

ATG GESUFIT

Kursprogramm 2017/2018



aktuelle Informationen: www.atg-aachen.de

Kontakt und Anmeldung

Birgitt Lahaye-Reiß

E-Mail: gesufit@atg-aachen.de

Telefon: 0241 529283

Fax: 0241 5660565

Rücken Fit

Mobilisation der Wirbelsäule | Kräftigung der Rumpfmuskulatur |
Koordinationsübungen und Haltungsschulung | Dehnung der Muskulatur |
Entspannung

Die Kurse finden am Chorusberg und in der Grünenthalerstraße statt.



Montag 10.00 - 11.00 Uhr, Chorusberg
Leitung: Krimhilde Zepf

Kurs 17/3/1 | Beginn: 4. September 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/1 | Beginn: 6. November 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/1 | Beginn: 8. Januar 2018
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/1 | Beginn: 9. April 2018
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Montag 11.00 - 12.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: Krimhilde Zepf

Kurs 17/3/2 | Beginn: 4. September 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/2 | Beginn: 6. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/2 | Beginn: 8. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/2 | Beginn: 9. April 2018

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr, Grünenthaler Straße

Leitung: Gabi Kempkens

Kurs 17/3/3 | Beginn: 30. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/3 | Beginn: 8. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/3 | Beginn: 10. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/3 | Beginn: 11. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr, Chorusberg

Leitung: Ingrid Peinhard-Franke

Kurs 17/3/4 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/4 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/4 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/4 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr, Grüenthaler Straße
Leitung: Ingrid Peinhardt-Franke

Kurs 17/3/5 | Beginn: 31. August 2017
8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/5 | Beginn: 9. November 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/5 | Beginn: 11. Januar 2018
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/5 | Beginn: 12. April 2018
11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Gym

„Gym“ – das intensive Basic-Training!

Die Kurse finden am Chorusberg, in der Kita Sternschnuppe und am Kronenberg statt.



Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Kronenberg
Leitung: Ute Verheyen-Göbel

Kurs 17/3/6 | Beginn: 5. September 2017
6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/6 | Beginn: 7. November 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/6 | Beginn: 9. Januar 2018
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/6 | Beginn: 10. April 2018
12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: N.N.

Kurs 17/3/7 | Beginn: 5. September 2017

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/7 | Beginn: 7. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/7 | Beginn: 9. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/7 | Beginn: 10. April 2018

12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr, Chorusberg

Leitung: Birgitt

Kurs 17/3/8 | Beginn: 30. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/8 | Beginn: 8. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/8 | Beginn: 10. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/8 | Beginn: 11. April 2018

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Donnerstag 8.15 - 9.15 Uhr, Chorusberg

Leitung: Jeannine Prümper

Kurs 17/3/9 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/9 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/9 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/9 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Kronenberg

Leitung: Anna Heiliger

Kurs 17/3/10 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/10 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/10 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/10 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Kita Sternschnuppe

Leitung: Bettina Ruprecht

Kurs 17/3/11 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/11 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/11 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/11 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Freitag 9.00 - 10.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: Inga Eckartz

Kurs 17/3/12 | Beginn: 1. September 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/12 | Beginn: 10. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/12 | Beginn: 12. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/12 | Beginn: 13. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr, Chorusberg | Ausgleichsgymnastik
Leitung: Zora Gselman

Kurs 17/3/13 | Beginn: 5. September 2017
6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/13 | Beginn: 7. November 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/13 | Beginn: 9. Januar 2018
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/13 | Beginn: 10. April 2018
12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

M.A.X.

M.A.X., modernes Group- und Fitnessstraining, anstrengend und schweißtreibend!

Power dich aus- mit strukturierten Übungsfolgen für Ausdauer, Kraft und Koordination!



Freitag 15.30 - 16.30 Uhr, Chorusberg
Leitung: Jeannine Prümper, M.A.X. Instructorin

Kurs 17/3/14 | Beginn: 1. September 2017
8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/14 | Beginn: 10. November 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/14 | Beginn: 12. Januar 2018
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/14 | Beginn: 13. April 2018
11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

After Work Fitness

Trainieren Sie mit Gleichgesinnten.

Trainieren Sie Ihre Cardiofitness und Ihre körperliche Fitness.

Vergessen sie für einen Augenblick Ihren Arbeitsalltag, schaffen sie einen Ausgleich!

Poweren Sie sich aus unter professioneller Aufsicht.

Ort: Sportplatz am Chorusberg
Outdoor / Indoor – je nach Wetterlage!

Leitung: Paul Dusik, Sportwissenschaftler



Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs 17/3/15 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/15 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/15 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/15 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Bodystyling

*Die Figur, ein immer wiederkehrendes Motiv mit dem Sport zu beginnen!
Am Anfang jeder Stunde steht ein leichtes Warm Up zur Einstimmung.
Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po zur Straffung des Körpers bilden den
Hauptteil dieser Stunde.
Trainieren Sie mit Gleichgesinnten!*

Die Kurse finden am Chorusberg, in der Grünenthalerstraße und am Kronenberg statt.



Montag 8.30 - 9.30 Uhr, Chorusberg

Leitung: Jeannine Prümper

Kurs 17/3/16 | Beginn: 4. September 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/16 | Beginn: 6. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/16 | Beginn: 8. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/16 | Beginn: 9. April 2018

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, Kronenberg

Leitung: Ute Verheyen-Göbel

Kurs 17/3/17 | Beginn: 5. September 2017

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/17 | Beginn: 7. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/17 | Beginn: 9. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/17 | Beginn: 10. April 2018

12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: N. N.

