

Die nachfolgenden mit PA gekennzeichneten Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gütersloh e.V. durchgeführt.

Gymnastik/Bewegung:



1293 A 1 PA

Wirbelsäulengymnastik (dienstags)

09. Januar – 20. März

09.00 – 10.00 Uhr, 11 Vormittage

Grün-Weiß-Casino e.V.

Tanzsportzentrum Heidewald,

Brunnenstr. 71

Leitung: Sandra Heinrich

Gebühr: Mitglieder € 55,-,

Gäste € 71,50

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1293 A 2 PA

Wirbelsäulengymnastik (dienstags)

10. April – 10. Juli

09.00 – 10.00 Uhr, 12 Vormittage

Grün-Weiß-Casino e.V.

Tanzsportzentrum Heidewald,

Brunnenstr. 71

Leitung: Sandra Heinrich

Gebühr: Mitglieder € 60,-,

Gäste € 78,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Bei der **Rückenschule mit Maren Kirchgessner** geht es darum, eine körpergerechte Haltung zu erlernen und diese im Alltag einzusetzen. Hierfür ist es wichtig, die richtige Muskulatur zu stärken und zu dehnen. Bewegungsabläufe wie z. B. Bücken, Heben, Tragen...werden geschult, um die Wirbelsäule zu entlasten.



**Maren
Kirchgessner**

Die unterschiedlichen Übungen werden mit und ohne Geräte, im Sitzen, Stehen oder Liegen eingeübt. Die meisten Dinge können selbständig zu Hause wiederholt werden.

1292 PA

Rückenschule (dienstags)

09. Januar – 20. März

20.20 – 21.05 Uhr, 11 Abende,

Sportraum des Schützenvereins

Kattenstroth, Alter Hellweg 60

Leitung: Maren Kirchgessner

Gebühr: Mitglieder € 47,30,

Gäste € 55,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

1292 A PA

Rückenschule (dienstags)

10. April – 10. Juli

20.20 – 21.05 Uhr, 12 Abende,

Sportraum des Schützenvereins

Kattenstroth, Alter Hellweg 60

Leitung: Maren Kirchgessner

Gebühr: Mitglieder € 51,60,

Gäste € 60,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Nordic Walking



Martina Jung

Wollen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem auf effektive und gelenkschonende Weise wieder in Schwung bringen? Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie! Durch den Einsatz der Stöcke wird Ihr

Training noch intensiver. Je besser Sie trainiert sind, desto leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen im Alltag und Beruf, und Sie schonen Ihr Herz, Ihr wichtigstes Körperorgan. Das Ausdauertraining ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Technischulung, Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannung. Zum Nordic Walking-Kurs bitte mitbringen: Feste Laufschuhe, bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung, Herzfrequenzmesser, falls vorhanden!

1294

**Nordic Walking PA
Schnupperkurs** (mittwochs)

02. Mai – 30. Mai

17.15 – 18.15 Uhr, 5 Tage, 6,5 UE

Stadtpark Gütersloh

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 21,50,

Gäste € 25,-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



NEU – NEU – NEU

Nordic Walking mit Hund

Was gibt es Schöneres, als sich mit seinem Hund an der frischen Luft zu bewegen?

DAS tun wir in diesem Kurs mit Physiotherapeutin und Hundetrainerin Simone Isenberg. Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining. Wir fördern zusätzlich zum Herz-Kreislaufsystem auch Koordination und Beweglichkeit. Und das nicht nur für uns Menschen, sondern auch für unsere Fellnasen. Wir integrieren unsere Hunde in das Training durch verschiedene Übungen und Tricks, so dass am Ende Zwei- und Vierbeiner sehr viel Gutes für ihren Körper getan haben. Und das alles mit viel Spaß und Kreativität.

1299

**Nordic Walking mit Hund –
zum Kennenlernen** (dienstags)

20. Februar – 20. März

17.00 – 18.15 Uhr, 5 Tage

1. Treffpunkt: Hundeplatz am Rhedaer Forst, Buxelstr. 60

Leitung: Simone Isenberg

Gebühr: Mitglieder € 52,-, Gäste € 55,-

Voraussetzungen: Die Hunde müssen sozialverträglich sein.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen mit Hund



**Neu wird eine REHASPORT-TROCKENGYMNASTIK
am Dienstagvormittag angeboten.**

**Sie findet unter der
Leitung von Sandra Heinrich im
Tanzsportzentrum Heidewald,
Brunnenstr. 71 statt und startet
zunächst mit einer Gruppe von
10.15 bis 11.00 Uhr. Bei großer
Nachfrage kann eine weitere Gruppe
gebildet werden. Interessenten
(Vereinsmitglieder und Gäste) mit
genehmigter Verordnung können
sich ab sofort in der Geschäftsstelle
des Kneipp-Vereins Gütersloh e.V.,
Hohenzollernstr. 2, Tel. 05241/34321,
Mail kneipp-verein.gt@t-online.de
anmelden.**