

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 A57 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

Wirbelsäulengymnastik
Nordic Walking
Badminton
Pilates
Aquakurse
Theater

Theater

Montag



Theaterkurs für alle ab 50

11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Foyer des Handwerkerhofes
Chorweiler, Athener Ring 3

Theaterspielen, wäre das nicht ein verlockendes Angebot für Sie. dem Einsatz

von Improvisation, tänzerischen Elementen, Gestik und Sprache lernen Sie unter professioneller Leitung der Theaterpädagogin die Grundlagen des Theaterspiels. Stück für Stück, Szene für Szene wird das Schauspiel gemeinsam erarbeitet und natürlich kommen Spaß und Gemeinschaft dabei nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und der Einstieg ist jederzeit möglich. Vorbeikommen und mitmachen, auch Männer mit Bühnenambitionen sind sehr gerne gesehen.
Monatsbeitrag: 25,- €

Sport + Fitness

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 Auftriebsgurt. Aqua-Jogging ist ein Ganzkörper-Training und beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltemuskulatur. Im Wasser werden Gelenke und Sehnen viel weniger belastet. Selbst untrainierte und ältere Menschen erleben schon nach kurzer Zeit eine deutliche Leistungssteigerung.

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

Infotelefon 0221-221-96 415

www.buergerzentrum-chorweiler.de

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 in Verbindung mit Atmung und fließenden Bewegungen ausgeführt. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. – Bitte Handtuch mitbringen.

10-er Karte: 35,- €

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 und vital und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend und entspannend. Durch den Auftrieb im Wasser erscheint der Körper leichter. Muskeln und vor allem Gelenke werden weniger beansprucht als an Land. 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 incl. 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 zu verbessern. Das spezielle Trainingsprogramm bietet kräftigende und entspannende Bewegungs- und Mobilisationsübungen, die die Geschmeidigkeit und Funktionalität der Rücken- und Bauchmuskulatur verbessern. Die Wirbelsäule wird durch funktionelle Übungen aufgerichtet, entspannt und vor allem dort gekräftigt, wo sie den Alltagsbelastungen standhalten muss. – Bitte bringen Sie eine Matte mit!

10-er Karte: 35,- €

Mittwoch



Aqua-Fitness für Ältere

10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Hallenbad Chorweiler

Im warmen, ca. 1,20 m tiefen Wasser werden Übungen für Rumpf, Arme und Beine durchgeführt. 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.

Kurs ist bis auf weiteres ausgelastet.

Badminton

18.00 - 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Merianstraße

Unser Angebot ist für alle Alters- und Spielklassen geeignet. Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflexe, Grund-schnelligkeit und Kondition. Das Spiel erfordert Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination von Badminton ausmacht.

10-er Karte: Erw. 40,- € / Kinder 30,- €

(für Familien wird für die Kinderkarte/n nur 20 € erhoben, wenn mind. 1 Elternteil Vollzahler ist.)



Nordic Walking

9.00 - 10.00 Uhr

Treff: Haupteingang Bürgerzentrum
Chorweiler

Äußerst effektive Bewegung an der frischen Luft in netter Gemeinschaft,

das ist Nordic Walking! Leicht und schnell erlernbar entlastet es den Bewegungsapparat und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.

Nordic Walking ist das optimale Outdoortraining, kräftigt auch die Oberkörpermuskulatur und trainiert die Ausdauer. Mit Nordic-Walking verbessern Sie die Herz-Kreislaufleistung und steigern die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.

10-er Karte: 18,- €

Richtig atmen und entspannen

11.30 - 12.30 Uhr

Ort: Sportraum

Atmungs- und Entspannungsübungen helfen Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen und das Gleichgewicht wieder zu finden. Die Übungen finden überwiegend im Sitzen auf Stühlen statt.

10-er Karte: 15,- €

Wassergymnastik

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

Ort: Hallenbad Chorweiler

s.o.

10-er Karte incl. Eintritt Köln Bäder 62,- €

Donnerstag

Senioren-gymnastik

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

Ort: Sportraum (Eingang über Bürgerzentrum Chorweiler, Basketballplatz)

Gerade im Alter sollten wir unserem Körper und unseren Sinnen Gutes tun. Seniorengymnastik ist ein sanftes Ganzkörpertraining, um körperliche und geistige Kraft und Beweglichkeit zu stärken und zu erhalten. Sanfte, langsam ausgeführte Übungen sorgen für den Muskelerhalt bzw. Muskelaufbau und Koordinationsübungen bringen unseren Geist in Schwung. In der geschickten Kombination aus klassischer Gymnastik und Übungen mit Elementen der fernöstlichen Entspannungstechnik liegt der besondere Reiz der Seniorengymnastik. Der gelegentliche Einsatz von Musik unterstützt sie bei den Übungen, sorgt für angenehme Unterhaltung und fördert das gegenseitige Kennenlernen.

10-er Karte: 20,- €