

Inhalt

- 03 Kontakte & Öffnungszeiten
- 06 Über uns
- 7 Unsere Trainingsfläche
- fle-xx Training
- Ganzkörperanalyse mit TANITA
- Tarife
- Kursplan

15 Fitness

24 Gesundheit und Entspannung

27 Präventionskurse

28 MamaWorkout

31 Ausdauersport

36 Rehasport

38 Kinder und Jugendliche

A Kontakte
Abteilungen

Kontakte & Öffnungszeiten

Anmeldung und Information

0

Gesundheits-, Reha-, Fitnesszentrum mediFit SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn

Schützenplatz 3 33102 Paderborn

6

Telefon: 05251 - 390 96 70

Fax: 05251 - 528 788

www.mediFit-paderborn.de mediFit@gw-pb.de

Öffnungszeiten Rezeption

Mo - Do 09.00 – 13.00 Uhr

15.00 - 21.30 Uhr

Fr 09.00 – 13.00 Uhr

15.00 - 18.00 Uhr

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Mo bis Fr 09:00 – 13:00 Uhr Di und Do 15:00 – 17:00 Uhr

Öffnungszeiten mediFit

Mo 08.00 – 22.00 Uhr

Di 08.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 22.00 Uhr

Mi 08.00 – 22.00 Uhr

Do 08.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 22.00 Uhr

Fr 08.00 – 20.00 Uhr Sa 10.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 16.00 Uhr



KRENZ Autohaus und Werkstatt

Große Werkstatt für alle Automarken

- Alle Arbeiten nach genauen Herstellervorgaben
- Kurzfristige Termine, kompetente Beratung
- Ihr persönlicher Reifenexperte REIFEN

Neufahrzeuge, Jahres- und Gebrauchtwagen

Große Auswahl unter www.krenz-paderborn.de

frei · groß · kompetent

Steubenstraße 31 | 33100 Paderborn | 05251 68895-0 www.krenz-paderborn.de

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Fit und Gesund in das neue Jahr – im mediFit des SC Grün-Weiß Paderborn seid ihr dafür genau richtig.

In den modernen Räumen im Sportzentrum am Schützenplatz dürfen wir euch auch nach den Weihnachtsferien herzlich willkommen heißen.

Unsere Angebote passen wir stets an aktuelle Trends und an die Wünsche unserer Mitglieder an, um noch attraktiver und abwechslungsreicher für euch alle zu werden.

So sind zum Beispiel Kurse für Eltern mit Babys neu im Programm. Auch Yoga wird wieder angeboten. Lasst Euch überraschen und stöbert in unserer neuen Ausgabe des "Fit und Gesund-Heftes".



Ich freue mich gemeinsam mit unserem Team des SC Grün-Weiß Paderborn Euch das neue Programmheft "Fit und Gesund" für das 1. Halbjahr 2024 präsentieren zu können. Sport verbindet, Sport hält uns fit und gesund.

Neben den Angeboten in unserem Gesundheits- Reha- und Fitnesszentrum mediFit haben wir ein breit gefächertes Sportangebot mit einer Vielzahl von Möglichkeiten sich sportlich und damit gesund zu bewegen. Fast 3 900 Mitglieder nehmen in 19 Abteilungen am Vereinsleben teil. Egal ob Badminton, Basketball, Bogensport, Bowling, Fußball, Handball, Hockey, Inline-Skaten, Judo, Ju-Jutsu, Karate, Leichtathletik, Rhythmische Sportgymnastik, Tischtennis Turnen, Volleyball oder Walking-Football – für alle ist etwas dabei. Ganz neu sind die Trendsportarten Ultimate Frisbee und Roundnet. Im mediFit gibt es neben dem breit gefächerten Kursangebot aus den Bereichen Fitness, Reha und Prävention auch Möglichkeiten auf der Trainingsfläche vielfältig individuell zu trainieren. Auch die Vorbereitungskurse auf den Osterlauf starten im neuen Jahr.

Dazu kommt das Inselbadstadion, in dem insbesondere unsere Fußballer und Walking Footballer zuhause sind. Daran angrenzend liegt das Dojo, eine Karatehalle, die im Kreis Paderborn seinesgleichen sucht. Ein großes Außengelände für unsere Bogensportler im Dörener Feld macht die Grün-Weißen Räumlichkeiten komplett.

Gerne informieren wir auch persönlich über unser Angebot.

Bleibt gesund und mit sportlichen Grüßen

Martin Kaiser Für das Präsidium

Mrt: 2

Foto: unser aktuelles Präsidium: v. l. Dr. Björn M. Blecher, Martin Kaiser, Irmgard Zimmermann, Olaf Hildebrandt. Roland Kuhlmann fehlt.

Über uns

Mit unserem Programm in deinen Händen hast du den ersten Schritt für ein gesünderes und aktiveres Leben gemacht.

Das mediFit bietet dir auf einer Gesamtfläche von 1700 m² ein umfassendes und vielseitiges Angebot in den Bereichen gesundheitsorientierte Fitness, Präventions- und Rehabilitationssport.

Wir haben unser Angebot für dich erweitert: mehr Platz - mehr Sport - mehr Gesundheit!

Durch die Vergrößerung unserer Trainingsfläche hast du noch vielfältigere Möglichkeiten dich fit und gesund zu halten. Neben den Geräten für Kraft und Ausdauer kannst du in unserem neuen Fle-xx-Zirkel jetzt auch deine Beweglichkeit verbessern. Mit der Erstellung eines individuellen Trainingsplanes und qualifizierter Betreuung wird dein Training in die richtigen Bahnen gelenkt.

