

**Vergiss nicht,
dass jede schwarze Wolke
eine dem Himmel
zugewandte
Sonnenseite hat.**

(Friedrich Wilhelm Weber

Gemeinsam aktiv unterwegs bringt Freude.

Manfred Janssen - Annemarie Nickesen

in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Kranenburg

Rückengymnastik für Mann und Frau – **einen gesunden Rücken spürt man nicht**

Rückenschmerzen sind häufig die Folge von Haltungsschäden oder einseitiger Belastung der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur werden Beschwerden gelindert und vorbeugende Hilfen gegen gesundheitliche Schäden erreicht.

Es handelt sich um allgemeine Übungsformen, **nicht** um Behandlung individueller Krankheitsbilder.

Veranstaltungsort: Pfarrheim Nütterden

Schulstraße 2 b

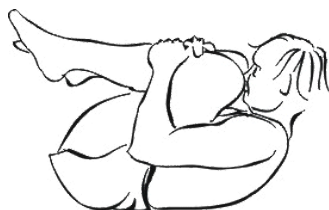
Leitung: Gisela Bienen

Bitte ein Handtuch, Turnbekleidung und Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen sowie eine Gymnastikmatte mitbringen!

201-24 Dienstag, 16.01.2024 bis 19.03.2024
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.

202-24 Dienstag, 09.04.2024 bis 02.07.2024
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
30,00 € / 12 Verant. / 12 UStd.
Ausfall: 21.05.2024

203-24 Dienstag, 27.08.2024 bis 10.12.2024
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
35,00 € / 14 Verant. / 14 UStd.
Ausfall: 15.10.2024 und 22.10.2024 (Herbstferien)



301-24 Mittwoch, 17.01.2024 bis 20.03.2024
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.

302-24 Mittwoch, 10.04.2024 bis 03.07.2024
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
27,50 € / 11 Veransth. / 11 UStd.
Ausfall: 01.05.2024 und 08.05.2024

303-24 Mittwoch, 28.08.2024 bis 11.12.2024
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 16.10.2024 und 23.10.2024 (Herbstferien)

Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Kranenburg

Zur Wahrnehmung eines besseren Körpergefühls, zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination und zur Stärkung der gesamten Muskulatur werden viele abwechslungsreiche Übungen durch sanfte und gezielte Gymnastik angeboten. Im Gehen, im Stand, im Sitzen mit vielen verschiedenen Handgeräten erleben die Teilnehmer abwechslungsreiche Bewegungsstunden.
Bequeme Freizeitbekleidung

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Veranstaltungsort: Jugendfreizeitheim "Train-Stop"
Kranenburg, Bahnhofstraße 19
Leitung: Gisela Bienen

401-24 Montag, 15.01.2024 bis 18.03.2024
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
22,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.
Ausfall: 12.02.2024 (Rosenmontag)

402-24 Montag, 08.04.2024 bis 01.07.2024
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
27,50 € / 11 Veransth. / 11 UStd.
Ausfall: 06.05.2024 und 20.05.2024 (Pfungstmontag)

403-24 Montag, 26.08.2024 bis 09.12.2024
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 14.10.2024 und 21.10.2024 (Herbstferien)



Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Nütterden

Teilnehmerzahl: max. 13 Personen

Veranstaltungsort: Pfarrheim Nütterden
Schulstraße 2 b
Leitung: Gisela Bienen

501-24 Mittwoch, 17.01.2024 bis 20.03.2024
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd

502-24 Mittwoch, 10.04.2024 bis 03.07.2024
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
27,50 € / 11 Veransth. / 11 UStd.
Ausfall: 01.05.2024 und 08.05.2024

Mittwoch, 28.08.2024 bis 11.12.2024
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 16.10.2024 und 23.10.2024 (Herbstferien)

Fit & aktiv

Wer möchte nicht gerne Vitalität, Beweglichkeit und ein Wohlfühl für den eigenen Körper erhalten oder zurück erlangen?

Bewegung tut gut, steigert das Wohlbefinden und macht in der Gemeinschaft auch Freude.

