlos*

*Verbindliche Anmel-  
 dung unter: [https://  
 un-label.eu/creabili-  
 ty-anmeldung-2019/](https://un-label.eu/creability-anmeldung-2019/)*

Wie können Menschen mit und ohne Behinderung auf Augenhöhe, inklusiv, kreativ und interdisziplinär miteinander arbeiten? Wie kann Zugänglichkeit für alle Menschen als innovativer Impuls für künstlerisches Arbeiten genutzt werden? Was bedeutet inklusive Bühnenarbeit wirklich? Diese Fragen bearbeiten wir mit unseren Creability-Workshops anhand praktischer und kreativer Methoden. Die Künstler der Un-Label Performing Arts Company arbeiten mit den Teilnehmern professionell und inklusiv an künstlerischem Ausdruck, Kreativität, Achtsamkeit, Bewusstsein für die Bühne, Rhythmus, sowie Selbst- und Gruppenvertrauen. Gleichzeitig steht das Lernen voneinander im Mittelpunkt. Zielgruppe: Für Alle Tänzer, Musiker, Performer, Pädagogen, Kulturarbeiter... mit und ohne Behinderung, die Interesse an inklusiver, kreativer Bühnenarbeit haben (ab 16 Jahre). Keine Vorerfahrung notwendig. Der Veranstaltungsort ist rollstuhlgerecht. Zudem bieten wir Kommunikationsassistenten in Englisch, Deutsch und DGS.

Die Methoden für die mixed-abled Workshops entwickelt Un-Label seit 1,5 Jahren gemeinsam mit ihrem griechischen Partner SMouTh und unter wissenschaftlicher Begleitung durch die TU Dortmund im Rahmen eines EU Erasmus Plus Projektes. Die Un-Label Performing Arts Company vereint Künstler mit und ohne Behinderung aus ganz Europa. Un-Label schafft zeitgenössische Bühnenstücke, inspiriert und vernetzt Wissenschaft und Forschung und entdeckt neue Möglichkeiten!

FASZIEN IN BEWEGUNG

A

**Samstag**  
**28.09.2019**  
**10.00–12.00 Uhr**

*Preis 18,00  
 ermäßigt 16,00*

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

FÜNF TIBETER

A

**Samstag**  
**16.11.2019**  
**10.00–13.30 Uhr**

*Preis 31,50  
 ermäßigt 28,00*

Die Übungen der 5 Tibeter fördern Gesundheit und Vitalität, indem sie Körper und Geist in Einklang bringen. Ihre Beweglichkeit wird wiederhergestellt. Die Energiereserven regenerieren sich. Um nur einige Wirkungen exemplarisch zu nennen: Aktivierung des vegetativen Nervensystems, Stärkung des Immunsystems, Durchblutung der Nieren, Stärkung der Rückenmuskulatur, des Gleichgewichtssinns, etc. Anschließend ist jeder Teilnehmer in der Lage, die 5 Tibeter zu Hause durchzuführen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Referentin: Ingrid Feuchter

## HULA-HOOP-DANCE

NEU!

H

**Samstag**  
**05.10.2019**

**11.00–14.00 Uhr**

Preis **27,00**  
ermäßigt **24,00**

Sich zur Musik mit dem Hula-Hoop Reifen zu bewegen, bringt viel Spaß, trainiert die Problemzonen des Körpers und ist eine ganzheitliche Koordinationsübung. In spielerischer und tänzerischer Form erlernen wir verschiedenste Bewegungsabläufe und Techniken mit dem Reifen. Die einzelnen Bewegungen können dabei auch von bestimmten Tanzstilen inspiriert sein und individuell kombiniert werden. Hoopdance ist die perfekte Kombination aus Sport, Tanz, Technik und Kreativität. Sind Sie bereit für Spaß an Bewegung und Tanz?  
Referentin: Lucia Völker

## LOSLASSEN UND NACH INNEN GEHEN

T

**Freitag**  
**01.11.2019**  
**10.00–17.00 Uhr**

Preis **63,00**  
ermäßigt **56,00**

**Ein Tag zur Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit.**  
Bald lassen die Bäume alle ihre Blätter fallen, die Tage werden kürzer. Für viele Menschen ist diese Jahreszeit bedrückend, doch sie hält auch viele Geschenke für uns bereit. Es ist eine gute Zeit, um die äußeren Aktivitäten herunter zu fahren und nach innen zu schauen, so wie die Bäume ihre Säfte nach innen ziehen und sich im Rückzug auf das neue Leben im Frühjahr vorbereiten. Es ist eine gute Zeit, um zu erkennen, was nicht mehr zu uns gehört, eine Zeit, innerlich aufzuräumen. So bereiten wir uns auf das neue, blühende, satte Leben vor, das zu uns kommt, wenn wir Platz dafür schaffen. Wir werden uns damit beschäftigen, welche Schätze wir bereits in uns tragen, was wir hinter uns lassen wollen und welche neuen Kräfte wir zu uns einladen. Dieser Tag im Frauenkreis dient der Bekräftigung des eigenen Weges in der Umstellung auf die Winterzeit mit all ihren besonderen Qualitäten. Methoden sind u.a. geführte Fantasiereisen, Releasing (Loslassen) und die Verbindung mit der Natur. Bitte bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Schreibzeug mitbringen.  
Referentin: Elisa Schulte

## STOMP

NEU!