Trainierst du lieber zu einem festen Zeitpunkt gemeinsam mit anderen in der Gruppe? Kein Problem. Mit über 50 Kursen in der Woche bieten wir dir - egal ob Einsteiger oder Profi - ein abwechslungsreiches Kursangebot.

Wofür du dich auch entscheidest, unser qualifiziertes Trainerteam, bestehend aus Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Fitnesstrainern, sorgt dafür, dass du dich gut aufgehoben fühlst und du deinen Körper effektiv, ganzheitlich und gesundheitsorientiert trainierst.

Wir freuen uns auf dich!





Gesundheitsorientierte Fitness auf der Trainingsfläche

- offenes Training bei freier Zeiteinteilung an sieben Tagen in der Woche
- Durchführung eines Eingangs-Check-Ups
- Erstellung eines auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplanes
- Trainingskontrolle durch Eingangs- und Zwischentests
- ständige persönliche Betreuung durch Dipl.-Sportwissenschaftler,
 Physiotherapeuten und Fitnesstrainer
- Betreuung von Reha-Patienten nach abgeschlossener Heilbehandlung
- moderne Fitness- und Cardiogeräte der Firma Life Fitness
- kostenloses und unverbindliches Probetraining möglich



Fle-xx Training

Fehlhaltungen vorbeugen und beseitigen!

Ob beim Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto oder auf dem Sofa – wir nehmen meist eine nach vorn gebeugte Haltung ein. Mit zunehmendem Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr diesen Fehlhaltungen an.

Die Folge:

Eine verkürzte Brust- und Hüftmuskulatur! Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar.



Muskellängentraining mit fle-xx dient dazu den einseitigen Bewegungsmustern des Alltags entgegenzuwirken. Basierend auf den Lehren des Yogas und den neusten sportmedizinischen Trainingstherapien wird das Ziel verfolgt, Fehlhaltungen vorzubeugen bzw. zu beseitigen.

- Verkürzte Muskeln werden verlängert und gestärkt
- Kraft- und Ausdauertraining werden ideal ergänzt

Alle mediFit Mitglieder können die fle-xx Geräte nach einem Einweisungstermin (Kosten 60,00 €) uneingeschränkt nutzen.

fle-xx Mitgliedschaft

Mit diesem Tarif hast du die Möglichkeit die fle-xx Geräte bei freier Zeiteinteilung zu unseren Öffnungszeiten zu nutzen. Eine Geräteeinweisung ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Kosten: 9,90 € pro Monat





Ganzkörperanalyse mit der TANITA MC-780 Waage

Bei der Tanita Körperanalysewaage kommt die moderne bioelektrische Impendanzanalyse (BIA) Technologie zum Einsatz.

Welche Daten ermitteln wir mit der BIA-Messung?

- Körperfett in % und kg
- Grundumsatz
- Gesamtkörperwasser in %
- Stoffwechselalter
- Knochenmineralmasse in kg
- Einstufung des Viszeralfettes (Organfett)
- Fettfreie Masse und Muskelmasse in kg
- Bestimmung des Körperbaues
- Body Mass Index (BMI)
- Intrazelluläres Wasser in kg (ICW)

Durch die umfangreiche Analyse und die persönliche Ergebnisinterpretation ist es möglich gesundheitliche Risikofaktoren aufzuzeigen und entsprechende Ernährungs- und Trainingsziele zu formulieren. Durch wiederholte Messungen können zudem Verläufe dargestellt werden, welche die Grundlage für ein gesundheitsorientiertes und langfristiges Training bilden.



Weitere Informationen erhälst du an unserer Rezeption (05251-3909670) oder bei unseren Trainern.

Das Galileo®

Das mediFit bietet mit dem Galileo® Vibrationsgerät seinen Mitgliedern und denen, die es noch werden wollen, ein völlig neuartiges Trainingssystem.

Aufgrund seiner vielfältigen Wirkungsweisen hat darüber hinaus das Training mit dem Galileo® positiven Einfluss bei:

- Muskelschwäche
- Rückenschmerzen
- Inkontinenz
- Osteoporose
- Neurologischen Erkrankungen
- Bindegewebsschwäche



Tarife

Mitgliedsbeiträge im mediFit (monatlich), gültig ab 01.07.2022

Kursmitgliedschaft

Als Kursmitglied kannst du unbegrenzt an allen offenen Kursen teilnehmen.

Kosten: Erwachsene 29,00 €, Ermäßigt* 25,00 €

Einzelbucher

Selbstverständlich kannst du alle Kurse auch einzeln buchen ohne Bindung an eine Vereinsmitgliedschaft. Die entsprechenden Preise findest du in unserem Angebot direkt unter dem jeweiligen Kurs. Der Einstieg in die Kurse ist jeder Zeit möglich, die Preise werden quartalsweise angepasst. In den Schulferien findet ein gesondertes Kursprogramm statt.

Guten-Morgen-Tarif

Mit unserem Guten-Morgen-Tarif kannst du die Trainingsfläche von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 – 13.00 Uhr und am Wochenende von 10.00 – 13.00 Uhr nutzen.

Kosten: 25,00 €

Late Night Studenten Tarif

Mit unserem Late Night Tarif können Studenten Montag bis Donnerstag in der Zeit von 20.00- 22.00 Uhr und Freitag von 18.00-20.00 Uhr die Trainingsfläche nutzen.