Bitte Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Veranstaltungsort: Christophorus-Schule (GGS)
Kranenburg, Turnhalle
Leitung: Walburga Janssen

601-24 Montag, 08.01.2024 bis 18.03.2024
20.00 Uhr – 20.45 Uhr
22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.
Ausfall: 22.01.2024 und 12.02.2024 (Rosenmontag)

602-24 Montag, 08.04.2024 bis 17.06.2024
20.00 Uhr – 20.45 Uhr
22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.
Ausfall: 20.05.2024 (Pfingstmontag)
sowie 10.06.2024

603-24 Montag, 26.08.2024 bis 09.12.2024
20.00 Uhr – 20.45 Uhr
30,00 € / 12 Verant. / 12 UStd.
Ausfall: 07.10.2024 und 04.11.2024
sowie 14.10.2024 und 21.10.2024 (Herbstferien)

Body & Fitness mit Lockerungen der Faszien

Aufwärmen und Stretching zum Vorbereiten des Körpers auf ein abwechslungsreiches Workout mit Faszientraining

Für jede/n Teilnehmer/in individuell das Richtige. Verspannungen werden gelöst und das Wohlbefinden gesteigert.

Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Veranstaltungsort: **Christophorus-Schule (GGS)**
 Kranenburg, Turnhalle

Leitung: **Walburga Janssen**

701-24 Mittwoch, 10.01.2024 bis 20.03..2024
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
 50,00 € / 10 Veranst. / 20 Ustd.
 Ausfall: 24.01.2024

702-24 Mittwoch, 10.04.2024 bis 19.06.2024
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
 45,00 € / 9 Veranst. / 18 Ustd.
 Ausfall: 01.05.2024 (Tag der Arbeit)
 sowie 12.06.2024

703-24 Mittwoch, 28.08.2024 bis 04.12.2024
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
 60,00 € / 12 Veranst. / 24 Ustd.
 Ausfall 16.10.2024 und 23.10.2024 (Herbstferien)
 sowie 06.11.2024



Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg Bewegung für Eltern und Kinder (2 – 5 Jahre)

Gemeinsam entdeckt Ihr Kind verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, probiert aus und hantiert fantasievoll, was noch alles möglich ist. Im Bewegungsspiel wird Motorik, Wahrnehmung und Gleichgewicht geschult.

Spaß und Freude im Miteinander kommen nicht zu kurz.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen!

**Veranstaltungsort: Christophorus-Schule (GGs)
Kranenburg, Turnhalle**
Leitung: Walburga Janssen

801-24 Dienstag, 09.01.2024 bis 19.03.2024
16.30 Uhr - 17.15 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 23.01.2024

802-24 Dienstag, 09.04.2024 bis 18.06.2024
16.30 Uhr - 17.15 Uhr
22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 21.05.2024 und 11.06.2024

803-24 Dienstag, 27.08.2024 bis 03.12.2024
16.30 Uhr - 17.15 Uhr
30,00 € / 12 Verant. / 12 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 14.10.2024 und 21.10.2024 (Herbstferien)
sowie 05.11.2024

811-24 Dienstag, 09.01.2024 bis 19.03.2024
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 23.01.2024

812-24 Dienstag, 09.04.2024 bis 18.06.2024
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
22,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 21.05.2024 und 11.06.2024

813-24 Dienstag, 27.08.2024 bis 03.12.2024
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 14.10.2024 und 21.10.2024 (Herbstferien)
sowie 05.11.2024



Turnen – Toben – Tollen in Nütterden Bewegung für Eltern und Kinder (2 – 5 Jahre)

Veranstaltungsort: St.-Georg-Schule (Kath.Bek.GS)
Nütterden, Turnhalle
Leitung: Walburga Janssen

901-24 Mittwoch, 10.01.2024 bis 20.03.2024
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 24.01.2024

902-24 Mittwoch, 10.04.2024 bis 19.06.2024
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
22,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 01.05.2024 (Tag der Arbeit)
sowie 12.06.2024

903-24 Mittwoch, 28.08.2024 bis 04.12.2024
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
32,50 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall 16.10.2024 und 23.10.2024 (Herbstferien)
sowie 06.11.2024

Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger mit Vorkenntnissen)

Hatha-Yoga ist ein bewährtes Übungssystem aus der indischen Yoga-Philosophie. Diese Lehre sieht einen engen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Körperübungen, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen bauen aufeinander auf und fördern die Beweglichkeit, erhöhen das Energielevel und führen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dieser Kurs wird mit Klängen (Klangschalen) begleitet. Die Klänge wirken harmonisierend und runden die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Decken, Socken, Sitzkissen, bequeme Kleidung und evtl. Wasserflasche

Veranstaltungsort: Pfarrheim Frasselt
Frasselt, Gocher Straße (am Friedhof)
Leitung: Ulrike Schütz
Dozentin für Yoga und Entspannung

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

1001-24 Dienstag, 23.01.2024 bis 19.03.2024
17.30 Uhr - 19.00 Uhr
45,00 € / 9 Verant. / 18 UStd.