H

**Samstag**  
**28.09.2019**

**11.00–17.00 Uhr**

Preis **54,00**  
ermäßigt **48,00**

**Stomp – Theater für die Sinne – Rhythmus für den Körper I (Basis)**  
„Stomp“ ist Theater ohne Worte, Musik ohne Stimme, Rhythmus pur. 1991 entstand in England das Straßenprojekt „Stomp“, das in kürzester Zeit die größten Bühnen dieser Welt eroberte. Grund dafür ist die ungeheure Faszination, die vom rhythmischen Gebrauch aller erdenklichen Materialien und Alltagsgegenstände ausgeht. Durch Besen, Mülltonnen, Fässer, Eimer, Töpfe, Werkzeuge, Küchenutensilien, Tüten etc. entstehen Klangcollagen, die in kleine Spielszenen eingebettet sind. Dieser inklusive, interdisziplinäre Workshop dient dazu, mit viel Taktgefühl und natürlich Spaß spielerisch erste percussive Erfahrungen mit Alltagsgegenständen und dem eigenen Körper zu sammeln und durch praktische rhythmisch-kreative Methoden Grundlagen zu erwerben, um „Stomp“ im künstlerischen oder pädagogischen Alltag als musikalisches Projekt einzubinden und auf die Bühne zu bringen. Der Workshops ist nicht nur, aber besonders für Percussionsanfänger\*innen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe mit heller Sohle mit.  
Referentin: Bettina Kaiser-Lüftner

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

H

**Sonntag**  
**29.09.2019**  
**10.00–14.00 Uhr**

Preis **36,00**  
 ermäßigt **32,00**

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

TANZEN MIT BABY

A

**Samstag**  
**02.11.2019**

**10.00–11.45 Uhr**  
 (2 x 45 Min. mit  
 15 Min. Pause)

Preis **18,00**  
 ermäßigt **16,00**

Tanzen bedeutet Lebensfreude, Kreativität, Vitalität, Freiheit, Kommunikation, Verbundenheit.... Was gibt es Schöneres, als all das mit seinem Baby zu erfahren? Tanzen zu verschiedener Musik, mit dem Baby zusammen, für das Baby oder den Bewegungen des Babys folgend – all das sind Möglichkeiten, die im Kurs ausprobiert werden können. Geeignet für Babys von 4-12 Monaten. Bitte mitbringen: Tragesystem, Stoppersocken, gemütliche Kleidung zum Bewegen, ggf. eigene Lieblingsmusik.  
 Referentin: Jana Berg

THEATERWERKSTATT

NEU!

H

**Samstag**  
**09.11.2019**

**10.00–18.00 Uhr**  
 (1 Stunde Mittagspause)

Preis **72,00**  
 ermäßigt **64,00**

Haben Sie Lust, aus dem Alltagstrott auszubrechen und sich auf ein spannendes Abenteuer einzulassen? Sich Zeit für eine kreative Auszeit zu nehmen und Ihrer Spielfreude und Phantasie freien Lauf zu lassen? Improvisation ist die schnellste Art, Theater auf die Bühne zu bringen. Frei nach dem Motto: Loslassen, Kopf leeren und mit anderen aus dem Moment heraus eine Geschichte entstehen lassen. Komisch, berührend, dramatisch. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Freude am Spielen mit.  
 Referentinnen: Leticia García Brea & Anna Hermkes

UKULELE

NEU!

M

**Samstag**  
**14.09.2019**  
**11.00–14.00 Uhr**

**Samstag**  
**12.10.2019**  
**11.00–14.00 Uhr**

Preis **35,00**  
 ermäßigt **30,00**

Ukulelen-Workshop für Einsteiger  
 Unser Workshop ist ideal dafür, dieses unkomplizierte und leicht zu erlernende Instrument kennenzulernen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Ukulelenspiels wie Grundakkorde, Spieltechniken sowie mit Melodien, um nach einigen Übungen die ersten bekannten Lieder begleiten zu können. Willkommen sind Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden. Bei weiterem Interesse besteht die Möglichkeit, in einen festen Kurs (Beginn: Donnerstag, 31.10. – 19.12.19) einzusteigen.  
 Referent: Torben Schug

## CHOR

**Dienstag**  
20.00–21.30 Uhr

Singen macht Freude. Singen macht glücklich. Singen Sie mit im Chor des Pustebblume-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
03.09.–17.12.2019	C	16 x 90 Min	177,60	153,60

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
28.08.–23.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
30.10.–18.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	17 x 90 Min	173,40	151,30

M

## UKULELE

NEU!

**Donnerstag**  
18.30–19.30 Uhr

Dieser Kurs ist geeignet für alle Ukulelen-Einsteiger – mit und ohne Vorkenntnisse. Wir lernen dieses unkomplizierte und leicht zu erlernende Instrument näher kennen und beschäftigen uns mit den Grundlagen des Ukulelenspiels wie Grundakkorde, Spieltechniken, Patterns sowie mit Melodien, um nach einigen Übungen die ersten bekannten Songs spielen und begleiten zu können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden (Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele (evtl. auch Bass- oder Baritonukulele)). Auf Wunsch berät unser Referent auch bei der Anschaffung eines Instruments.

Referent: Torben Schug

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	77,60	64,80

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
30.08.–25.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
08.11.–20.12.2019	D	7 x 90 Min	77,70	67,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

H

## DANCEHALL

NEU!

**Donnerstag**  
**17.00–18.00 Uhr**

Zu frischen Dancehall-Sounds kombinieren wir weiche, körperbetonte sowie dynamisch- kraftvolle Bewegungen zu spannungsvollen Choreografien. Die Choreos bestehen aus den angesagtesten Dancehall-Schritten und orientieren sich an weiblichen Styles. Aber Boyz, nicht zurückschrecken, es wird immer eine männliche Option dazu geben. Jede Einheit besteht aus Aufwärmung, Kraft, Dehnung, Choreo und Freestyle-Runde.  
Referentin: Caro Konrad

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

H

## IMPROVISATION AM MORGEN – 55 PLUS

NEU!

