

Mit Spaß Aktiv: Fitnessstraining – Rückengymnastik – Body Workout – Entspannung – Erste-Hilfe – Nordic Walking

Fitnessgymnastik

Ort: Jahnschule
Herseler Str. 3
53117 Bonn-Graurheindorf

Kursnummer: FG 1
Zeit: Mo. 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 16.01.2012
Kursgebühr: Mitgliedschaft
Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Info/Leiterin: Carola Polchau (Sportlehrerin)
Tel.: 0228 – 236457

Frauengymnastik

Ort: Gymnastikhalle
Joseph-v.-Eichendorff-Schule
Am Propsthof 102
53121 Bonn-Endenich

Kursnummer: FG 2
Zeit: Do. 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 12.01.2012 (fortlaufend)
Kursgebühr: Mitgliedschaft
Info/Anmeld.: Svetlana Krylasova, Tel.: 0228 – 680053
Leiterin: Svetlana Krylasova (Sportlehrerin)

Fitnessgymnastik

Ort: Derletalschule
René-Schickele-Str. 12
53125 Bonn-Hardtberg

Kursnummer: FS 1
Zeit: Di. 20:00 – 21:00 Uhr
Beginn: 10.01.2012
Kursgebühr: Mitgliedschaft
Info/Anmeld.: Werner Wagner, Tel.: 0228 – 254530
Leiter: Werner Wagner (Sportlehrer)

Fitness-Training

Ort: Bodelschwingh-Schule
Am Woltersweiher 10
53175 Bonn-Friesdorf

Kursnummer: FT 1
Zeit: Do. 19:00 – 20:00 Uhr
Beginn: 12.01.2012
Kursgebühr: Mitgliedschaft
Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Info/Leiterin: Gabriele Lehnen (Übungsleiterin-C)
0228 - 38211161

Rückengymnastik

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühr durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Fragen Sie dort vorher nach!

Ort: Bundesministerium für Umwelt
Eingang Tiefhof Sportraum U1
Heinrich-v.-Stephan-Str.1
Regierungsviertel/Rheinaue
53175 Bonn

Kursnummer: RG 1
Zeit: Mi. 17:15 – 18:15 Uhr
Beginn: 11.01.2012
Dauer: 12 Wochen / anschließend Folgekurs
Kursgebühr: Externe 120,- € oder Vereinsmitgliedschaft
Info/Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Leiterin: Nathalie Rocke (Sportwissenschaftlerin,
Rückenschullehrerin)

Fit sein leicht gemacht

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium
Ollenhauerstr.5
53113 Bonn

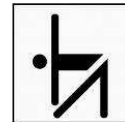
Kursnummer: FL1
Zeit: Mo 17.00 – 18.00
Beginn: bitte erfragen
Dauer: Dauerangebot
Kursgebühr: bitte erfragen
Leiterin: N.N.
Infos: Post-SV Bonn e.V.

Body Workout

Ort: Bundesministerium für Umwelt
Eingang Tiefhof Sportraum U1
Heinrich-v.-Stephan-Str. 1
Regierungsviertel / Rheinaue
53175 Bonn

Kursnummer:
Zeit:
Beginn:
Kursgebühr:
Info/Anmeld.:
Leiterin:

BW 1 / BW 2
Di. / Do. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 10/12.01.2012
Mitgliedschaft
Tel. 0174 - 2175590
Jutta Vinaske (Fitness-Instructorin)



Fitnessgymnastik / Stretching Bauch-Beine-Po

Ort: Musikschule
Schieffelingsweg/Villemombler Str.
53127 Bonn-Duisdorf

Kursnummer:
Zeit:
Beginn:
Kursgebühr:
Anmeld.:
Info/Leiterin:

BW 3
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
09.01.2012
Mitgliedschaft
Post-SV Geschäftsstelle
Anja von Hagen (Übungsleiterin-B)
Tel: 0177 - 88 70 954

Der Post-Sportverein sucht ständig neue Übungsleiter/-innen sowohl für bestehende als auch für neue Sportangebote/Sportarten, die noch nicht in diesem Veranstaltungsverzeichnis aufgeführt sind. Bei Interesse bitte melden!

Die vier Säulen der Fitness – präventiver Gesundheitssport

In einem abwechslungsreichen, gesundheitsorientierten und präventiven Sportprogramm werden mit den Modulen Fatburner Step, Rücken fit, Core Workout, Bauch pur, Aerobic, Body & Soul Ihre vier Säulen der Fitness – Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer – trainiert. Um gezielt auf Sie eingehen zu können ist die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt und Sie werden durch zwei erfahrene Übungsleiter/in gezielt geschult.

Ort: bitte erfragen

- Es sind auch Zwischenkurse
auf Anfrage möglich -

Kursnummer:
Zeit:
Beginn:
Dauer:
Kursgebühr:
Info/Anmeld.:
Leiter:

FT 2
Do. 18.00 – 19.30 Uhr
12. Januar 2012
8 Termine
€ 90,--
Post-SV Geschäftsstelle
Thomas Funk (Übungsleiter C,
Übungsleiter B Prävention, Instructor
Instructor Nordic Walking)
Claudia Arens (Übungsleiterin Workout/
Aerobic)



Nordic Walking für Einsteiger und Anfänger

Nordic Walking für Einsteiger und Anfänger

Nordic Walking trainiert sanft Herz und Kreislauf, kräftigt Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur und ist dabei z.B. gegenüber Jogging sehr gelenkschonend. Das Training eignet sich sowohl für geübte Sportler als auch für Untrainierte - es ist die perfekte Einstiegssportart: Fast jeder ist schon einmal mit einem Spazierstock gegangen - warum also es nicht auch mal mit diesen Stöcken probieren? Nordic Walking fordert zur Bewegung auf! Es ist eine perfekte Ganzjahressportart, bei der Ausdauer und Koordination trainiert werden. Dieser sanfte Ausdauersportart bietet beste Voraussetzungen, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Sie werden in diesem Grundkurs „step by step“ die Feinform des Nordic Walkings unter Leitung eines erfahrenen, lizenzierten Instructors und Übungsleiter Prävention erlernen. Dehnübungen und kleine Spiele runden neben aktuellen Informationen zu der Sportart und zu der Ausrüstung den Kurs ab. Die Nordic Walking Stöcke werden während des Kurses durch den Leiter gestellt.

