

ATG GESUFIT

Kursprogramm 2018/2019



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.



Aktuelles Kursangebot Rücken Fit

Montag 10.00 - 11.00 Uhr, Chorusberg
Leitung: Krimhilde Zepf

Kurs 18/3/1 | Beginn: 27. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/1 | Beginn: 29. Oktober 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/1 | Beginn: 7. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/1 | Beginn: 29. April 2019
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Montag 11.00 - 12.00 Uhr, Chorusberg
Leitung: Krimhilde Zepf

Kurs 18/3/2 | Beginn: 27. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/2 | Beginn: 29. Oktober 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/2 | Beginn: 7. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/2 | Beginn: 29. April 2019
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr, Grünenthaler Straße
Leitung: Gabi Kempkens

Kurs 18/3/3 | Beginn: 29. August 2018
6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/3 | Beginn: 31. Oktober 2018
8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/3 | Beginn: 09. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/3 | Beginn: 08. Mai 2019
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr, Chorusberg
Leitung: Ingrid Peinhard-Franke

Kurs 18/3/4 | Beginn: 30. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/4 | Beginn: 8. November 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/4 | Beginn: 10. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/4 | Beginn: 02. Mai 2019
09 Termine, 45 Euro Kursgebühr

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

Kurs 18/3/5 | Beginn: 30. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/5 | Beginn: 8. November 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/5 | Beginn: 10. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/5 | Beginn: 02. Mai 2019
09 Termine, 45 Euro Kursgebühr

Gym

„Gym“ – das intensive Basic-Training!

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



Aktuelles Kursangebot Gym

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Kronenberg

Leitung: Ute Verheyen-Göbel

Kurs 18/3/6 | Beginn: 28. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/6 | Beginn: 30. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/6 | Beginn: 8. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/6 | Beginn: 30. April 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: N.N.

Kurs 18/3/7 | Beginn: 28. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/7 | Beginn: 30. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/7 | Beginn: 8. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/7 | Beginn: 30. April 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr, Chorusberg

Leitung: Birgitt Lahaye-Reiß

Kurs 18/3/8 | Beginn: 29. August 2018

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/8 | Beginn: 31. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/8 | Beginn: 09. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/8 | Beginn: 08. Mai 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Kronenberg

Leitung: Anna Heiliger

Kurs 18/3/9 | Beginn: 30. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/9 | Beginn: 8. November 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/9 | Beginn: 10. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/9 | Beginn: 02. Mai 2019

09 Termine, 45 Euro Kursgebühr

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Kita Sternschnuppe

Leitung: Bettina Ruprecht

Kurs 18/3/10 | Beginn: 30. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/10 | Beginn: 8. November 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/10 | Beginn: 10. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/10 | Beginn: 02. Mai 2019

09 Termine, 45 Euro Kursgebühr

GYM plus Walking

Freitag 9.00 - 10.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: Uwe Kreis

Kurs 18/3/11 | Beginn: 31. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/11 | Beginn: 02. November 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/11 | Beginn: 11. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/11 | Beginn: 03. Mai 2019

11 Termine, 55 Euro Kursgebühr

Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr, Chorusberg | Ausgleichsgymnastik

Leitung: Zora Gselman

Kurs 18/3/12 | Beginn: 28. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/12 | Beginn: 30. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/12 | Beginn: 8. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/12 | Beginn: 30. April 2019

10 Termine, 50 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 18/3/13 | Beginn: 31. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/13 | Beginn: 02. November 2018
8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/13 | Beginn: 11. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/13 | Beginn: 03. Mai 2019
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.