**Dienstag**  
**10.00–11.00 Uhr**

Tanzen kann jede(r) unabhängig von Alter, Training und Tageszeit. Man kann frei der Musik, der Melodie oder dem eigenen Körperrhythmus folgen, auch wenn einmal sprichwörtlich der linke Fuß zuerst aufgestanden sein sollte oder gerade die Gelenke knirschen. Kleine Übungen aus Impro- und Tanz-Theater unterstützen die Bewegungslust und wirken sich auf das Gleichgewicht und auf die Muskulatur und den ganzen Körper stärkend aus. In diesem Sinne: Let s dance – dienstags früh!  
Referentin: Felicitas Martin

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

## 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. 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
01.09.–13.10.2019	C	5 x 60 Min	37,00	32,00
03.11.–01.12.2019	D	5 x 60 Min	37,00	32,00
Halbjahr	C+D	10 x 60 Min	68,00	59,00

H

*[kein Kurs am 22.09. und 06.10.19!]*

## 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 Grundschrte 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
01.09.–13.10.2019	C	5 x 60 Min	37,00	32,00
03.11.–01.12.2019	D	5 x 60 Min	37,00	32,00
Halbjahr	C+D	10 x 60 Min	68,00	59,00

H

*[kein Kurs am 22.09. und 06.10.19!]*

## 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
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

H

## BEWEGUNG MIT SPASS ... BIS INS HOHE ALTER

**Donnerstag**  
9.30–10.30 Uhr

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen und gerne auch Männern im gereiften Alter, die regelmäßig den inneren Schweinehund allein zuhause lassen, um hier in Kontakt mit anderen zu kommen, um Spaß zu haben und sich dabei unter professioneller Anleitung ausgiebig zu bewegen. Mit zunehmendem Alter hat jeder irgendeine Schwäche, worauf bei den Übungen zur Steigerung der Gelenkbeweglichkeit, der Stabilität, der Koordination und der Kraft individuell eingegangen wird. Kleine Spiele und Entspannung sind auch dabei. Das große Ziel ist es, mit Spaß fitter zu werden und aufrecht die 100 zu erreichen. Auf den Boden zu gelangen und wieder aufzustehen wird daher auch gelegentlich geübt.

Referentin: Dorothea Passon

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

## BODY AND RELAX

**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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

H

## BODY-FEELING ... FITNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

**Mittwoch**  
**11.00–12.00 Uhr**

Wir mobilisieren die Gelenke, kräftigen die Muskeln und bringen die Wirbelsäule in Bewegung. Gleichzeitig werden dabei unsere Balance und Koordination geschult. Unterschiedliche Kleingeräte werden genutzt, sodass jede Stunde abwechslungsreich gestaltet ist. Bewegung zu Musik und die nette Gesellschaft der Gruppe machen einfach Spaß.  
Referentin: Claudia Bartel

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
28.08.–23.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	17 x 60 Min	115,60	100,30

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 Rückenfitness oder aus Yoga und Pilates, welches nachhaltig Ihre Körperaufrichtung und Ihre Körperwahrnehmung verbessert und unerwünschte Spannungen reduziert.  
Referentin: Dorothea Passon

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

H

## DANCE FLOW

**Donnerstag**  
**20.30–22.00 Uhr**

Zur Musik kombinieren wir Übungen im Stil von Modern Dance, Ballett, Jazzdance und Yoga. In fließenden Übungen verbessern wir spielerisch unsere Kondition, Körperhaltung und Beweglichkeit. Dieses „Flow-Erlebnis“ lässt uns den Moment genießen und das eintretende Entspannungsgefühl bewusst erleben. Nebenbei trainieren wir alle Muskelgruppen. Improvisationen lockern auf, führen zu kleinen Choreografien und erweitern unser Tanzvokabular mit viel Abwechslung und Spaß!

Referentin: Caro Konrad

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2019	C	8 x 90 Min	88,80	76,80
31.10.–19.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

H

## FASZIENFITNESS

**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
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

H

## FATBURNING FITNESS

**Montag**  
**18.30–20.00 Uhr**

Fatburning Fitness ist für alle geeignet, die an einem moderaten Cardio- und Fitnesstraining (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
02.09.–21.10.2019	C	8 x 90 Min	88,80	76,80
28.10.–16.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

A

**Donnerstag**  
**19.00–20.30 Uhr**

Referentin: Sara Carta

29.08.–24.10.2019	C	8 x 90 Min	88,80	76,80
31.10.–19.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

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 Fitnessneinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Referentin: Nicola Warmbold

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

**Donnerstag**  
19.30–20.30 Uhr

Referent: Stefan Gumbold

29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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 Stressabbau beginnen wir dynamisch mit Musik. Die Übungen aus dem Functional Training, Pilates u. a. sind sporttherapeutisch gezielt ausgewählt und wirken mal kräftigend, mal entspannend auf Muskeln und Faszien ein. So verbessern Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig. Referentin: Dorothea Passon

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

T

**Dienstag**  
**18.30–20.00 Uhr**  
**20.00–21.30 Uhr**

Referentin: Maria Golding

03.09.–22.10.2019	C	8 x 90 Min	88,80	76,80
29.10.–17.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

H

**Mittwoch**  
**10.00–11.00 Uhr**

Referentin: Claudia Bartel

28.08.–23.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	17 x 60 Min	115,60	100,30

A

**Donnerstag**  
**18.30–19.30 Uhr**

Referentin: Claudia Drobny

29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

**Donnerstag**  
**20.30–21.30 Uhr**

Referentin: Maria Golding

29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

T

**Freitag**  
**9.30–11.00 Uhr**

Referentin: Claudia Bartel

30.08.–25.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
08.11.–20.12.2019	D	7 x 90 Min	77,70	67,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

H

## PILATES – COMPLETE BODY

NEU!