Kosten: 15,00 €

Standardmitgliedschaft

Als Standardmitglied kannst du die Trainingsfläche bei freier Zeiteinteilung zu unseren Öffnungszeiten nutzen.

Kosten: Erwachsene 37,50 €, Ermäßigt* 34,50 €

Vollmitgliedschaft

Die Vollmitgliedschaft vereint die Standard- und die Kursmitgliedschaft, d.h. du kannst sowohl die Trainingsfläche täglich innerhalb der Öffnungszeiten nutzen als auch alle offenen Kurse besuchen. Kosten: Erwachsene 44,50 € • Ermäßigt* 39,50 €

Galileo-Zusatzmitgliedschaft

Mit diesem Tarif hast du als mediFit-Mitglied (d. h., du nutzt einen der vier Tarife), die Möglichkeit das Galileo® Vibrationsgerät zu nutzen.

Kosten: 9.90 €

- Bei Anmeldung zahlst du eine einmalige Aufnahmegebühr von 30,00 €
- GW-Mitglieder aus einer anderen Abteilung erhalten eine Ermäßigung
- Es gilt die Vereinssatzung des SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn

Lerne uns kennen und vereinbare einen Termin für ein unverbindliches und kostenloses Probetraining!

*Als ermäßigt gelten: Schüler, Studenten, Auszubildende & Erwerbslose (Bescheinigung notwendig)

Mögliche Beitragsanpassungen unter Vorbehalt.

Late Night Studenten Tarif



Du bist Student und möchtest bei uns trainieren? Dann haben wir jetzt einen neue Möglichkeit. Unser neuer Studenten Tarif nur für Dich!

Mit unserem Late Night Tarif können Studenten Montag bis Donnerstag in der Zeit von 20.00- 22.00 Uhr und Freitag von 18.00-20.00 Uhr die Trainingsfläche nutzen.

Kosten: 15,00 € pro Monat



Gutscheine

Du benötigst noch ein Geschenk? Wir haben jetzt genau das richtige für Euch.



Verschenke einen Gutschein vom mediFit. Egal ob über einen bestimmten Betrag, einen Kurs oder ein Gerätetraining - der Gutschein kann von Euch individuell gewählt werden.



Infos an unserer Rezeption (05251 - 3909670) oder per Mail an medifit@gw-pb.de

Kursplan

Start der Gesundheitskurse ab dem 08.01.2024

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, die Preise werden dementsprechend angepasst. In den Ferien findet ein gesondertes Kursprogramm statt.

Online Anmeldung

Über den Button "Online-Anmeldung" auf unserer Homepage www.gw-pb.de gelangst du zu unserem Anmeldeportal. Scanne alternativ den QR-Code.



Kursmitgliedschaft

nur Einzelbesucher

Montag			
08.00 – 09.00 Uhr	F124-24	Fit in den Morgen	Katharina
09.00 – 10.00 Uhr	G124-10	QiGong Start 12.02.24	André
10.00 – 11.00 Uhr	F124-01	Bauch-Beine-Po	André
14.00 – 14.45 Uhr	P124-02	Aquagymnastik mit Babybauch (außerhalb) NEI	الا ^ا Julia
14.00 – 14.45 Uhr	P124-02 II	Aquagymnastik mit Babybauch start 15.04.24	Julia
18.00 – 19.00 Uhr	L124-04	Einsteiger Laufkurs	Simon
19.00 – 20.00 Uhr	L124-01	Runners Club - Gesundheit	Simon
18.00 – 19.00 Uhr	F124-02	Bauch-Beine-Po	Claudia
18.00 – 19.00 Uhr	G124-05	Wirbelsäulengymnastik	Fjörn
18.00 – 19.00 Uhr	G124-08	Yoga (Einsteiger)	Katrin P.
18.00 – 19.00 Uhr	G124-08II	Yoga (Einsteiger) Start 08.04.24	Katrin P.
19.00 – 20.00 Uhr	F124-12	Step surprise NEU!	Claudia
19.00 – 20.00 Uhr	F124-28	Gerätekurs – Fitness	Betty
19.30 – 20.30 Uhr	F124-09	Pound	Katrin P.
20.00 – 21.00 Uhr	G124-07	Balance Workout	Claudia

