

Ich bin dabei!

... und du?

**Überzeugen Sie sich von
unserem umfassenden
Sportangebot!**

Wir freuen uns auf Sie!

**Gymnastik- u. Turngemeinschaft
Kirchheim 1970 e.V.**
Steinkaul 78 – 53881 Euskirchen

1. Vorsitzende Sofia Nazareck
☎ 0 22 55 / 44 76

www.Turngemeinschaft-Kirchheim.de



Programm
2011
Erwachsene

40 Jahre
1970 – 2010

Damen

- **Fitnessgymnastik**
Hier geht es nicht nur um „Problemzonen“ hier geht es um Körperbewusstsein.
Breites Ganzkörper-Fitnesstraining
dienstags 19:30 – 20:30 Uhr
Claudia Aulmann 02255 / 80 96
- **Fit ab 50**
Gute Laune und bessere Beweglichkeit durch Sport ein Leben lang !
mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr
Ilona Flegel 02255 / 61 08
- **50 + ... und vital !**
variationsreiche Übungen um gesund und fit älter zu werden mit Herz-Kreislauf-Übungen!
mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr
Achim Schulz 02251 / 95 83 96
- **Damengymnastik**
Haltungsstabilisierende Muskelarbeit für den Bewegungsapparat!
donnerstags 16:00 – 17:00 Uhr
Huberta Grohs 02255 / 13 57

Rehasport

- **Wirbelsäulengymnastik**
gezielte Bewegungsübungen und Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten. Ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation, welche vom Arzt verordnet werden kann.
freitags 17:00 – 18:00 Uhr
Bernd Kaschub 02251 / 29 77

Fitness/Gymnastik

- **Pilates**
Wellness für den Körper auf einem ganz anderen Weg. Komme zu DIR, trainiere Körper und Geist.
dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
Miriam Melder 02253 / 54 33 00
- **Tae - Bo**
Ganzkörper-Workout mit Elementen aus Kickboxen und Aerobic.
Forme Deinen Körper durch Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
dienstags 20:30 – 21:30 Uhr
Miriam Melder 02253 / 54 33 00
- **Yoga**
Schulung der Körperwahrnehmung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit.
freitags 16:00 – 17:00 Uhr
Birgit Hegemann 02255 / 95 07 29

Ballsport

- **Badminton Hobby-Mixed**
Schnelligkeit, Genauigkeit, Taktik, Ausdauer und Spaß am Spiel!
freitags 19:00 – 20:00 Uhr
Andreas Zimmer
- **Volleyball Hobby-Mixed**
Spaß am Baggern, Pritschen, Blocken und Schmettern bei Spiel, Spaß und Geselligkeit
mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr
Achim Schulz 02255 / 95 83 96

Herren

- **Ausgleichsgymnastik**
Stress im Beruf und verspannte Muskeln? Hier wird Abhilfe mit Sport geboten!
donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr
Achim Schulz 0 22 51 / 95 83 96

Outdoor

- **Walking/Nordic Walking/ Laufen**
Geführte Treffs auf landschaftlich schönen und wechselnden Strecken!

Feierabend-Lauftreff:
dienstags 18:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Steinbachtalsperre
Guten-Morgen-Lauftreff:
freitags 9:00 – 10:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Hardtburg
Feierabend-Walking Treff:
mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Hahnenbergstraße
Guten-Morgen-Walkingtreff:
dienstags 9:00 – 10:00 Uhr
Treffpunkt Grundschule Kirchheim

Grundkurse auf Nachfrage

Cornelia Franck 02255 / 84 15
Sofia Nazareck 02255 / 44 76
Heike Pax 02255 / 95 89 40