Aktuelles Kursangebot Bodystyling

Montag 8.30 - 9.30 Uhr, Chorusberg
Leitung: Jeannine Prümper

Kurs 18/3/14 | Beginn: 27. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/14 | Beginn: 29. Oktober 2018
8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/14 | Beginn: 7. Januar 2019
13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/14 | Beginn: 29. April 2019
10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, Kronenberg
Leitung: Ute Verheyen-Göbel

Kurs 18/3/15 | Beginn: 28. August 2018
7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/15 | Beginn: 30. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/15 | Beginn: 8. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/15 | Beginn: 30. April 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr, Chorusberg

Leitung: Karin Kleutgens

Kurs 18/3/16 | Beginn: 29. August 2018

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/16 | Beginn: 31. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/16 | Beginn: 09. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/16 | Beginn: 08. Mai 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Donnerstag 8.15 - 09.15 Uhr, Chorusberg

Leitung: Jeannine Prümper

Kurs 18/3/17 | Beginn: 30. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/17 | Beginn: 8. November 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/17 | Beginn: 10. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/17 | Beginn: 02. Mai 2019

09 Termine, 45 Euro Kursgebühr

Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr, Grünenthalerstraße

Leitung: Ingrid Peinhardt-Franke

Kurs 18/3/18 | Beginn: 30. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/18 | Beginn: 8. November 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/18 | Beginn: 10. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/18 | Beginn: 02. Mai 2019

09 Termine, 45 Euro Kursgebühr

Spiele



Badminton (Federball)

Doppel – Mixed – Einzel

Spielspaß + Fitnesstraining

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 18/3/19 | Beginn: 31. August 2018

7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/19 | Beginn: 02. November 2018

8 Termine, 72 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/19 | Beginn: 11. Januar 2019

13 Termine, 117 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/19 | Beginn: 03. Mai 2019

11 Termine, 99 Euro Kursgebühr

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

Kurs 18/3/20 | Beginn: 31. August 2018
7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/20 | Beginn: 02. November 2018
8 Termine, 72 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/20 | Beginn: 11. Januar 2019
13 Termine, 117 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/20 | Beginn: 03. Mai 2019
11 Termine, 99 Euro Kursgebühr

Aqua Fitness

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



Aktuelles Kursangebot Aqua Fitness

Montag 19.00 - 19.45 Uhr, Schwalbenweg

Leitung: Gabi Gier

Kurs 18/3/21 | Beginn: 27. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/21 | Beginn: 29. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/21 | Beginn: 7. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/21 | Beginn: 29. April 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Dienstag 19.30 - 20.15 Uhr, Schwimmhalle Brand

Leitung: Inga Eckartz

Kurs 18/3/22 | Beginn: 28. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/22 | Beginn: 30. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/22 | Beginn: 8. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/22 | Beginn: 30. April 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Dinstag 20.15 - 21.00 Uhr, Schwimmhalle Brand

Leitung: Gabi Gier

Kurs 18/3/23 | Beginn: 28. August 2018

7 Termine, 35 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/23 | Beginn: 30. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/23 | Beginn: 8. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/23 | Beginn: 30. April 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Mittwoch 16.00 - 16.45 Uhr, Schwalbenweg

Leitung: Christa Welt

Kurs 18/3/24 | Beginn: 29. August 2018

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/24 | Beginn: 31. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/24 | Beginn: 09. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/24 | Beginn: 08. Mai 2019

10 Termine, 50 Euro Kursgebühr

Mittwoch 17.00 - 17.45 Uhr, Schwalbenweg

Leitung: Christa Welt

Kurs 18/3/25 | Beginn: 29. August 2018

6 Termine, 30 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/25 | Beginn: 31. Oktober 2018

8 Termine, 40 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/25 | Beginn: 09. Januar 2019

13 Termine, 65 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/25 | Beginn: 08. Mai 2019

10 Termine, 50 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 Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen!



Aktuelles Kursangebot Yoga

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

Kurs 18/3/26 | Beginn: 27. August 2018
7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 18/4/26 | Beginn: 29. Oktober 2018
7 Termine, 63 Euro Kursgebühr

Kurs 19/1/26 | Beginn: 7. Januar 2019
13 Termine, 117 Euro Kursgebühr

Kurs 19/2/26 | Beginn: 29. April 2019
10 Termine, 90 Euro Kursgebühr