Ort: Haupteingang (Rondell) Rheinauenpark
Ludwig-Erhard-Allee
53175 Bonn

- Es sind auch Zwischenkurse
auf Anfrage möglich -

Kursnummer: NW 1
Zeit: Mi. 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 29. Februar 2012
Dauer: 5 Termine
Kursgebühr: € 25,--
Info/Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Leiter: Thomas Funk (Übungsleiter C,
Übungsleiter B Prävention,
Instructor Nordic Walking)

Nordic Walking für Fortgeschrittene

In diesem Nordic Walking Aufbaukurs erlernen Sie Ihre erworbenen Nordic Walking Kenntnisse auch in Variationen sicher zu beherrschen, dabei die Ausdauer und Koordination zu stärken, die Feinheiten des Nordic Walkings sicher an zu wenden sowie durch gezielte Übungen die Prävention (Verletzungs-, Unfall- und Sturzprophylaxe) *im Alltag* zu verbessern.

Ort: Haupteingang (Rondell) Rheinauenpark
Ludwig-Erhard-Allee
53175 Bonn

- Es sind auch Zwischenkurse
auf Anfrage möglich -

Kursnummer: NW 2
Zeit: Do. 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 8. März 2012
Dauer: 5 Termine
Kursgebühr: € 25,--
Info/Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Leiter: Thomas Funk (Übungsleiter C,
Übungsleiter B Prävention,
Instructor Nordic Walking)

Weiterbildung zum Thema Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Theorie 1: allg. Informationen zum Thema Rücken, Anatomie des Rückens, häufige Erkrankungen
Praxis 1: Warm-Up, Kleine Spiele, Körperwahrnehmung, Verhaltenstraining: Sitzen, Stehen, Aufstehen, Hinsetzen, Hinlegen
Theorie 2: Aufbau einer Rückenstunde, richtiges Korrigieren
Praxis 2: Verhaltenstraining: Heben, Tragen, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Entspannung.

Ort: Bootshaus des Post-SV
Gottbergstr. 3
53117 Bonn-Graurheindorf

Kursnummer: WW 1
Zeit: Sa und So
Termine: bitte erfragen (2 Tage)
Kursgebühr: bitte erfragen
Info/Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Leiterin: Natalie Rocke
(Sportwissenschaftlerin,
Rückenschullehrerin)

Kombikurs Fitness und Entspannung – FIT durch BEWEGUNG, RELAXED durch ENTSPANNUNG

Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen. Stress, Angst und Nervosität erhöhen die Muskelspannung. Durch gezieltes Üben wird diese Spannung reduziert. Körper und Geist entspannen sich.

Der Kombikurs besteht aus zwei Teilen:

Der erste Teil (der sportliche Teil von 18.30 - 19.30 Uhr) richtet sich an alle Leistungs- und Altersgruppen. Er umfasst ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauer-elementen.

Der zweite Teil (19.30 - 20.00 Uhr) besteht aus wahlweise progressiver Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenem Training, welches als konzentrierte Selbstentspannung zu verstehen ist.

Ort: Bundesministerium für Umwelt
Eingang Tiefhof, Sportraum U1
Heinrich-von-Stephan-Str. 1
Regierungsviertel/Rheinaue
53175 Bonn

Kursnummer: KFE-F und KFE-E (einzeln od. zus. zu belegen)
Zeit: Mi. 18.30 - 19:30 und 19:30 – 20:15 Uhr
Beginn: 11.01.2012 (Quereinstieg möglich)
Dauer: fortlaufend
Kursgebühr: Vereinsmitgliedschaft f. Fitnessstraining
Vereinsmitgliedschaft + 5,- € / Monat
für Entspannung halbjährig im Voraus zu zahlen
Infos: 02 28 - 29 91 21, 0173 - 5475435
Oder E-Mail: m-mirjam@netcologne.de
Leitung: psychologische Beraterin und ausgebildete
Lehrerin für Entspannung
Anmeldung: Post-SV Geschäftsstelle; Tel. 0228 / 53681-0,
Fax. 0228 / 53681-29
Dreizehnmorgenweg 6, 53175 Bonn oder per E-
Mail an info@postsportvereinbonn.de

Erste-Hilfe-Kurs

Über den Post – SV können Übungsleiter/innen, Trainer/innen und andere Interessierte unbürokratisch und kostengünstig den Erste-Hilfe–Schein erwerben (auch als "Auffrischung" für Übungsleiter/Innen)

Ort: bitte erfragen

Kursnummer: EH 1
Zeit: jede Woche
Beginn: bitte erfragen
Dauer: 2 x 8 Lehreinheiten (à 45 Min.)
Kursgebühr: bitte erfragen
Info/Anmeld.: Post-SV Geschäftsstelle
Leiter: bitte erfragen