

SICH LOCKERN UND LÖSEN

Entspannungstraining nach Jacobsen

Kurs 1: Für Kinder von 7 - bis 12 Jahren

Dienstags, ab 20.04.2010 / 16.00 h - 16.45 h

Ort: Meditationsraum im ZAK /Freizeithaus des CJD Frechens

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten

Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Beitrag: 90.- €

Kursleiterin: Angelika Biert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der erste Termin ist ein Schnuppertermin.

Das Angebot richtet sich an Kinder mit Konzentrations- bzw. Entspannungsschwierigkeiten. Die erwachsene Begleitung hat einen Selbstnutzen. Die Übungen können zu Hause fortgesetzt und eingeübt werden.

Kurs 2: Für Jugendliche und Erwachsene

Dienstags, ab 20.04.2010 / 17.00 h - 17.45 h

Ort: Meditationsraum im ZAK /Freizeithaus des CJD Frechens

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten

Beitrag: 80.- €

Kursleiterin: Angelika Biert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Der erste Termin ist ein Schnuppertermin. Der erste Termin ist ein Schnuppertermin.

Das Angebot richtet sich an Personen mit Konzentrations- und Entspannungsschwierigkeiten. Es handelt sich um ein Training: zu Hause soll das Erlernte regelmäßig weiter angewendet werden.

Seelische und körperliche Stärkung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Montags, 15.00 h - 16.30 h

Beginn: 19.04.2010

Beitrag: 120.- €, 8 x Doppelstunden

Kursleiter: Gunnar Wallau

Dipl.-Sportwissenschaftler

Inhalte

In theoretischen und praktischen Übungen werden folgende Schwerpunkte vermittelt:

- Prävention vor Gewaltsituationen
- Gefahrensituationen erkennen
- Deeskalation
- Selbstverteidigung

Der Trainer hat langjährige Erfahrung mit verschiedenen Gruppen. Ab einer Teilnehmerzahl von 15 Personen wird die Gebühr auf 100.- € reduziert.

Spaß beim Sport-Mix

Mittwochs, 16.30 h - 17.30 h

Beginn: 21.04.2010

Beitrag: 45.- €, 10 x Doppelstunden

Kursleiter: Nadine Sprenger

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Inhalte:

Es werden in Absprache mit der Trainerin verschiedene Sportarten angeboten und ausprobiert. Das können Rückschlagspiele, Fitness-/Wirbelsäulen-Trainings, Ballspiele und auch Entspannungseinheiten wie Yoga sein. Ziel ist herauszufinden, wo die eigenen Stärken und Vorlieben sind.

Gönnen Sie sich eine Bewegungsstunde

Step-Aerobic

Dienstags, 18.30 h - 19.30 h

Beginn: 20.04.2010

Beitrag: 40.- €, 10 Unterrichtseinheiten

Ort: Aula im ZAK/Freizeithaus des CJD Frechens

Kursleiterin: Frau Martina Thissen-Piontek
Step-Aerobic Übungsleiterin

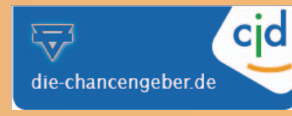
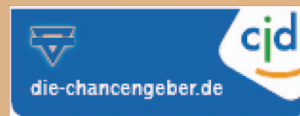
Steppen mit fetziger Choreographie auf dem Niveau Step 1 bzw. Step 2.

In Absprache und je nach Anzahl der Rückmeldungen ist ein Workout in Verbindung mit einer Ganzkörperkräftigung möglich.

Gegebenenfalls wird ein zweiter Kurs installiert. Die beiden Kurse finden dann von 18.00 h - 18.55 h und von 19.00 h - 19.55 h statt.



ERWACHSENEN FITNESS



NEWS-NEWS-NEWS-NEWS

Walking

Dienstags, 16.30 — 17.30 Uhr, Beginn: 20.04.10
 nur Mitgliedsbeitrag: 5.- €/Monat
 Kursleiter: N.N.
 Treff: Haupteingang Freizeithaus/ZAK CJD Frechen

Das Tempo richtet sich an die Fitness der Teilnehmenden. Es kann mit oder ohne Stöcke gegangen werden. Es werden verschiedene Wege ausfindig gemacht, um durch abwechslungsreiche Umgebung eine natürlich Belastungssteigerung zu erreichen. Zum Ausprobieren sind einige Paar Stöcke vorrätig. Ziel ist, dass sich die Gruppe zukünftig selbst organisiert.

Gewichtsreduktion —

Ernährungsschulung und Fitnesstraining

Donnerstags, 10.00 — 12.00 Uhr, Beginn: 22.04.10
 Beitrag: 80.- €, 8 Unterrichtseinheiten
 Kursleiterin: Marion Metternich

Theorie und Praxis in Medien- und Fitnessräumen; Sie erhalten eine individuelle Beratung und Betreuung.

Fitness für Frauen mit Musik

Montags, 19.00 — 19.55 Uhr,
 Der Kurs ist ein ständiges Angebot
 Beitrag: 40.- €, 10 Unterrichtseinheiten
 Kursleiterin: Ruth Bungarten

Der Frauen-Kurs vermittelt Spaß an Bewegung mit Musik.

Schrittkombinationen und Kräftigungsübungen trainieren den ganzen Körper sowie die persönliche Fitness.

Geplante Sportgruppen nach Ostern:

Walking: dienstags 16.30—17.30 h
 Volleyball: montags ab 20.00 h

Laufende Angebote sind:

Badminton und Fußball im Wechsel freitags 20.00 h
 Bogensport: donnerstags 18.00 h; Bögen werden gegen Leihgebühr gestellt.

Familienmitgliedschaft 5.- €

Mitglieder mit Jahresmitgliedschaft erhalten die Kurse 50% ermäßigt.

Interesse an Ausleihe von Kajak oder Surfmaterial? → Melden Sie sich...

Sportgemeinschaft im CJD Frechen

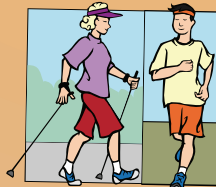
Markus Böhne
 Dipl. Sportlehrer
 Tel: 02234—516 197
 Fax: 02234 -516 -198
 Mail: markus.boehne@cjd.de

Stand: April 2010

Das CJD bietet jährlich 150.000 jungen und erwachsenen Menschen Orientierung und Zukunftschancen. Sie werden von 8.000 Mitarbeitenden an über 150 Standorten gefördert, begleitet und ausgebildet. Grundlage ist das christliche Menschenbild mit der Vision „Keiner darf verloren gehen“.

April 2010

GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE



Angebote

- Walking
- Step-Aerobic
- Sport-Mix
- Entspannungstraining
- Selbstbehauptung/Selbstverteidigung
- Gewichtsreduktion
- Fitness für Frauen
- Volleyball

