

Möge dich
der Wind des Lebens
zu den Orten führen,
wo deine Seele
ihre Erfüllung findet

(Tanja Iren)

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	4 + 5
Sitz-Gymnastik in Nütterden	5
Fit & aktiv	6
Body & Fitness mit Faszientraining	7
Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg	8 + 9
Turnen – Toben –Tollen in Nütterden	9 + 10
Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger)	10 +11
Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren	11 + 12

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!

201-25 Dienstag, 14.01.2025 bis 08.04.2025
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
32,50 € / 13 Veransth. / 13 UStd.

202-25 Dienstag, 29.04.2025 bis 29.07.2025
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
Ausfall: 03.06.2025 und 10.06.2025

203-25 Dienstag, 26.08.2025 bis 09.12.2025
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 14.10.2025 und 21.10.2025 (Herbstferien)

301-25 Mittwoch, 15.01.2025 bis 09.04.2025
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
32,50 € / 13 Veransth. / 13 UStd.

302-25 Mittwoch, 30.04.2025 bis 30.07.2025
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
Ausfall: 01.05.2024 (Tag der Arbeit) sowie
04.06.2025 und 11.06.2025

303-25 Mittwoch, 27.08.2025 bis 10.12.2025
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 15.10.2025 und 22.10.2025 (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

401-25 Montag, 13.01.2025 bis 07.04.2025
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
Ausfall: 03.03.2025 (Rosenmontag)

402-25 Montag, 28.04.2025 bis 07.07.2025
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
27,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.
Ausfall: 02.06.2025 und 09.06.2024 (Pfingstmontag)

403-25 Montag, 25.08.2025 bis 08.12.2025
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 13.10.2025 und 20.10.2025 (Herbstferien)



Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Nütterden

Teilnehmerzahl: max. 13 Personen

Veranstaltungsort: Pfarrheim Nütterden

Schulstraße 2 b

Leitung: Gisela Bienen

501-25 Mittwoch, 15.01.2025 bis 09.04.2025
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
32,50 € / 13 Veransth. / 13 UStd.

502-25 Mittwoch, 30.04.2025 bis 30.07.2025
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
Ausfall: 01.05.2024 (Tag der Arbeit) sowie
04.06.2025 und 11.06.2025

503-25 Mittwoch, 27.08.2025 bis 10.12.2025
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.
Ausfall: 15.10.2025 und 22.10.2025 (Herbstferien)

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 (GGS)**
 Kranenburg, Turnhalle

Leitung: **Walburga Janssen**

601-25 Montag, 13.01.2025 bis 31.03.2025
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.
 Ausfall: 20.01.2025 und 03.03.2025 (Rosenmontag)

602-25 Montag, 28.04.2025 bis 30.06.2025
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 20,00 € / 8 Veransth. / 8 UStd.
 Ausfall: 26.05.2025 und 09.06.2025 (Pfingstmontag)

603-25 Montag, 01.09.2025 bis 01.12.2025
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
 Ausfall: 13.10.2025 und 20.10.2025 (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

701-25 Mittwoch, 15.01.2025 bis 02.04.2025
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
50,00 € / 10 Veranst. / 20 Ustd.
Ausfall: 22.01.2025 und 26.02.2025

702-25 Mittwoch, 30.04.2025 bis 25.06.2025
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
40,00 € / 8 Veranst. / 16 Ustd.
Ausfall: 28.05.2025

703-25 Mittwoch, 03.09.2025 bis 03.12.2025
19.00 Uhr – 20.30 Uhr
60,00 € / 12 Veranst. / 24 Ustd.
Ausfall 15.10.2025 und 22.10.2025 (Herbstferien)



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**

801-25 Dienstag, 14.01.2025 bis 01.04.2025
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 21.01.2025 und 04.03.

802-25 Dienstag, 29.04.2025 bis 24.06.2025
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 27.05.2025

803-25 Dienstag, 02.09.2025 bis 02.12.2025
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 07.10.2025 und 04.11.2025
 sowie 14.10.2025 und 21.10.2025 (Herbstferien)

- 811-25** Dienstag, 14.01.2025 bis 01.04.2025
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 21.01.2025 und 04.03.
- 812-25** Dienstag, 29.04.2025 bis 24.06.2025
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 27.05.2025
- 813-25** Dienstag, 02.09.2025 bis 02.12.2025
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 07.10.2025 und 04.11.2025
sowie 14.10.2025 und 21.10.2025 (Herbstferien)



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

- 901-25** Mittwoch, 15.01.2025 bis 02.04.2025
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 22.01.2025 und 26.02.2025

902-25 Mittwoch, 30.04.2025 bis 25.06.2025
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
20,00 € / 8 Veransth. / 8 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall: 28.05.2025

903-25 Mittwoch, 03.09.2025 bis 03.12.2025
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall 15.10.2025 und 22.10.2025 (Herbstferien)

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. 10 Personen

1001-25 Dienstag, 28.01.2025 bis 08.03.2025

17.30 Uhr - 19.00 Uhr

50,00 € / 10 Veransth. / 20 UStd.

Ausfall: 11.03.2025

1002-25 Dienstag, 29.04.2025 bis 08.07.2025

17.30 Uhr - 19.00 Uhr

30,00 € / 6 Veransth. / 12 UStd.

Ausfall: 20.05.2025 und 27.05.2025

sowie 03.06.2025 und 10.06.2025 und 24.06.2025

1003-25 Dienstag, 02.09.2025 bis 18.11.2025

17.30 Uhr - 19.00 Uhr

45,00 € / 9 Veransth. / 18 UStd.

Ausfall: 14.10.2025 und 21.10.2025 (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!