**Mittwoch**  
20.15–21.45 Uhr

Durch Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen bauen wir in sanfter Form Muskulatur und ein starkes Körperzentrum auf, verbessern die (Alltags-)Haltung und lösen Verspannungen. Bei diesem ganzheitlichen Ansatz werden die Bewegungen sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen. Für die TeilnehmerInnen werden durch Modifizierung der Übungen sowie durch Einsatz von Theraband, Ball oder Rolle schnelle und dabei nachhaltige Ergebnisse ermöglicht. Referentin: Marie Mick

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
28.08.–23.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
30.10.–18.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	17 x 90 Min	173,40	151,30

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. Trainingsgrundzüge sind die Länge im Körper, Beweglichkeit und Stärkung der Gelenke und gleichzeitig eine kräftige Körpermitte. Referentin: Claudia Bartel

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–21.10.2019	C	8 x 90 Min	88,80	76,80
28.10.–16.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

T

**Donnerstag**  
19.30–20.30 Uhr

Referentin: Maria Golding

29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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 Kleingeräten wie Thera-Band, Ring, Ball und Rolle intensivieren die Übungen.  
Referentin: Sarah-Mae Chauvaux

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–21.10.2019	C	8 x 75 Min	74,40	64,00
28.10.–16.12.2019	D	8 x 75 Min	74,40	64,00
Halbjahr	C+D	16 x 75 Min	136,00	118,40

A

## SENIORENGYMNASTIK

NEU!

**Dienstag**  
9.00–10.00 Uhr

Gemeinsam mit viel Freude an der Bewegung aktiv bleiben, ist das Motto unseres Kurses. Ein bunter Mix aus sanftem Ausdauertraining, Koordinations-, Dehn- und Stärkungsübungen wechseln sich mit spielerischen Elementen ab. Für jeden ist hier etwas dabei und wird der individuellen Situation angepasst.  
Referentin: Ingrid Feuchter

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

**Montag**  
20.30–21.30 Uhr

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

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

→

H

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

## Dienstag

9.30–10.30 Uhr

Referentin: Leni Hoerkens

03.09.–22.10.2019

C 8 x 60 Min 59,20 51,20

29.10.–17.12.2019

D 8 x 60 Min 59,20 51,20

Halbjahr

C+D 16 x 60 Min 108,80 94,40

H

## Dienstag

17.30–18.30 Uhr

Referentin: Dorothea Passon

18.30–19.30 Uhr

03.09.–22.10.2019

C 8 x 60 Min 59,20 51,20

29.10.–17.12.2019

D 8 x 60 Min 59,20 51,20

Halbjahr

C+D 16 x 60 Min 108,80 94,40

A

## Mittwoch

8.45–9.45 Uhr

Referentin: Leni Hoerkens

28.08.–23.10.2019

C 9 x 60 Min 66,60 57,60

30.10.–18.12.2019

D 8 x 60 Min 59,20 51,20

Halbjahr

C+D 17 x 60 Min 115,60 100,30

H

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50+

## 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. Dieser Kurs ist außerdem für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen und Problemen mit der Bandscheibe geeignet. Eine gewisse Fitness und Bewegungsfähigkeit sollten jedoch vorhanden sein.

Referentin: Ellen Bremicker-Braun

Kurszeitraum

02.09.–21.10.2019

C 8 x 60 Min 59,20 51,20

28.10.–16.12.2019

D 8 x 60 Min 59,20 51,20

Halbjahr

C+D 16 x 60 Min 108,80 94,40

H

## ZUMBA® FITNESS

**Mittwoch**  
**18.15–19.15 Uhr**

Zumba ist ein Fitness-Workout, das Kraftübungen mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzschritten kombiniert. Im Vordergrund steht dabei der Spaß und nicht die tänzerische Perfektion. 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: Dilek Ercan

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
28.08.–23.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	17 x 60 Min	115,60	100,30

H

## ZUMBA® MEETS BODYFIT

**Mittwoch**  
**19.15–20.15 Uhr**

Dieser Kurs beinhaltet eine vielseitige Mischung aus Ausdauer, Tanz, Kraft, Koordination und Stretching. Im ersten Teil der Stunde tanzen wir zu lateinamerikanischen Rhythmen Zumba, was die Fettverbrennung aktiviert und die Kondition verbessert. Im zweiten Teil kräftigen wir gezielt einzelne Muskeln und Muskelgruppen. Den Abschluss bildet eine Dehn- und Entspannungsphase.  
 Referentin: Dilek Ercan

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
28.08.–23.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	17 x 60 Min	115,60	100,30

H



Größtes Angebot von Tanzschuhen  
 im Kölner Raum!

Auch für Tango und Salsa.

**Pauls+Co**  
 Ballett • Freizeit • Fitness

Streitzeuggasse 6  
 (zwischen Schildergasse  
 und Herzogstr.)  
 50667 Köln  
 Tel. 02 21/2 57 37 97  
 Fax. 02 21/2 57 39 54

*Diamant*  
 Tanzschuhe Dance Shoes

## 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
02.09.–21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

H

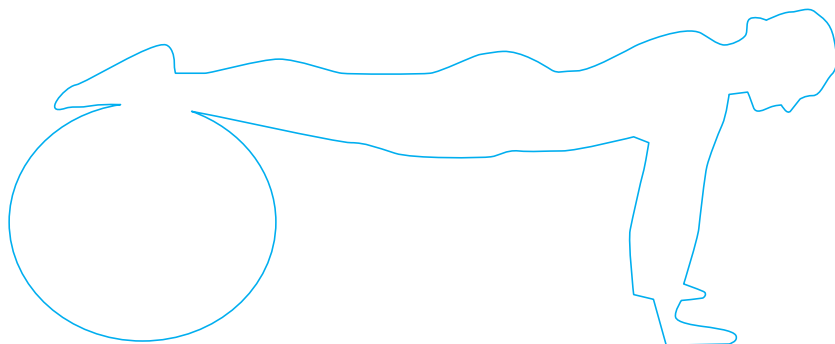
## VITAL UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE

**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
30.08.–25.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
08.11.–20.12.2019	D	7 x 60 Min	51,80	44,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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		Dauer	Preis	ermäßigt
28.08.–23.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
30.10.–18.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	17 x 90 Min	173,40	151,30

A

**Mittwoch** Referentin: Ingrid Feuchter**17.30–18.30 Uhr**

28.08.–23.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	17 x 60 Min	115,60	100,30

A

**Mittwoch** Referentin: Brigitte Noll**18.30–20.00 Uhr****20.00–21.30 Uhr**

Für Fortgeschrittene

28.08.–23.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
30.10.–18.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	17 x 90 Min	173,40	151,30

A

**Freitag** Referentin: Anja Baumgarten**17.00–18.30 Uhr**

30.08.–25.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
08.11.–20.12.2019	D	7 x 90 Min	77,70	67,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

A

**Freitag** Referentin: Diandra Bolz**18.30–19.30 Uhr**

30.08.–25.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
08.11.–20.12.2019	D	7 x 60 Min	51,80	44,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

**Donnerstag**  
8.00–9.00 Uhr

29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

T

## YOGA BESONDERS FÜR DEN RÜCKEN

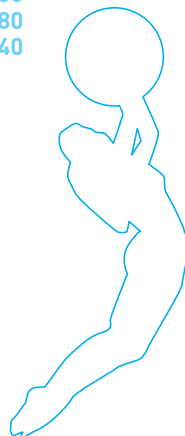
**Freitag**  
19.30–20.30 Uhr

Die Wirbelsäule ist die Achse, das Zentrum unseres Körpers. Sie wird durch die Rückenmuskeln, die wie Spannseile 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: Diandra Bolz

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
30.08.–25.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
08.11.–20.12.2019	D	7 x 60 Min	51,80	44,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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 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
30.08.–25.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
08.11.–20.12.2019	D	7 x 60 Min	51,80	44,80
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

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
02.09.–21.10.2019	C	8 x 90 Min	88,80	76,80
28.10.–16.12.2019	D	8 x 90 Min	88,80	76,80
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

A

**Dienstag**  
**19.00–20.00 Uhr**  
**20.00–21.00 Uhr**

Referentin: Ursula Weiser

Für Geübte

03.09.–22.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

T

**Freitag**  
**9.00–10.30 Uhr**

30.08.–25.10.2019	C	9 x 90 Min	99,90	86,40
08.11.–20.12.2019	D	7 x 90 Min	77,70	67,20
Halbjahr	C+D	16 x 90 Min	163,20	142,40

A

## YIN YOGA

**Donnerstag**  
20.30–21.30 Uhr

Yin Yoga ist eine äußerst entspannende und ruhige Form des Yoga, die sich für jedes Alter und Fitnesslevel eignet. Bis zu 24 Dehnhaltungen werden mit Meditation und Achtsamkeitsübungen kombiniert. 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 Faszienewebe 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. Bitte bringen Sie eine Decke, einen warmen Pullover und Socken mit.

Referentin: Anke Schmidt

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
29.08.–24.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40

A

## YOGILATES

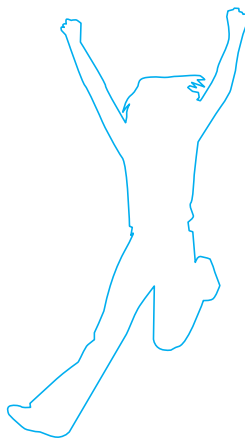
**Montag**  
10.30–11.45 Uhr

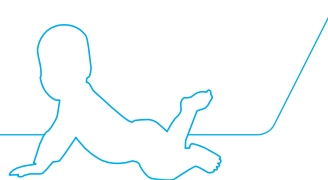
Im altersgerechten Rhythmus: Die Aufwärm- und Dehnungsübungen aus dem Yoga lassen uns gleichzeitig mental entspannen. Pilates sorgt für die körperliche Kräftigung und die tänzerischen Elemente zu Musik erhöhen den Spaßfaktor ganz erheblich. Auf spielerische Weise schult das Koordination, Raumgefühl und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

Referentin: N.N.

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–21.10.2019	C	8 x 75 Min	74,40	64,00
28.10.–16.12.2019	D	8 x 75 Min	74,40	64,00
Halbjahr	C+D	16 x 75 Min	136,00	118,40

A





**BEWEGUNGSBAUSTELLE FÜR KLEINKINDER (1-3 JAHRE)**

**Montag**  
**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		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.-21.10.2019	C	8 x 60 Min	59,20	51,20
28.10.-16.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	16 x 60 Min	108,80	94,40



**Mittwoch**  
**10.00-11.00 Uhr**  
**11.00-12.00 Uhr**

Referentin: Katrin Keller

28.08.-23.10.2019	C	9 x 60 Min	66,60	57,60
30.10.-18.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	17 x 60 Min	115,60	100,30



**Donnerstag**  
**14.30-15.30 Uhr**

Referentin: Christine Kemper

29.08.-10.10.2019	C	6 x 60 Min	44,40	38,40
31.10.-19.12.2019	D	8 x 60 Min	59,20	51,20
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	95,20	82,60



+++++ **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](http://www.nachbarschaftshaus.koeln)

## 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**

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

#### Durch Bewegung, Spiel und Spaß selbstständiger werden und Lernvoraussetzungen schaffen

Eine gesunde Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung ist Grundvoraussetzung für schulische und andere Lernprozesse, denn diese verlangen Aufmerksamkeit, Bewegungskoordination, Kreativität, situationsgerechtes Handeln und soziale Fähigkeiten wie Kooperation und Konfliktfähigkeit. Durch erlebnisreiche Spiel- und Bewegungsangebote in einer Kleingruppe können die Kinder hier Erfahrungen mit dem eigenen Körper, mit vielfältigen Materialien und mit anderen Kindern sammeln. In einem kindgerechten, phantasievollen Rahmen wechseln sich Phasen des angeleiteten und freien Spiels ab. Im Gruppenprozess entsteht zunehmend Raum für eigene Ideen und deren Umsetzung im sozialen Miteinander. Der Pädagoge strukturiert Raum, Material, Zeit, leitet an, spielt mit bzw. gibt Hilfe im Handeln und bei Konflikten. „Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht“! Kinder brauchen eine entwicklungsfördernde Umgebung, in der sie sich wohl fühlen. Hier sind Kinder mit und ohne Förderbedarf herzlich willkommen, gemeinsam zu spielen!  
Referentin: Christine Kemper