Dienstag 08.45 - 09.45 Uhr F124-26 Gerätekurs - Fitness für Frauen Betty 09.00 - 10.00 Uhr P124-03 MamaWorkout Beckenboden P124-03 MamaWorkout Beckenboden P124-03 MamaWorkout Beckenboden P124-05 MamaWorkout Ganzkörpertraing P124-09 Mama Workout Outdoor start 09.04.24 Mathi B.			
10.15 - 11.15 Uhr	Dienstag		
P124-03 MamaWorkout Beckenboden start09.04.24 10.15 - 11.15 Uhr P124-05 MamaWorkout Ganzkörpertraing P124-09 Mama Workout Outdoor Start 09.04.24 NEU	08.45 – 09.45 Uhr F124-2	6 Gerätekurs – Fitness für Frauen	Betty
10.15 - 11.15 Uhr	09.00 – 10.00 Uhr P124-0	03 MamaWorkout Beckenboden	Julia
P124-09 Mama Workout Outdoor Start 09.04.24 NEUT	P124-0	3II MamaWorkout Beckenboden Start 09.04.24	1
17.00 – 18.00 Uhr P124-10 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining 17.00 – 18.00 Uhr P124-10 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Start 09.04.24 18.00 – 19.00 Uhr L124-03 Laufteam mediFit (außerhalb) Andreas 18.00 – 19.00 Uhr F124-16 Outdoorfitness Kathi B. 18.00 – 19.00 Uhr F124-17 Outdoorfitness Start 09.04.24 Kathi B. 18.00 – 19.00 Uhr F124-14 Fit in den Feierabend Claudia 18.00 – 19.00 Uhr F124-14 Fit in den Feierabend Claudia 18.00 – 19.00 Uhr F124-15 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr F124-13 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr F124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Nittwoch Nittwoch 08.00 – 09.00 Uhr G124-06 Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Start 10.04.24 NEU\ Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-19 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	10.15 – 11.15 Uhr P124-0		
17.00 - 18.00 Uhr P124-10 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Fjörn Ganzkörpertraining Start 09.04.24	P124-0	Mama Workout Outdoor Start 09.04.24 NE	Ŋį
18.00 - 19.00 Uhr L124-03 Laufteam mediFit (außerhalb) Andreas	17.00 – 18.00 Uhr P124-1	5 5	Fjörn
18.00 – 19.00 Uhr F124-16 Outdoorfitness Kathi B. 18.00 – 19.00 Uhr F124-17 Outdoorfitness start 09.04.24 Kathi B. 18.00 – 19.00 Uhr F124-14 Fit in den Feierabend Claudia 18.00 – 19.00 Uhr G124-01 Pilates für Einsteiger Katharina 19.00 – 20.00 Uhr F124-13 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr G124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Mittwoch Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr<	17.00 – 18.00 Uhr P124-10	5 5	Fjörn
18.00 – 19.00 Uhr F124-17 Outdoorfitness start 09.04.24 Kathi B. 18.00 – 19.00 Uhr F124-14 Fit in den Feierabend Claudia 18.00 – 19.00 Uhr G124-01 Pilates für Einsteiger Katharina 19.00 – 20.00 Uhr F124-13 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr G124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Mittwoch Mittwoch Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (Senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr F124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout	18.00 – 19.00 Uhr L124-0	3 Laufteam mediFit (außerhalb)	Andreas
18.00 – 19.00 Uhr F124-14 Fit in den Feierabend Claudia 18.00 – 19.00 Uhr G124-01 Pilates für Einsteiger Katharina 19.00 – 20.00 Uhr F124-13 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr G124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Mittwoch Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09I Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU¹ Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00	18.00 – 19.00 Uhr F124-1	6 Outdoorfitness	Kathi B.
18.00 – 19.00 Uhr G124-01 Pilates für Einsteiger Katharina 19.00 – 20.00 Uhr F124-13 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr G124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Mittwoch Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09I Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEUI Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb)	18.00 – 19.00 Uhr F124-1	7 Outdoorfitness Start 09.04.24	Kathi B.
19.00 – 20.00 Uhr F124-13 Aerobic Fatburner Claudia 19.00 – 20.00 Uhr G124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Mittwoch Mittwoch 08.00 – 09.00 Uhr G124-06 Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (Senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr F124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	18.00 – 19.00 Uhr F124-1	4 Fit in den Feierabend	Claudia
19.00 – 20.00 Uhr G124-02 Pilates für Fortgeschrittene Katharina 20.00 – 21.00 Uhr F124-03 Bauch-Beine-Po Claudia Mittwoch 08.00 – 09.00 Uhr G124-06 Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (Senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09II Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic	18.00 – 19.00 Uhr G124-0	01 Pilates für Einsteiger	Katharina
Mittwoch Claudia Mittwoch 08.00 – 09.00 Uhr G124-06 Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09II Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU! Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.00 Uhr F124-1	3 Aerobic Fatburner	Claudia
Mittwoch 08.00 – 09.00 Uhr G124-06 Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 – 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (Senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09II Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU! Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.00 Uhr G124-0	2 Pilates für Fortgeschrittene	Katharina
08.00 - 09.00 Uhr G124-06 Wirbelsäulengymnastik Fjörn 09.00 - 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 - 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 - 10.15 Uhr G124-09II Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU¹ Eileen 18.00 - 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 - 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 - 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 - 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 - 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 - 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 - 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 - 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 - 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	20.00 – 21.00 Uhr F124-0	3 Bauch-Beine-Po	Claudia
09.00 - 10.00 Uhr F124-18 Zumba Gold (Senioren u. Einsteiger) Susanne 09.00 - 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 - 10.15 Uhr G124-09II Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU! Eileen 18.00 - 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 - 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 - 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 - 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 - 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 - 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs - Fitness Kathi B. 19.00 - 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 - 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 - 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	Mittwoch		
09.00 – 10.15 Uhr G124-09 Yoga für den Rücken Eileen 09.00 – 10.15 Uhr G124-09ll Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU! Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	08.00 – 09.00 Uhr G124-0	06 Wirbelsäulengymnastik	Fjörn
09.00 – 10.15 Uhr G124-09II Yoga für den Rücken start 10.04.24 NEU! Eileen 18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Babybauch 10.04.24 Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	09.00 – 10.00 Uhr F124-1	8 Zumba Gold (Senioren u. Einsteiger)	Susanne
18.00 – 19.00 Uhr F124-19 Zumba-Fitness Natascha 18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01II MamaWorkout Babybauch 10.04.24 Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	09.00 - 10.15 Uhr G124-0	99 Yoga für den Rücken	Eileen
18.00 – 19.00 Uhr F124-10 BODEGA moves Katrin P. 18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01II MamaWorkout Babybauch 10.04.24 Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	09.00 – 10.15 Uhr G124-0	9II Yoga für den Rücken Start 10.04.24 _{NEU} !	Eileen
18.00 – 19.00 Uhr L124-05 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01II MamaWorkout Babybauch 10.04.24 Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	18.00 – 19.00 Uhr F124-1	19 Zumba-Fitness	Natascha
19.00 – 20.00 Uhr P124-01 MamaWorkout Babybauch Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr P124-01II MamaWorkout Babybauch 10.04.24 Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	18.00 – 19.00 Uhr F124-1	LO BODEGA moves	Katrin P.
19.00 – 20.00 Uhr P124-01II MamaWorkout Babybauch 10.04.24 Katrin P. 19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	18.00 – 19.00 Uhr L124-0	5 Laufkurs Fortgeschrittene (außerhalb)	Axel
19.00 – 20.00 Uhr F124-05 Body Workout Fjörn 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.00 Uhr P124-0	1 MamaWorkout Babybauch	Katrin P.
19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Gerätekurs – Fitness Kathi B. 19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.00 Uhr P124-0	1ll MamaWorkout Babybauch 10.04.24	Katrin P.
19.00 – 20.15 Uhr L124-02 Runners Club - Leistung (außerhalb) Axel 19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.00 Uhr F124-0	5 Body Workout	Fjörn
19.00 – 20.00 Uhr F124-15 Step Aerobic Monika 20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.00 Uhr F124-2	9 Gerätekurs – Fitness	Kathi B.
20.00 – 21.00 Uhr F124-11 HIIT the Beat Katrin P.	19.00 – 20.15 Uhr L124-0	2 Runners Club - Leistung (außerhalb)	Axel
	19.00 – 20.00 Uhr F124-1	5 Step Aerobic	Monika
	20.00 – 21.00 Uhr F124-1	1 HIIT the Beat	Katrin P.
20.00 – 21.30 Uhr F124-08 Kick-Box Workout (außerhalb) Start 07.02.24 André	20.00 – 21.30 Uhr F124-0	8 Kick-Box Workout (außerhalb) Start 07.02.24	André

