

Kurse im Wochenüberblick – 2009

Montag

11.00 - 12.30 Uhr Theater ab 50 (*)

Dienstag

8.40 - 9.35 Uhr Wassergymnastik ①

9.45 - 10.30 Uhr Wassergymnastik ②

17.50 - 18.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Alle

18.50 - 19.50 Uhr Wirbelsäulengymnastik f. Frauen

18.10 - 18.55 Uhr Pilates ①

19.00 - 19.45 Uhr Pilates ②

20.15 - 21.00 Uhr Aqua-Jogging

Mittwoch

9.00 - 10.00 Uhr Nordic Walking

10.00 - 11.00 Uhr Aqua-Fitness für Ältere

11.30 - 12.30 Uhr Atmen und Entspannen

13.00 - 13.45 Uhr Wassergymnastik ①

~~14.00 - 14.45 Uhr Wassergymnastik ②~~

~~18.00 - 20.30 Uhr Badminton (*)~~

Donnerstag

9.45 - 10.45 Uhr Seniorengymnastik ①

11.00 - 12.00 Uhr Seniorengymnastik ②

Anmeldung

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich und eine Schnupperstunde ist gratis. Anmeldung und Infos unter:
Tel.: 0221-221- 96415 oder per
E-Mail: kurse@buergerzentrum-chorweiler.de

Die 10er-Teilnahmekarten für alle Kurse sind am Infopoint (Pforte) des Bezirksrathauses Chorweiler erhältlich – außer (*)-Kurse.

Die 10er-Karte ist übertragbar und ein halbes Jahr gültig.

(*) Die Anmeldung und Bezahlung für diese Kurse erfolgt direkt bei der Kursleitung.

Inhaber des Köln-Passes erhalten eine Ermäßigung von 30 % auf den Kurspreis.

Weitere Kursangebote in den Räumen des Bürgerzentrums Chorweiler bietet Ihnen DJK Wiking Tel. 0221-700 00 96 1



Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Chorweiler:
www.citycenter-chorweiler.de



www.awbkoeln.de



Tel.: 0221-700 87 59

Bürgerzentrum Chorweiler

Pariser Platz

50765 Köln

Tel. 0221-221-96 379

www.buergerzentrum-chorweiler.de

info@buergerzentrum-chorweiler.de

Unsere Lage:

Im Herzen von Chorweiler direkt am City Center Chorweiler mit zahlreichen Geschäften.

Zentrale Autobahnanbindung:

Direkt an der A1 und A 57 gelegen, Ausfahrt Chorweiler – Parkplätze ausreichend vorhanden



S-Bahn Linie 11:

Nur 15 Min. von Köln Hbf bis Haltestelle Chorweiler

U-Bahn Linie 15:

30 Min. von Kölner Innenstadt bis Haltestelle Chorweiler



Der Oberbürgermeister

Amt für Soziales und Senioren

Der Oberbürgermeister



Stadt Köln

Bürgerzentrum Chorweiler



Kurse

2009
2010

Wirbelsäulengymnastik

Nordic Walking

~~Badminton~~

Pilates

Aquakurse

Theater

*Programm 2010
leicht geändert gegenüber 2009*

Montag



Theaterkurs für alle ab 50

11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Foyer des Handwerkerhofes
Chorweiler, Athener Ring 3

Durch Improvisation, tänzerische Elemente, Gestik und Sprache lernen Sie unter

professioneller Leitung der Theaterpädagogin die Grundlagen des Theaterspiels. Das Schauspiel wird gemeinsam erarbeitet und natürlich kommen Spaß und Gemeinschaft dabei nicht zu kurz. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Vorbeikommen und mitmachen – auch Männer sind sehr gerne gesehen.

Monatsbeitrag: 25,- € (*)

Dienstag

Aqua-Jogging

20.15 - 21.00 Uhr

Ort: Hallenbad Chorweiler

Versuchen Sie doch mal im Wasser zu laufen! Beim Aqua-Jogging schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen speziellen Gurt. Es ist ein Ganzkörper-Training und beansprucht Beine, Arme, Schultern und Haltemuskulatur. Durch das Wasser ist es gelenkschonend. Selbst untrainierte und ältere Menschen erleben schon nach kurzer Zeit eine deutliche Leistungssteigerung.

