

Kurse im Wochenüberblick

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** für 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**

13.00 - 13.45 Uhr **Wassergymnastik**

Donnerstag

11.00 - 12.00 Uhr **Seniorengymnastik**

Anmeldung

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich und eine Schnupperstunde ist gratis.

Infos unter:

Tel.: **0221-221-96415** oder per

E-Mail: kurse@buergerszentrum-chorweiler.de

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

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

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

Änderungen vorbehalten. Stand 02/2011

Weitere Kursangebote in den Räumen des Bürgerzentrums Chorweiler bietet Ihnen DJK Wiking, Tel. 0221 - 700 00 961

Bürgerzentrum Chorweiler

Pariser Platz 1

50765 Köln

Tel. 0221-221-96 379

www.buergerszentrum-chorweiler.de

Unsere Lage:



Zieladresse für Navi-Eingabe: Liverpooler Platz

Dort im Herzen von Chorweiler, direkt am Einkaufszentrum mit zahlreichen Geschäften, finden Sie in unmittelbarer Nähe zum Veranstaltungsort ausreichend Parkfläche.

Zentrale Autobahnanbindung:

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

Ausgang jeweils Richtung Bezirksrathaus



Der Oberbürgermeister

Amt für Soziales und Senioren

Der Oberbürgermeister



Stadt Köln

Bürgerzentrum Chorweiler



Bürgerzentrum Chorweiler Kurse

Dienstag**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 der Wirbelsäulengymnastik 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.

10-er Karte: 35,- € – Bitte Matte mitbringen!

**Pilates**

Kurs ①: 18.10 – 18.55 Uhr

Kurs ②: 19.00 – 19.45 Uhr

Ort: Sportraum (Eingang Bürgerzentrum, Untergeschoss)

Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Ausführung der Pilates-Übungen zählt. Die Übungen werden im Zusammenspiel von Körperspannung, dem sogenannten Powerhouse in Verbindung mit Atmung und fließenden Bewegungen ohne längere Unterbrechungen ausgeführt. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.
10-er Karte: 40,- € – Bitte Handtuch mitbringen.

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 bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen in den Beinen viel weniger belastet, denn sie arbeiten gegen den

Widerstand des Wassers. Selbst untrainierte und ältere Menschen erleben schon nach kurzer Zeit eine deutliche Leistungssteigerung.

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

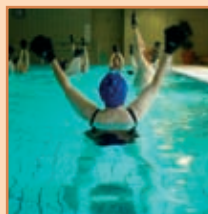
Wassergymnastik

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. Aber auch ohne besondere Trainingsziele macht Gymnastik im Wasser einfach Spaß, denn die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit mit der sie sich im Wasser bewegen, vermittelt ihnen ein wunderbares Körpergefühl. Die gymnastischen Übungen werden im zirka 1,20 Meter tiefen Wasser ausgeführt. So können auch unsichere Schwimmer oder ältere Menschen problemlos an der Wassergymnastik teilnehmen.

10-er Karte inclusive Eintritt Köln Bäder: 65,- €

Mittwoch**Aqua-Fitness für Ältere**

10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Hallenbad Chorweiler

Im warmen, ca. 1,20 m tiefen Wasser werden an der Leistungsfähigkeit der Kursteilnehmer ausgerichtete 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

Der Kurs ist bis auf weiteres ausgelastet.

Wassergymnastik

13.00 – 13.45 Uhr

Ort: Hallenbad Chorweiler

Erläuterung siehe Dienstag

10-er Karte inclusive Eintritt Köln Bäder: 65,- €

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 u.a. auch die Oberkörpermuskulatur und trainiert die Ausdauer. Mit Nordic-Walking verbessern Sie die Herz- Kreislauleistung und steigern die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.

10-er Karte: 20,- €

Donnerstag**Seniorengymnastik**

Gruppe: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Sportraum (Eingang Bürgerzentrum, Untergeschoss)

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: 25,- €