Donnerstag			
08.00 – 08.45 Uhr	F124-25	Fit in den Morgen	Frédérique
09.00 – 10.00 Uhr	F124-27	Gerätekurs - Fitness für Frauen	Julia
09.00 – 10.00 Uhr	P124-04	MamaWorkout Beckenboden Start 15.02.24	Frédérique
09.00 – 10.00 Uhr	P124-04II	MamaWorkout Beckenboden Start 16.05.24	Frédérique
09.00 – 10.00 Uhr	F124-23	Gymnastik für Frauen	Ulla
10.00 – 11.00 Uhr	P124-08	MamaWorkout Outdoor Start 15.02.24	Katrin P.
10.00 – 11.00 Uhr	P124-06	MamaWorkout Ganzkörpertraining Start 16.05.24	Katrin P.
10.00 – 11.00 Uhr	F124-04	Bauch-Beine-Po	André
18.00 – 19.00 Uhr	F124-20	Zumba	Nejla
19.00 – 20.00 Uhr	G124-03	Pilates inter mediate	Katharina
19.00 – 19.45 Uhr	F124-06	Thai-Aerobic Start 08.02.24	André
19.50 – 20.35 Uhr	F124-07	BauchBeinePo meets Pump Start 08.02.24	André NEU!
20.00 – 21.00 Uhr	F124-21	Rückenfit	Katharina

Freitag			
09.00 – 10.00 Uhr	G124-04	Pilates	Katharina
17.00 – 18.00 Uhr	P124-07	MamaWorkout Ganzkörper-Zirkel NEU!	Julia
17.00 – 18.00 Uhr	P124-07II	MamaWorkout Ganzkörper-Zirkel start 12.04	1.24 Julia
17.30 – 18.30 Uhr	G124-11	QiGong Start10.02.24	André
18.00 – 19.00 Uhr	F124-30	Gerätekurs – Fitness	Fjörn
18.00 – 19.00 Uhr	F124-22	Drums Alive	Julia
20.00 – 21.30 Uhr	K124-01	Selbstverteidigung für Frauen Start16.02.24	André

KURSE

Fitness

Bauch-Beine-Po

Hier dreht sich nach einer Warm-Up-Phase alles um die Kräftigung und Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

F124-01

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr / 22x Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

F124-02

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 22xKursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

F124-03

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 20.00 - 21.00 Uhr / 20xKursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

F124-04

Kursbeginn: Do., 11.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr / 21xKursgebühr: 115,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Body Workout

Der schnelle Mix aus Tae Bo und BBP bringt dich richtig ins Schwitzen, während du effektiv deine Kondition, Koordination und Schnellkraft trainierst.

F124-05

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr /23x Kursgebühr: 126,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



Thai Aerobic

Ein Mix aus verschiedenen Kampfsportarten und Aerobic. Für alle, die Power gewinnen wollen und gleichzeitig Stress, Aggressionen und Fett abbauen möchten.

F124-06

Kursbeginn: Do., 08.02.24, 19.00 - 19.45 Uhr / 15xKursgebühr: 62,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Bauch-Beine-Po meets Pump



Der Kurs kombiniert gezieltes Training für Bauch, Beine und Po mit effektivem Langhanteltraining, um deine Fitness auf das nächste Level zu heben.