Kurs 17/4/18 | Beginn: 8. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/18 | Beginn: 10. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/18 | Beginn: 11. April 2018

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Donnerstag 9.15 - 10.15 Uhr, Chorusberg

Leitung: Jeannine Prümper

Kurs 17/3/19 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/19 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/19 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/19 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr, Grünenthalerstraße

Leitung: Ingrid Peinhardt-Franke

Kurs 17/3/20 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/20 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/20 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/20 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr, Chorusberg | Power-Bodystyling

Leitung: Jeannine Prümper

Kurs 17/3/21 | Beginn: 30. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/21 | Beginn: 8. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/21 | Beginn: 10. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/21 | Beginn: 11. April 2018

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Spiele



Doppel – Mixed – Einzel
Spielspaß + Fitnessstraining
Federleichtes Lernen – Anspruchsvolles Spielen
Vom Miteinander zum Gegeneinander
Spielerisches Erlernen von Technik, Taktik und Spielregeln
Spielerisches Verbessern der Kondition
Ideal als Ergänzung zu anderen Sportarten.
Ideal für gemeinsames Sporttreiben.

Aktuelles Kursangebot Badminton

Freitag 18.30 - 19.15 Uhr, Badminton- und Kletterhalle Tivoli
Leitung: Karl-Heinz Beckers

Kurs 17/3/22 | Beginn: 1. September 2017
8 Termine, 72 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/22 | Beginn: 10. November 2017
7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/22 | Beginn: 12. Januar 2018
10 Termine, 90 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/22 | Beginn: 13. April 2018
11 Termine, 99 Euro Kursgebühr

Freitag 19.15 - 20.00 Uhr, Badminton- und Kletterhalle Tivoli
Leitung: Karl-Heinz Beckers

Kurs 17/3/23 | Beginn: 1. September 2017
8 Termine, 72 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/23 | Beginn: 10. November 2017
7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/23 | Beginn: 12. Januar 2018
10 Termine, 90 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/23 | Beginn: 13. April 2018
11 Termine, 99 Euro Kursgebühr

Kinderschwimmen

Die Schwimmkurse werden im Lehrschwimmbecken der Grundschule Schwalbenweg in Aachen-Forst durchgeführt. Die geringe Wassertiefe eignet sich ideal für den Anfänger-Unterricht. In spielerischer Form werden Kinder mit dem Wasser vertraut gemacht. Die Kinder lernen ins Wasser zu springen, zu gleiten und zu tauchen. Den bereits wassergewöhnten Kindern werden die Grundlagen des Schwimmens vermittelt.

(Eltern helfen nach Absprache mit!)



Mittwoch 15.30 - 16.15 Uhr, Schwalbenweg
Leitung: U. Bänsch

Kurs 17/3/24 | Beginn: 6. September 2017
14 Termine, 56 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/24 | Beginn: 17. Januar 2018
21 Termine, 84 Euro Kursgebühr

Weitere Angebote für Kinder in Kooperation mit KITAS, OGS & Grundschulen

Der Bewegungskindergarten: Wir unterstützen das Projekt des LSB NRW!

Die ATG ist Kooperationspartner verschiedener Kindergärten!

Aqua Fitness

Die Kurse finden in der Schwimmhalle Brand und im Lehrschwimmbecken der Grundschule Schwalbenweg statt.



Montag 19.00 - 19.45 Uhr, Schwalbenweg
Leitung: Gabi Gier

Kurs 17/3/25 | Beginn: 4. September 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/25 | Beginn: 6. November 2017
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/25 | Beginn: 8. Januar 2018
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/25 | Beginn: 9. April 2018
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Dienstag 19.30 - 20.15 Uhr, Schwimmhalle Brand

Leitung: Inga Eckartz

Kurs 17/3/26 | Beginn: 5. September 2017

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/26 | Beginn: 7. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/26 | Beginn: 9. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/26 | Beginn: 10. April 2018

12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

Dienstag 20.15 - 21.00 Uhr, Schwimmhalle Brand

Leitung: Gabi Gier

Kurs 17/3/26 | Beginn: 5. September 2017

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/26 | Beginn: 7. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/26 | Beginn: 9. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/26 | Beginn: 10. April 2018

12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

Mittwoch 17.00 - 17.45 Uhr, Schwalbenweg

Leitung: Christa Welt

Kurs 17/3/28 | Beginn: 30. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/28 | Beginn: 8. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/28 | Beginn: 10. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/28 | Beginn: 11. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Donnerstag 20.30 - 21.15 Uhr, Schwimmhalle Brand
Leitung: Birgitt Lahaye-Reiß

Kurs 17/3/29 | Beginn: 31. August 2017

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/29 | Beginn: 9. November 2017

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/29 | Beginn: 11. Januar 2018

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/29 | Beginn: 12. April 2018

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

12 Termine, 60 Euro Kursgebühr

Yoga

Yoga für alle gut!

Die Körperübungen werden individuell durchgeführt. Die Atemübungen verbessern den Stoffwechsel und die Lebensenergie. Mithilfe von Entspannungen werden Verspannungen gelöst und die Wahrnehmung wird sensibilisiert.

Bitte Decken, Kissen und warme Kleidung mitbringen!



Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr, Chorusberg
Leitung: Anna Frohn, Yogalehrerin

Kurs 17/3/30 | Beginn: 5. September 2017
6 Termine, 54 Euro Kursgebühr

Kurs 17/4/30 | Beginn: 7. November 2017
7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 18/1/30 | Beginn: 9. Januar 2018
10 Termine, 90 Euro Kursgebühr

Kurs 18/2/30 | Beginn: 10. April 2018
12 Termine, 108 Euro Kursgebühr