

**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

| Inhaltsangabe: | Seite: |
|--|---------------|
| Rückenkurse in Nütterden | 3 - 4 |
| Sitz-Gymnastik in Kranenburg | 5 |
| Sitz-Gymnastik in Nütterden | 6 |
| Fit & aktiv | 7 |
| Body & Fitness mit Faszientraining | 8 |
| Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg | 9 + 10 |
| Turnen – Toben –Tollen in Nütterden | 11 |
| Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger) | 12 |
| Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren | 13 + 14 |
| Sonstige Veranstaltungen | 15 + 16 |

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: Familienzentrum
St.-Barbara-Kindergarten
Nütterden, Haferkamp
Leitung: Gisela Bienen

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

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

201-23 Dienstag, 17.01.2023 bis 21.03.2023
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.

202-23 Dienstag, 18.04.2023 bis 20.06.2023
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.
Ausfall: 09.05.2023

203-23 Dienstag, 15.08.2023 bis 12.12.2023
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
40,00 € / 16 Verant. / 16 UStd.
Ausfall: 03.10.2023 und 10.10.2023 (Herbstferien)

- 301-23** Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.
- 302-23** Mittwoch, 19.04.2023 bis 21.06.2023
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
22,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.
Ausfall: 10.05.2023
- 303-23** Mittwoch, 16.08.2023 bis 13.12.2023
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
37,50 € / 15 Veransth. / 15 UStd.
Ausfall: 04.10.2023 und 11.10.2023 (Herbstferien)
sowie 01.11.2023 (Allerheiligen)



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

401-23 Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.

Ausfall: 20.02.2023 (Rosenmontag)

402-23 Montag, 17.04.2023 bis 19.06.2023

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

17,50 € / 7 Verant. / 7 UStd.

Ausfall: 01.05.2023 (Tag der Arbeit)

sowie 08.05.2023 und 29.05.2023 (Pfingstmontag)

403-23 Montag, 14.08.2023 bis 11.12.2023

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

40,00 € / 16 Verant. / 16 UStd.

Ausfall: 02.10.2023 und 09.10.2023 (Herbstferien)

Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Nütterden

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Veranstaltungsort: Familienzentrum
St.-Barbara-Kindergarten
Nütterden, Haferkamp
Leitung: Gisela Bienen

501-23 Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
25,00 € / 10 Verantst. / 10 UStd.

502-23 Mittwoch, 19.04.2023 bis 21.06.2023
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
22,50 € / 9 Verantst. / 9 UStd.
Ausfall: 10.05.2023

503-23 Mittwoch, 16.08.2023 bis 13.12.2023
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
37,50 € / 15 Verantst. / 15 UStd.
Ausfall: 04.10.2023 und 11.10.2023 (Herbstferien
sowie 01.11.2023 (Allerheiligen)



Fit & aktiv

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

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

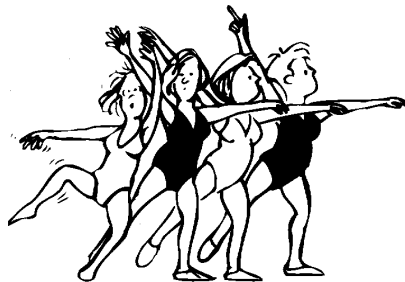
Bitte Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

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

601-23 Montag, 16.01.2023 bis 27.03.2023
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.
Ausfall: 20.02.2023 (Rosenmontag)
sowie 06.03.2023

602-23 Montag, 17.04.2023 bis 12.06.2023
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 17,50 € / 7 Verant. / 7 UStd.
Ausfall: 01.05.2023 (Tag der Arbeit)
sowie 29.05.2023 (Pfingstmontag)

603-23 Montag, 21.08.2023 bis 27.11.2023
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 32,50 € / 13 Verant. / 13 UStd.
Ausfall: 02.10.2023 und 09.10.2023 (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

701-23 Mittwoch, 18.01.2023 bis 29.03..2023
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
50,00 € / 10 Verantst. / 20 Ustd.
Ausfall: 08.03.2023

702-23 Mittwoch, 19.04.2023 bis 14.06.2023
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
40,00 € / 8 Verantst. / 16 Ustd.
Ausfall: 26.042022

703-23 Mittwoch, 23.08.2023 bis 06.12.2023
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
65,00 € / 13 Verantst. / 26 Ustd.
Ausfall 04.10.2023 und 11.10.2023 (Herbstferien)
sowie 01.11.2023 (Allerheiligen)



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**

801-23 Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 07.03.2023

802-23 Dienstag, 18.04.2023 bis 13.06.2023
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 25.04.2023

803-23 Dienstag, 22.08.2023 bis 28.11.2023
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 32,50 € / 13 Verant. / 13 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 03.10.2023 und 10.10.2023 (Herbstferien)

811-23 Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 07.03.2023

812-23 Dienstag, 18.04.2023 bis 13.06.2023
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
20,00 € / 8 Veransth. / 8 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 25.04.2023

813-23 Dienstag, 22.08.2023 bis 28.11.2023
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
32,50 € / 13 Veransth. / 13 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 03.10.2023 und 10.10.2023 (Herbstferien)



Turnen – Toben – Tollen in Nütterden 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: St.-Georg-Schule (Kath.Bek.GS)
Nütterden, Turnhalle**
Leitung: Walburga Janssen

901-23 Mittwoch, 18.01.2023 bis 29.03.2023
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 08.03.2023

902-23 Mittwoch, 19.04.2023 bis 14.06.2023
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind

903-23 Mittwoch, 23.08.2023 bis 06.12.2023
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
32,50 € / 13 Verant. / 13 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 04.10.2023 und 11.10.2023 (Herbstferien)
sowie 01.11.2023 (Allerheiligen)

Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger)

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. 10 Personen

1001-23 Dienstag, 31.01.2023 bis 28.03.2023
 17.30 Uhr - 19.00 Uhr
 45,00 € / 9 Verant. / 18 UStd.

1002-23 Dienstag, 25.04.2023 bis 20.06.2023
 17.30 Uhr - 19.00 Uhr
 35,00 € / 7 Verant. / 14 UStd
Ausfall: 30.05.2023 (Pfingstmontag)
sowie 06.06.2023

1003-23 Dienstag, 15.08.2023 bis 07.11.2023
 17.30 Uhr - 19.00 Uhr
 50,00 € / 10 Verant. / 20 UStd.
Ausfall: 05.09.2023
sowie 03.10.2023 und 10.10.2023 (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!

Achtung: Eine Teilnahme in Coronazeiten ist für Erwachsene nur unter der Einhaltung der 2-G-Regeln möglich!



Sonstige Veranstaltungen des Verkehrsvereins Kranenburg

Studien- & Bildungsreisen mit den Zielen:

Flug-Studienreise

„Golf von Neapel – Von der Amalfiküste ins mystische Pompeji“

25. bis 30. April 2023

Bus-Studienreise

Der Gardasee in seinen prächtigsten Farben

15. bis 21. Mai 2023

Flug-Studienreise

Faszination Schottland „Die Highland Saga“

1. bis 8. Oktober 2023

In Kranenburg:

Winterfackelwanderung
bei Glühwein und heißem Kakao
27. Januar 2023

Frühschoppenzug
19. Februar 2023

Straßenfest „Stüppkesmarkt“
16. bis 18. Juni 2023

Mundartabend mit Grünkohlessen
17. November 2023

Kranenburger Nikolausmarkt
8. bis 10. Dezember 2023