F124-07

Kursbeginn: Do., 08.02.24, 19.50 – 20.35 Uhr / 15x
 Kursgebühr: 62,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Kick-Box-Workout

Mal etwas Anderes... Hier erwartet dich ein 1 ½ stündiges, intensives Ausdauerprogramm, das aus einer bunten Mischung aus Kick-Box und Aerobic Elementen besteht. An Sandsäcken, Bratzen und anderen Materialien kannst du mal so richtig Dampf ablassen.

F124-08 (außerhalb)

Kursbeginn: Mi., 07.02.24, 20.00 - 21.30 Uhr / 18xKursgebühr: 108,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Kursort: Sporthalle Maria zur Höhe

Pound

POUND® ist eine Cardio-Jam-Session, angelehnt an eine mitreißende, energiegeladene und schweißtreibende Schlagzeug-Session. Du hörst die Musik nicht nur, sie geht dir in Fleisch und Blut über. Dieser Ganzkörper-Workout verbindet Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining und Bewegungen aus dem Yoga- und Pilates-Bereich und macht einfach glücklich.

Die Ripstix® sind leichte Drumsticks, die speziell für dieses Training entwickelt wurden. Damit

wird POUND® zu einem ultra-effektiven Workout.

POUND® ist für alle Fitnesslevels geeignet und lässt sich leicht anpassen. Es ist die perfekte

Gelegenheit, loszulassen, auszurasten, abzurocken und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit zu tun! Frauen und Männer aller Altersgruppen fühlen sich unabhängig von ihrem Trainingszustand von

F124-09

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 19.30 - 20.30 Uhr / 20x Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

BODEGA moves

BODEGA moves ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches Übungen aus dem Bodyworkout mit Elementen aus dem Power Yoga vereint. Eine tolle Verbindung von Kraft, Beweglichkeit und Balance im Bewegungsfluss.

F124-10

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 18.00 – 19.00 Uhr / 20x Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



HIIT the Beat

Entdecke das abwechslungsreichste Workout der Welt. Werde fitter und beweglicher als je zuvor mit Hiit the Beat, der perfekten Mischung aus funktionellen Übungen, effektivem HII-Training und mitreißenden Beats. Du kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen kommen in verschiedenen Abstufungen für JEDES Fitness Level und sind leicht verständlich.

F124-11

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 20.00 - 21.00 Uhr / 20xKursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Step surprise

.... lass dich überraschen

Jeden Montag mit einer Überraschungs-Step-Stunde in den Abend starten. Es könnte eine Step-Fatburner (Choregrafie), Step-Sweat & Burn, Step-BodyWorkout oder eine Step-Zirkel Stunde sein.

F124-12

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr / 18x Kursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Aerobic Fatburner

Hier müssen alle richtig schwitzen!

F124-13

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr / 18xKursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



Fit in den Feierabend

Dieser Kurs lässt sich in keine Schublade stecken und ist immer für eine Überraschung gut. Sicher ist aber: hier bekommst du den perfekten Ausgleich zu deinem Arbeitstag mit einem Mix aus Cardio-, Kraft- und Faszientraining!

F124-14

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 18x Kursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Step Aerobic

Dieser Kurs bietet ein optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem jeder bei motivierender Musik und viel Spaß ins Schwitzen kommt. Von den unendlichen Möglichkeiten des Auf- und Absteigens auf den Step profitiert der gesamte Körper. Insbesondere das Training an Steps bietet nicht nur eine motivierende Vielfalt an interessanten Variationen, sondern ermöglicht auch eine ideale Mischung aus Ausdauertraining, Krafttraining, Koordination und Beweglichkeitstraining.

F124-15

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr / 20x Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Outdoor Fitness

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an der frischen Luft, um deine Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

F124-16

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 18.15 - 19.15 Uhr / 10x Kursgebühr: 55,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Treffpunkt: Schützenplatz Paderborn

F124-17

Kursbeginn: Di., 09.04.24, 18.15 - 19.15 Uhr / 10xKursgebühr: 55,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Treffpunkt: Schützenplatz Paderborn

Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

F124-18 Gold (Senioren und Einsteiger)

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 9.00 – 10.00 Uhr / 23x Kursgebühr: 126,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

F124-19

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 23x Kursgebühr: 126,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

F124-20

Kursbeginn: Do., 11.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 21xKursgebühr: 115,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Rückenfitness

Mit Power die Rumpfmuskulatur stärken und dem Rückenschmerz vorbeugen.

F124-21

Kursbeginn: Do., 11.01.24, 20.00 - 21.00 Uhr / 21x Kursgebühr: 115,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Drums Alive

Drums Alive verbindet Bewegung und Rhythmus miteinander und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Bewegungsprogramme sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen.

F124-22

Kursbeginn: Fr., 12.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 20x Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Gymnastik für Frauen

Eine bunte Mischung aus gesundheitlich orientiertem Ausdauer- und Krafttraining.

F124-23

Kursbeginn: Do., 11.01.24, 9.00 - 10.00 Uhr / 20x Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Fit in den Morgen

Das Wake-Up Programm mit einer bunten Mischung aus gesundheitlich orientiertem Ausdauer- und Krafttraining.

