

Die folgenden Kurse werden vom Paritätischen Bildungswerk NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gütersloh e.V. durchgeführt.

Gymnastik Gymnastik/Bewegung: Bewegung

LINE DANCE

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die neben- oder hintereinander in einer Gruppe getanzt wird. Bei dieser Art zu tanzen ist kein Partner erforderlich.

Jeder einzelne Tanz besteht aus speziellen, kurzen Schrittfolgen. Getanzt wird zu allen Rhythmen wie z.B. Cha Cha Cha, Rumba, Discofox, Boogie, Rock'n Roll, Walzer, zu Schlager, Pop und jeder Art von Musik.

Gefördert werden Kondition, Konzentration und Koordination.

Die Tänze sind für alle Altersstufen geeignet. Voraussetzungen sind Freude am Tanzen und der Wunsch, etwas für das Wohl von Körper, Seele und Geist zu tun. (Mitzubringen sind flache, leichte Schuhe mit sauberer (Leder-) Sohle oder Gymnastikschuhe.)

1260

Line Dance für Anfänger

(donnerstags vormittags)

ab Februar – den genauen Beginn in der Geschäftsstelle anfragen –

8 Vormittage, 09.30 – 11.00 Uhr

Grün-Weiß Casino e.V., Tanzsportzentrum Heidewald, Brunnenstr. 71

Leitung: Marianne Hanke

Gebühr: Mitglieder € 46,80, Gäste € 57,60

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Unsere nachfolgenden Kurse Präventionsgymnastik ‚Haltung und Bewegung‘ mit Monika Brinkmann und ‚Wirbelsäulengymnastik‘ mit Sandra Heinrich verfügen über das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit, daher kann bei regelmäßiger Teilnahme eine Kostenrückerstattung von 80% der Kursgebühren von den Krankenkassen erfolgen!

1267

Präventionsgymnastik ‚Haltung und Bewegung‘ mit Rückengymnastik nach Prof. Dr. Brügger

(dienstags)

17. Januar – 27. März

18.00 – 19.00 Uhr, 11 Abende

Turnhalle der Hauptschule Ost, Am Anger 54.

Leitung: Monika Brinkmann.

Gebühr: Mitglieder € 29,70, Gäste € 38,50

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1267 A

Präventionsgymnastik ‚Haltung und Bewegung‘ mit Rückengymnastik nach Prof. Dr. Brügger

(dienstags)

17. April - 03. Juli

18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

Turnhalle der Hauptschule Ost, Am Anger 54

Leitung: Monika Brinkmann

Gebühr: Mitglieder € 27,-, Gäste € 35,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1268

Präventionsgymnastik ‚Haltung und Bewegung‘ mit Rückengymnastik nach Prof. Dr. Brügger (dienstags)

17. Januar – 27. März

19.00 – 20.00 Uhr, 11 Abende

Turnhalle der Hauptschule Ost,
Am Anger 54.

Leitung: Monika Brinkmann.

Gebühr: Mitglieder € 29,70, Gäste € 38,50

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1268 A

Präventionsgymnastik ‚Haltung und Bewegung‘ mit Rückengymnastik nach Prof. Dr. Brügger (dienstags)

17. April - 03. Juli

19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende

Turnhalle der Hauptschule Ost,
Am Anger 54

Leitung: Monika Brinkmann

Gebühr: Mitglieder € 27,-, Gäste € 35,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1293 A

Wirbelsäulengymnastik (dienstags)

10. Januar – 20. März

09.00 – 10.00 Uhr, 11 Vormittage

Grün-Weiß-Casino e.V. Tanzsportzentrum
Heidewald, Brunnenstr. 71

Leitung: Sandra Heinrich

Gebühr: Mitglieder € 49,50, Gäste € 67,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1293 A 1

Wirbelsäulengymnastik (dienstags)

17. April - 03. Juli

09.00 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage

Grün-Weiß-Casino e.V. Tanzsportzentrum
Heidewald, Brunnenstr. 71

Leitung: Sandra Heinrich

Gebühren: Mitglieder € 45,-, Gäste € 61,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1293 B

Wirbelsäulengymnastik (dienstags)

10. Januar – 20. März

10.15 – 11.15 Uhr, 11 Vormittage

Grün-Weiß-Casino e.V. Tanzsportzentrum
Heidewald, Brunnenstr. 71

Leitung: Sandra Heinrich

Gebühr: Mitglieder € 49,50, Gäste € 67,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1293 B 1

Wirbelsäulengymnastik (dienstags)

17. April - 03. Juli

10.15 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage

Grün-Weiß-Casino e.V. Tanzsportzentrum
Heidewald, Brunnenstr. 71

Leitung: Sandra Heinrich

Gebühren: Mitglieder € 45,-, Gäste € 61,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1298

Fit und aktiv durch

Gedächtnistraining (dienstags)

21. Februar – 27. März

14.30 – 16.00 Uhr, 6 Nachmittage

TREFFPUNKT im Katharina-Luther-
Haus, Feuerbornstraße 36

Leitung: Ursula Langreck

Gebühr: Mitglieder € 19,80, Gäste € 27,-.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



NORDIC WALKING

Wollen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem auf effektive und gelenkschonende Weise wieder in Schwung bringen? Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie! Durch den Einsatz der Stöcke wird Ihr Training noch intensiver. Je besser Sie trainiert sind, desto leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen im Alltag und Beruf, und Sie schonen Ihr Herz, Ihr wichtigstes Körperorgan. Das Ausdauertraining ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Technikschiulung, Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannung.



Der Kurs Nordic Walking mit Martina Jung verfügt über das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit, daher erfolgt bei regelmäßiger Teilnahme eine Kostenrückerstattung von 80 % der Kursgebühren von allen Krankenkassen!

Zum Nordic Walking-Kurs bitte mitbringen: Feste Laufschuhe, bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung, Herzfrequenzmesser, falls vorhanden!



Martina Jung

1290

Nordic Walking (montags)

16. April – 25. Juni 2012

17.15 – 18.15 Uhr,

10 Abende

Stadtspark Gütersloh

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 33,-, Gäste € 45,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



*„Wem seine Gesundheit lieb
und teuer ist,
biete das Mögliche auf,
in reiner Luft seine Zeit
zu verbringen.“*

Sebastian Kneipp