10-er Karte: 35,- € , zzgl. Eintritt Köln Bäder

Pilates

Kurs ①: 18.10 - 18.55 Uhr | Kurs ②: 19.00 - 19.45 Uhr

Ort: Sportraum (Eingang über Bürgerzentrum Chorweiler, Basketballplatz)

Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Ausführung der Pilates-Übungen zählt. Die Übungen werden im Zusammenspiel von Körperspannung und Atmung in fließenden Bewegungen ausgeführt. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

10-er Karte: 35,- € – Bitte Handtuch mitbringen.

Wassergymnastik

Gruppe ①: 8.40 - 9.35 Uhr | Gruppe ②: 9.45 - 10.30 Uhr

Ort: Hallenbad Chorweiler

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik. Wassergymnastik hält fit, vital, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und wirkt Stress abbauend und entspannend. Durch den Auftrieb im Wasser erscheint der Körper leichter. Die gymnastischen Übungen werden im ca. 1,20 m tiefen Wasser ausgeführt. So können auch unsichere Schwimmer oder ältere Menschen problemlos an der Wassergymnastik teilnehmen.

10-er Karte inclusive Eintritt Köln Bäder: 62,- €

Wirbelsäulengymnastik

17.50 - 18.50 Uhr für Alle, 18.50 - 19.50 Uhr für Frauen

Ort: Großer Saal

Kräftigen, dehnen und mobilisieren – dies sind die drei wichtigen Trainingsbereiche, um die Funktion der Wirbelsäule, die Geschmeidigkeit und Funktionalität der Rücken- und Bauchmuskulatur zu verbessern. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, entspannt und vor allem dort gekräftigt, wo sie den Alltagsbelastungen standhalten muss. –

10-er Karte: 35,- € – Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Mittwoch



Aqua-Fitness für Ältere

10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Hallenbad Chorweiler

Gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlicher Muskelaufbau sowie Herz-Kreislauftraining können im Wasser hervorragend kombiniert werden. Durch den Widerstand des Wassers verbessern sich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im gleichen Maß.

10-er Karte 25,- € (*), zzgl. Eintritt Köln Bäder

Der Kurs ist bis auf weiteres ausgelastet.

Badminton

18.00 - 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Merianstraße

Für alle Alters- und Spielklassen geeignet. Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition. Es erfordert Konzentration und taktisches Geschick. Im Wechsel von hart geschlagenen Angriffsbällen, ange-täuschten Finten sowie gefühlvollem Spiel am Netz liegt die Faszination von Badminton.

10-er Karte: Erw. 40,- €/ Kinder 30,- € (*), Familienermäßigung



Nordic Walking

9.00 - 10.00 Uhr

Treff: Haupteingang Bürgerzentrum
Chorweiler

Effektive Bewegung an der frischen Luft in netter Gemeinschaft. Leicht

und schnell erlernbar ist es besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Herz-Kreislaufleistung und die Sauerstoffversorgung werden gesteigert.

10-er Karte: 18,- €

Wassergymnastik

Gruppe ①: 13.00 - 13.45 Uhr | ~~Gruppe ②: 14.00 - 14.45 Uhr~~

Ort: Hallenbad Chorweiler – Erläuterung siehe Dienstag

Donnerstag

Seniorengymnastik

Gruppe ①: 9.45 - 10.45 Uhr | Gruppe ②: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sportraum (Eingang über Bürgerzentrum Chorweiler, Basketballplatz)

Seniorengymnastik ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Es erhält körperliche und geistige Kraft sowie Beweglichkeit. Langsam ausgeführte Übungen sorgen für den Muskelerhalt bzw. Muskelaufbau. Klassische Gymnastik und Übungen aus fernöstlichen Entspannungstechniken ergänzen sich.

10-er Karte: 20,- €