F124-24

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 8.00 - 8.45 Uhr / 20xKursgebühr: 82,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

F124-25

Kursbeginn: Do., 11.01.24, 8.00 - 8.45 Uhr / 20x
 Kursgebühr: 82,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



Gerätekurse

Hier trainierst du nach einem gemeinsamen Warm-up in unserem Gerätezirkel deine Kraftausdauer und Fitness.

...für Frauen

F124-26 Di 08.45 – 09.45 Uhr F124-27 Do 09.00 – 10.00 Uhr

...für Frauen und Männer

F124-28 Mo 19.00 – 20.00 Uhr F124-29 Mi 19.00 – 20.00 Uhr F124-30 Fr 18.00 – 19.00 Uhr

Kursbeginn: ab 08.01.2024

Kursort: Gerätekursraum im Sportzentrum SC Grün-Weiß

Kursgebühr: 1 x pro Woche:

Mo 22x: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)
Di 24x: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)
Mi 23x: 126,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)
Do 21x: 115,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)
Fr 22x: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



Gesundheit und Entspannung

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur (Powerhouse).

G124-01 Für Einsteiger

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 22x Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-02 Für Fortgeschrittene

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr / 22x Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-03 inter mediate

Kursbeginn: Do., 11.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr / 19xKursgebühr: 104,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-04 Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Kursbeginn: Fr., 12.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr / 20x
Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Ganzkörperkräftigung mit Kleingeräten wie Pezzi- und Gymnastikball, Theraband und Hanteln und Beweglichkeitstraining, um Rückenschmerzen zu reduzieren und die Haltung zu verbessern.

G124-05

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 18.00 – 19.00 Uhr / 22x Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-06

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 08.00 – 09.00 Uhr / 23x Kursgebühr: 126,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Balance Workout

Balance Workout schlägt die Brücke zwischen Fitness und Wellness. Mit einem ausgewogenen Training, welches Kraftausdauer, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit miteinander verbindet, erreicht man ein ganz neues Fitness-Level. Allein mit dem eigenen Körpergewicht und zum Teil auf instabilem Untergrund arbeitend, verbessert sich nicht nur die funktionale Kraft, sondern auch die Sensomotorik. Dabei sind die Übungsfolgen sanft, dynamisch bis intensiv und entspannend zugleich. Muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen werden verringert, die Harmonie zwischen Kraft und Entschleunigung wiederhergestellt.

G124-07

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 20.00 - 21.00 Uhr / 18xKursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Yoga für Einsteiger (nur zur Einzelbuchung)

Hatha/Vinyasa

Fließende Bewegungen und bewusstes Atmen sorgen für Entspannung und zugleich Anstrengung. Eine Kombination aus einem kontinuierlichen Fluss der Bewegung und kontrollierter Atmung macht unser Einsteiger-Yoga zu etwas Besonderem. Dabei ist der Weg das Ziel: Du musst nicht so schnell wie möglich von der einen Stellung in die andere kommen. Richte dich nach deinem Atem. Nimm dir so viel Zeit, wie sich für dich gut anfühlt- denn auch die Übergänge zwischen den Bewegungen sind wichtig.

G124-08

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 10x Kursgebühr: 75,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-08II

Kursbeginn: Mo., 08.04.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 10x Kursgebühr: 75,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



Yoga für den Rücken (nur zur Einzelbuchung)

Unser Kurs "Yoga für den Rücken" bietet die perfekte Gelegenheit, deinem Rücken die Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken, die er verdient. In einer hektischen Welt, die oft von Stress und sitzender Tätigkeit geprägt ist, leidet unser Rücken häufig unter Verspannungen und Beschwerden

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf gezielte Yoga-Übungen und Atemtechniken, die speziell darauf ausgerichtet sind, den Rücken zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und gleichzeitig tiefe Entspannung zu fördern. Du wirst lernen, wie du deinen Rücken bewusst wahrnimmst und wie du die richtige Haltung im Alltag einnehmen kannst, um Rückenproblemen vorzubeugen.

G124-09 I

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 09.00 - 10.15 Uhr / 6x Kursgebühr: 56,25 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-09 II

Kursbeginn: Mi., 10.04.24, 09.00 - 10.15 Uhr / 10xKursgebühr: 93,75 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Taiji QiGong

Fitness für Körper und Geist aus dem Reich der Mitte, für Anfänger und Fortgeschrittene.

- Effektive Übungen zur Gesundheits- und Lebenspflege
- Steigerung des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Harmonisierung von Körper und Geist
- Kultivierung der Lebensenergien (Qi)
- Entspannung und Meditation in Stille und Bewegung

G124-10

Kursbeginn: Mo., 12.02.24, 9.00 – 10.00 Uhr / 16x Kursgebühr: 88,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

G124-11

Kursbeginn: Fr., 09.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr / 18x Kursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Selbstverteidigungskurs für Frauen (ab 18 Jahren)

(Mit Unterstützung der Polizei)

In dem Selbstverteidigungskurs können die Teilnehmerinnen in einer Frauengruppe Grundtechniken der Selbstverteidigung erlernen. Den teilnehmenden Frauen werden das tatsächliche Kriminalitätslagebild der sexuellen Gewalt, Notwehrrechte, der Gang des Strafverfahrens und die Problematik bei Anwendung von Abwehrwaffen vermittelt.

Der Kurs wird durchgeführt von André Dawson, Selbstverteidigungslehrer mit langjähriger Erfahrung. Monika Freff, Kriminaloberkommissarin der Kreispolizeibehörde Paderborn, begleitet den Kurs mit einer kostenlosen Informationseinheit.