1002-24 Dienstag, 09.04.2024 bis 02.07.2024
17.30 Uhr - 19.00 Uhr
45,00 € / 9 Verant. / 18 UStd.
Ausfall: 30.04.2024 und 07.05.2024
sowie 14.05.2024 und 18.06.2024

1003-24 Dienstag, 27.08.2024 bis 19.11.2024
17.30 Uhr - 19.00 Uhr
45,00 € / 9 Verant. / 18 UStd.
Ausfall: 10.09.2024 und 24.09.2024
sowie 15.10.2024 und 22.10.2024 (Herbstferien)



Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren

Schon jetzt wird darauf hingewiesen, dass gegebenenfalls Kursänderungen bei Bedarf erfolgen können.

Anmeldung: Für die Veranstaltungen ist eine **verbindliche** vorherige Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann telefonisch unter 02826-2642559 (nur dienstags), schriftlich anhand der Einzugsermächtigung oder persönlich in der Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 15, Kranenburg sowie per eMail unter info@verkehrsverein-kranenburg.de erfolgen. Eine Anmeldung beim Kursleiter bzw. bei der Kursleiterin kann **nur in vorheriger Absprache** mit der Geschäftsführung erfolgen.

Achtung: Die Geschäftsstelle ist nur dienstags in der Zeit von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr besetzt.

Gerne räumen wir bisherigen Teilnehmern bzw. Teilnehmerinnen bis zu einem bestimmten Termin vor Kursbeginn ein Voranmelderecht ein. Ihre verbindliche Anmeldung sichert den gewünschten Kursplatz.

Liegen mehr Anmeldungen vor als Kursplätze zur Verfügung stehen, legen wir in der Reihenfolge der Anmeldungen eine Warteliste an.

Kinderkurse: Geschwisterkinder rücken **nicht** automatisch als Kursteilnehmer/in nach. Vielmehr wird denjenigen Vorrang gegeben, die bereits auf der Warteliste stehen. Nicht angemeldete Geschwisterkinder dürfen **nicht** am Kursablauf teilnehmen.

Kursgebühren: Die Kursgebühr wird in der Regel **per Lastschrift** eingezogen, und zwar mit Beginn des Kurses. Eine Entrichtung der Kursgebühren per Überweisung unter Angabe der Kursnummer auf das Sonderkonto **IBAN-Nr. DE 18 3245 0000 0030 182646 bei der Sparkasse Rhein-Maas SWIFT-BIC WELADED1KLE** ist ebenfalls möglich. Diese ist grundsätzlich vor Kursbeginn zu tätigen. Ausfallstunden sollen nachgeholt oder erstattet werden, wenn diese durch den Verkehrsverein abgesagt wurden. Bei Verhinderung oder Erkrankung des Teilnehmers entfällt ein derartiger Anspruch. Bei „höherer Gewalt“ entfällt jeglicher Ersatzanspruch.

Europäische Datenschutzgrundverordnung: Mit der Anmeldung per Lastschriftverfahren ist die Einwilligung zur Speicherung und Verwendung der Daten im Sinne der Vereinsarbeit bereits gegeben. Beim Anmeldeverfahren durch Überweisung muss einmalig eine separate Einwilligungserklärung abgegeben werden.

Gebührenermäßigung: Nachfolgend aufgeführte Personengruppen erhalten auf die zu entrichtende Kursgebühr eine Ermäßigung von 30 %:

Personen mit Behindertenausweis (min. 30 %) - Empfänger von Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II - Personen aus sozialen Brennpunkten - Arbeitslose ab 18 Jahre - Schüler ab 16 Jahre und Studenten bei Vorlage eines Schüler- oder Studentenausweises
Keine Ermäßigung bei Einzelveranstaltungen!

Inhaltsangabe:	Seite:
Rückenkurse in Nütterden	2 - 3
Sitz-Gymnastik in Kranenburg	3 - 4
Sitz-Gymnastik in Nütterden	4
Fit & aktiv	5
Body & Fitness mit Faszientraining	6
Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg	7 - 8
Turnen – Toben –Tollen in Nütterden	8 - 9
Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger)	9 - 10
Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren	10 - 12