

Dauerangebote Erwachsenensport bei der Sportgemeinschaft Köln- Worringen e.V.



2. Halbjahr 2010

Fit für jeden Fall	ÜL: Karin Wördemann
Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining für Senioren, die sicher durch das Leben gehen wollten. Ausdauerspiele und kräftigende Übungen gehören ebenfalls zum Programm. Montag 09.00 – 10.00 Uhr Sportpark Erdweg, Zweifachhalle	
Fitness von Kopf bis Fuß	ÜL: Elisabeth Fieseler
Gezielte Ganzkörpergymnastik zum Erhalt und zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft. Für Männer und Frauen ab 40 Jahren . Montag 18.30 – 19.30 Uhr Sportpark Erdweg, Einfachhalle	
Locker vom Hocker	ÜL: Elvira Kratel
Für Senioren, die auch im Sitzen ins Schwitzen kommen wollen. Dienstag 10.45 – 11.45 Uhr und Donnerstag 09.15 – 10.15 Uhr Sportpark Erdweg, Einfachhalle	
Männersport	ÜL: Ulrike Mildenberg
Einführung in ein Ausdauer- und Krafttraining zur Stärkung der Körperabwehr, von Herz-Kreislauf, Muskulatur und Bändern. Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr Sportpark Erdweg, Zweifachhalle	
Damengymnastik	ÜL: Brigitte Majowski
Herz- Kreislauftraining und Funktionsgymnastik mit viel Musik und Entspannung. Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr Sportpark Erdweg, Zweifachhalle	
Folkloretanzen für Erwachsene	ÜL: Karin Wördemann
Aktivierung des Herz-Kreislaufes, Förderung der Beweglichkeit, der Koordination und des Gedächtnisses. Mittwoch 08.30 – 09.30 Uhr Sportpark Erdweg, Kursraum	
Vita Fit - Vitalität für Körper und Seele	ÜL: Fred Wagner
Wahrnehmung und Balance von Körper und Seele, um den Alltag fit zu meistern. Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr Sportpark Erdweg, Kursraum	

Eine Teilnahme an den Dauerangeboten ist nur über eine Mitgliedschaft in der Abteilung Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport möglich. Die Teilnahme an diesen Angeboten ist dann kostenfrei.

Die Kurse finden nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt.

Informationen über die Angebote und freie Plätze erhalten Sie unter:
Sportgemeinschaft Köln- Worringen e.V. Erdweg 1a, 50769 Köln

Email: info@sgworringen.de
Internet: www.sgworringen.de
Telefon: 0221 – 978 44 – 0
Telefax: 0221 – 978 44 20