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
29.08.–10.10.2019	C	6 x 60 Min	48,00	41,40
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	64,00	55,20
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	103,60	88,20

H

**Freitag**  
**16.30–16.00 Uhr**  
(4-6 Jahre)

Referentin: Stephanie Mrachacz

**16.00–17.30 Uhr**  
(6-8 Jahre)

30.08.–11.10.2019	C	7 x 90 Min	84,00	72,45
08.11.–20.12.2019	D	7 x 90 Min	84,00	72,45
Halbjahr	C+D	14 x 90 Min	155,40	132,30

H

## 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 Grundschlag und den Umgang mit Instrumenten, sie können gleichzeitig Singen und Musizieren, sie können improvisieren und kreativ mit Musik arbeiten und sie haben einen unschätzbare 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

03.09.–08.10.2019

C

Dauer

6 x 60 Min

Preis

48,00

ermäßigt

41,40

29.10.–17.12.2019

D

8 x 60 Min

64,00

55,20

Halbjahr

C+D

14 x 60 Min

103,60

88,20

M

## Donnerstag

10.00–11.00 Uhr  
11.00–12.00 Uhr

Referentin: Natascha Cham

29.08.–10.10.2019

C

6 x 60 Min

48,00

41,40

31.10.–19.12.2019

D

8 x 60 Min

64,00

55,20

Halbjahr

C+D

14 x 60 Min

103,60

88,20

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 ahnen Bewegungen nach, saugen Eindrücke auf und erkennen Wiederholtes. Unterrichtsdauer: 35-40 Minuten mit Elternteil  
Referentin: Natascha Cham

## Kurszeitraum

02.09.–07.10.2019

C

Dauer

6 x 60 Min

Preis

48,00

ermäßigt

41,40

28.10.–16.12.2019

D

8 x 60 Min

64,00

55,20

Halbjahr

C+D

14 x 60 Min

103,60

88,20

→

M

## MUSIKWIESE I (18 MONATE BIS 3 JAHRE)

## Dienstag

11.00–12.00 Uhr

Referentin: Natascha Cham

03.09.–08.10.2019

C 6 x 60 Min 48,00 41,40

29.10.–17.12.2019

D 8 x 60 Min 64,00 55,20

Halbjahr

C+D 14 x 60 Min 103,60 88,20

M

## Donnerstag

15.30–16.30 Uhr

Referentin: Natascha Cham

29.08.–10.10.2019

C 6 x 60 Min 48,00 41,40

31.10.–19.12.2019

D 8 x 60 Min 64,00 55,20

Halbjahr

C+D 14 x 60 Min 103,60 88,20

M

## Freitag

15.30–16.30 Uhr **NEU!**

Referentin: Felicitas Martin

30.08.–11.10.2019

C 7 x 60 Min 56,00 48,30

08.11.–20.12.2019

D 7 x 60 Min 56,00 48,30

Halbjahr

C+D 14 x 60 Min 103,60 88,20

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

Dauer

Preis

ermäßigt

02.09.–07.10.2019

C 6 x 60 Min 48,00 41,40

28.10.–16.12.2019

D 8 x 60 Min 64,00 55,20

Halbjahr

C+D 14 x 60 Min 103,60 88,20

M

## Donnerstag

16.30–17.30 Uhr

Referentin: Natascha Cham

29.08.–10.10.2019

C 6 x 60 Min 48,00 41,40

31.10.–19.12.2019

D 8 x 60 Min 64,00 55,20

Halbjahr

C+D 14 x 60 Min 103,60 88,20

M

## Freitag

16.30–17.30 Uhr **NEU!**

Referentin: Felicitas Martin

30.08.–11.10.2019

C 7 x 60 Min 56,00 48,30

08.11.–20.12.2019

D 7 x 60 Min 56,00 48,30

Halbjahr

C+D 14 x 60 Min 103,60 88,20

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: N.N.

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2019	C	6 x 60 Min	105,00	88,80
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	140,00	118,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	225,40	189,00

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 Lieblingsong zu begleiten...

Referent: Jakob Kammerer

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2019	C	6 x 60 Min	105,00	88,80
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	140,00	118,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	225,40	189,00

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 das Altersspektrum der TeilnehmerInnen etwas breiter gefächert. Am wichtigsten ist schließlich, dass die SchlagzeugerInnen Spaß am Trommeln mitbringen – und Lust auf neue Herausforderungen.

Referent: Jakob Kammerer

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2019	C	6 x 60 Min	105,00	88,80
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	140,00	118,40
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	225,40	189,00

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
28.08.–18.12.2019	C	15 x 60 Min	145,50	121,50

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
28.08.–18.12.2019	C	15 x 60 Min	145,50	121,50

M

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

**Montag**  
**17.45–19.15 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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
02.09.–07.10.2019	C	6 x 90 Min	63,60	55,20
28.10.–16.12.2019	D	8 x 90 Min	84,80	73,60
Halbjahr	C+D	14 x 90 Min	137,20	119,00

M



## KREATIVER TANZ FÜR KINDER

**Montag**  
**15.30–16.30 Uhr**  
 (ab 3,5 Jahre)

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
02.09.–07.10.2019	C	6 x 60 Min	42,60	36,60
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	91,00	77,00

A

**Dienstag**  
**15.15–16.15 Uhr**  
 (ab 4 Jahre)

Referentin: Anna Grah

03.09.–08.10.2019	C	6 x 60 Min	42,60	36,60
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	91,00	77,00

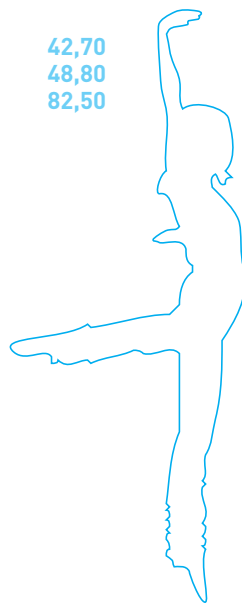
H

**Mittwoch**  
**15.00–16.00 Uhr**  
 (ab 4 Jahre)

Referentin: Ronja Frizen

28.08.–09.10.2019	C	7 x 60 Min	49,70	42,70
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	15 x 60 Min	97,50	82,50

H



## BALLETT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Montag**  
**16.30–17.30 Uhr** **NEU!**  
 (ab 6 Jahre)

Schulkinder lernen bis ins Jugendalter elementare Bewegungen des klassischen Tanzes kennen, ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß. Voraussetzung für die Teilnahme sind tänzerische Vorkenntnisse.

Referentin: Maria Golding

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
02.09.–07.10.2019	C	6 x 60 Min	52,20	44,40
28.10.–16.12.2019	D	8 x 60 Min	69,60	59,20
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	112,00	95,20

A

**Dienstag**  
**16.15–17.15 Uhr**

Referentin: Anna Grah

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
03.09.–08.10.2019	C	6 x 60 Min	52,20	44,40
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	69,60	59,20
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	112,00	95,20

H

**Mittwoch**  
**16.00–17.00 Uhr**

Referentin: Ronja Frizen

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
28.08.–09.10.2019	C	7 x 60 Min	60,90	51,80
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	69,60	59,20
Halbjahr	C+D	15 x 60 Min	120,00	102,00

H

**Donnerstag**  
**16.30–17.30 Uhr**

Referentin: Anna Grah

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
(ab 10 Jahre)				
<b>17.30–18.30 Uhr</b> (ab 14 Jahre)				
29.08.–10.10.2019	C	6 x 60 Min	52,20	44,40
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	69,60	59,20
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	112,00	95,20

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 entsprechend 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: Kilian Schardt

Kurszeitraum		Dauer	Preis	ermäßigt
28.08.–09.10.2019	C	7 x 60 Min	49,70	42,70
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	15 x 60 Min	97,50	82,50

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: Yong-Hee Noh

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
03.09.–08.10.2019	C	6 x 75 Min	53,40	46,20
29.10.–17.12.2019	D	8 x 75 Min	71,20	61,60
Halbjahr	C+D	14 x 75 Min	114,80	98,00

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: Ronja Frizen

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
28.08.–09.10.2019	C	7 x 60 Min	49,70	42,70
30.10.–18.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	15 x 60 Min	97,50	82,50

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

<i>Kurszeitraum</i>		<i>Dauer</i>	<i>Preis</i>	<i>ermäßigt</i>
03.09.–08.10.2019	C	6 x 60 Min	42,60	36,60
29.10.–17.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	91,00	77,00

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
30.08.–11.10.2019	C	7 x 60 Min	49,70	42,70
08.11.–20.12.2019	D	7 x 60 Min	49,70	42,70
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	91,00	77,00

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
29.08.–10.10.2019	C	6 x 60 Min	42,60	36,60
31.10.–19.12.2019	D	8 x 60 Min	56,80	48,80
Halbjahr	C+D	14 x 60 Min	91,00	77,00

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.

## 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.\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

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

*\* Da wir auf die Erhebung und Verarbeitung der Daten angewiesen sind, kann bei Nichtzustimmung leider keine Anmeldung erfolgen.*



## 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.\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

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

*\* Da wir auf die Erhebung und Verarbeitung der Daten angewiesen sind, kann bei Nichtzustimmung leider keine Anmeldung erfolgen.*

## 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 Erwachsenenurse)
- Arbeitslosengeld II-, Sozialhilfeempfänger, Köln-Pass

### Ermäßigung (ohne Nachweis)

- Mitglied DIE EHRENFELDER Wohnungsgenossenschaft eG.

### Bankverbindung

Pusteblume-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 Erwachsenenurse)
- Arbeitslosengeld II-, Sozialhilfeempfänger, Köln-Pass

### Ermäßigung (ohne Nachweis)

- Mitglied DIE EHRENFELDER Wohnungsgenossenschaft eG.

### Bankverbindung

Pusteblume-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:

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

### ANSCHRIFT

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

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

### IMPRESSUM

Inhalt und Texte: Jeremy Nicholl, Gestaltung: Janine Steffens, Druck: Z.B.! Kunstdruck & Grafische Innovationsgesellschaft 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 Weitermachtliste ist eine verbindliche Anmeldung. Hier erfolgt keine Anmeldebestätigung.**
2. Mit der **Annahme der Anmeldung** (schriftlich oder telefonisch) wird ein Vertrag zwischen Ihnen und dem Pusteblume-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 Umkleizeit 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 Pusteblume-Zentrum e.V. nicht versichert.
11. Die personenbezogenen Daten, die uns im Rahmen der Anmeldung zur Verfügung gestellt werden, speichern wir auf der Grundlage geltender Gesetze. Näheres dazu finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf Seite 36.

### 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.pusteblume.koeln](http://www.pusteblume.koeln). Im Übrigen gelten die allgemeinen Ermäßigungs-, Rabatt- und Geschäftsbedingungen.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG	
<b>HOSTERSTR.</b>	Aroha® 8.30-9.30 Vital und entspannt in die Woche 10.00-11.00 Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 15.15-16.15 Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 16.15-17.15 Fit im Zentrum 17.30-18.30 Bodyworkout meets Pilates 18.30-19.30 Wirbelsäulengymnastik 50+ 19.30-20.30 Wirbelsäulengymnastik 20.30-21.30	Bauch-Oberschenkel-Po 8.30-9.30 Wirbelsäulengymnastik 9.30-10.30 Body and Relax 10.30-11.30 Kreativer Tanz für Kinder 15.15-16.15 Ballett für Kinder und Jugendliche (ab 9 J.) 16.15-17.15 Jazzdance (ab 10 J.) 17.15-18.15 Pilates 18.30-20.00 Pilates 20.00-21.30	Wirbelsäulengymnastik 8.45-9.45 Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 10.00-11.00 Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 11.00-12.00 Kreativer Tanz für Kinder 15.00-16.00 Ballett für Kinder und Jugendliche (ab 7 J.) 16.00-17.00 HipHop Dance (ab 10 J.) 17.00-18.00 Zumba® Fitness 18.15-19.15 Zumba® meets Bodyfit 19.15-20.15 Pilates - Complete Body 20.15-21.45	Faszienfitness 8.30-9.30 Fit und Mobil 9.30-10.30 Hockergymnastik 10.30-11.30 Bewegungsbaustelle für Kleinkinder 14.30-15.30 Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule (ab 4 J.) 15.45-16.45 Dancehall 17.00-18.00 Bodyfit und Trendy 18.00-19.00 Fatburning Fitness 19.00-20.30 Dance Flow 20.30-22.00	Pilates 9.30-11.00 Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule (4-6 J.) 14.30-16.00 Psychomotorik - Fit für Kindergarten & Schule (6-8 J.) 16.00-17.30 Ballett für Erwachsene 18.00-19.30 Vital und entspannt ins Wochenende 19.30-20.30	Standard und Latein (Fortgeschrittene) 19.00-20.00 Disco-Fox 20.00-21.00	
	<b>WOCHENENDKURSE</b>						
	<b>ANSGARPLATZ / ANSGARSTR.</b>	Rücken Fit durch Pilates 9.15-10.30 Yogilates 10.30-11.45 Kreativer Tanz für Kinder 15.30-16.30 Musikwiese I 15.30-16.30 Ballett für Kinder (ab 6. J.) 16.30-17.30 Musikwiese II 16.30-17.30 Fitmix 17.30-18.30 Teen-Voices 17.45-19.15 Fatburning Fitness 18.30-20.00 Pilates 19.00-20.00 Pilates für Geübte 20.00-21.30 Ashtanga Yoga 20.00-21.30	Yoga früh am Morgen 8.00-9.00 Seniorengymnastik 9.00-10.00 Musikwiese Babys 9.00-10.00 Musikwiese Babys 10.00-11.00 Improvisation a.M. 10.00-11.00 Musikwiese I 11.00-12.00 Breakdance ab 10 J. 16.00-17.15 Instrumenten-Bande ab 5 J. 16.00-17.00 Schlagzeug A ab 7 J. 17.15-18.15 Wirbelsäulengym. 17.30-18.30 Schlagzeug F ab 8 J. 18.15-19.15 Wirbelsäulengym. 18.30-19.30 Ashtanga Yoga für Geübte 19.00-20.00 Figur Fit 19.45-20.45 Ashtanga Yoga für Geübte 20.00-21.00 Chor 20.00-21.30 After Work Fitness 20.45-21.45	Yoga 8.30-10.00 Pilates 10.00-11.00 Body-Feeling 11.00-12.00 Mini-Breakdance (ab 5 J.) 15.15-16.15 Gitarrengruppe Anfänger (ab 7 J.) 16.00-17.00 Mini-Breakdance (ab 7 J.) 16.15-17.15 Gitarrengruppe Vorkenntnisse (ab 9 J.) 17.00-18.00 Yoga 17.30-18.30 Yoga 18.30-20.00 Trommeln für Fortgeschrittene 19.00-20.30 Yoga für Geübte 20.00-21.30	Yoga früh am Morgen 8.00-9.00 Bodybalance 8.30-9.30 Bewegung mit Spaß bis ins hohe Alter 9.30-10.30 Musikwiese Babys 10.00-11.00 Musikwiese Babys 11.00-12.00 Musicaldance ab 7 J. 15.30-16.30 Musikwiese I 15.30-16.30 Ballett für Kinder (ab 10 J.) 16.30-17.30 Musikwiese II 16.30-17.30 Ballett für Kinder (ab 14 J.) 17.30-18.30 Pilates 18.30-19.30 Ukulele 18.30-19.30 Figur Fit 19.30-20.30 Pilates für Geübte 19.30-20.30 Pilates 20.30-21.30 Yin Yoga 20.30-21.30	Ashtanga Yoga 9.00-10.30 Sanftes Yoga am Vormittag 11.00-12.00 Musikwiese I 15.30-16.30 Modern Dance (ab 10 J.) 16.00-17.00 Musikwiese II 16.30-17.30 Yoga 17.00-18.30 Yoga 18.30-19.30 Yoga besonders für den Rücken 19.30-20.30	Creability Workshop 02.&03.11.2019, 11.00-17.00 Uhr Ukulele 14.09. & 12.10.2019, 11.00-14.00 Uhr Faszien in Bewegung 28.09.2019, 10.00-12.00 Uhr Stomp 28.09.2019, 11.00-17.00 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit 29.09.2019, 10.00-14.00 Uhr Hula-Hoop-Dance 05.10.2019, 11.00-14.00 Uhr Loslassen und nach Innen gehen 01.11.2019, 10.00-17.00 Uhr Tanzen mit Baby 02.11.2019, 10.00-11.45 Uhr Theaterwerkstatt 09.11.2019, 10.00-18.00 Uhr Fünf Tibeter 16.11.2019, 10.00-13.30 Uhr