K124-01

Kursbeginn: Fr., 16.02.24, 20.00-21.30 Uhr/ 6x

Kursgebühr: 75,00 €

Kursort: Sporthalle des Pelizaeus-Gymnasium Paderborn



Infos an unserer Rezeption (Telefon 05251- 3909670) oder unter www.kampfkunst-paderborn.de



Präventionskurse

Diese Kurse sind nur einzeln buchbar!

Alle Kurse, die mit "P" gekennzeichnet sind, werden von vielen Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 anerkannt, so dass die Kosten zum Teil erstattet werden können. Es gelten neue Vorschriften!

Bitte informiere dich bei deiner Krankenkasse!

- Nur bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80% der Stunden) kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden!
- Bei einer Kursmitgliedschaft ist das Ausstellen einer Teilnahmebescheinigung nicht möglich!

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Regelmäßige, körperliche Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Dieser Kurs bietet den idealen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag. Körper und Gelenke werden mobilisiert, stabilisiert und die Muskulatur gelockert und gekräftigt.

P124-10

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr/ 10x

Kursgebühr: 119,00 €

P124-10II

Kursbeginn: Di., 09.04.24, 17.00 - 18.00 Uhr/ 12x

Kursgebühr: 139,00 €

Mama Workout

MamaWorkout mit Babybauch

Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Schwangere

So bleibst du auch mit Babybauch fit, beweglich und ausgeglichen. Für werdende Mamas zwischen der 12. und 38. SSW

P124-01

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 19.00 – 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00€

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

P124-01II

Kursbeginn: Mi., 10.04.24, 19.00 – 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00€

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

MamaWorkout mit Babybauch im Wasser

Gesundheitsorientierte Aquagymnastik für Schwangere (kein Präventionskurs)

So bleibst Du auch mit Babybauch fit, beweglich und ausgeglichen. Für werdende Mamas zwischen der 12. und 38. SSW

P124-02

Kursbeginn: Mo, 08.01.24, 14.00 – 14.45 Uhr / 10x

Kursgebühr: 90,00 €Kursort: Rolandsbad

P124-02||

Kursbeginn: Mo, 15.04.24, 14.00 – 14.45 Uhr / 10x

Kursgebühr: 90,00 €Kursort: Rolandsbad



MamaWorkout Beckenboden

Zur Rückbildung nach der Geburt (Babys willkommen)

Ziel ist es hier, die von Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchte Körpermitte wieder aufzubauen und ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kurs dient als Grundlage für den Einstieg ins sportliche Training und ist für Mamas ab der 7. Woche nach Geburt.

Kursgebühr: 120,00€

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

P124-03 Di., 09.01.24, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

P124-03II Di., 09.04.24, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

P223-04 Do., 15.02.24, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

P223-04II Do., 16.05.24, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x



MamaWorkout Ganzkörpertraining

Du hast deine Rückbildung erfolgreich abgeschlossen und möchtest gerne weiter trainieren? Dann ist MamaWorkout Fitness der perfekte Kurs für dich. Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout mit dem Fokus auf eine fitte und straffe Körpermitte. Babys bis zum 1. Lebensjahr willkommen.

Kursgebühr: 120,00€

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

P124-05 Di., 09.01.24, 10.15 – 11.15 Uhr / 10x

P124-06 Do., 16.05.24, 10.00 – 11.00 Uhr / 10x

MamaWorkout Ganzkörperkräftigung - Zirkeltraining

Kursgebühr: 120,00€

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

P124-07 Fr., 12.01.24, 17.00 – 18.00 Uhr / 10x

P124-07II Fr., 12.04.24, 17.00 – 18.00 Uhr / 10x

MamaWorkout Outdoor

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die ihre Rückbildung bereits abgeschlossen haben, weiterhin etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen und sich gerne an der frischen Luft aufhalten. In diesem Kurs erwartet dich eine Kombination aus 15-20-minütigen Walking- bzw. Fast-Walking Einheiten und kurzen Ganzkörperworkouts.

Kursgebühr: 120,00€

Treffpunkt: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum/Schützenplatz

P124-08 Do., 15.02.24, 10.00 – 11.00 Uhr / 10x

P124-09 Di., 09.04.24, 10.15 – 11.15 Uhr / 10x

Ausdauersport

Durchlaufende Laufangebote

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, die Preise werden ja nach Einstiegstermin angepasst.

Runners Club - Gesundheit

Dieser Kurs richtet sich an eher routinierte bzw. fortgeschrittene Läufer, die gerne mit anderen Läufern und unter Anleitung eines Trainers trainieren möchten. Ziel des Kurses ist die individuelle Ausdauerleistung zu verbessern und abwechslungsreiche Trainingsmethoden kennenzulernen. Dabei steht die individuelle Gesundheitsförderung im Vordergrund. Zu den Inhalten gehören angeleitetes Laufen sowie fortgeschrittene Lauftechnik, Koordination-, Kraft- und Geschwindigkeitstraining.

L124-01

Kursbeginn: ab Mo., 08.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 120,00 € pro Halbjahr

Treffpunkt: Die Kursteilnehmer treffen sich zur ersten Einheit am mediFit.

Alle folgenden Termine finden an den Fischteichen in Paderborn statt.

Trainer: Simon Stifter

Runners Club - Leistungssteigerung

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Läufer, die ihre persönliche Laufleistung über 5Km, 10km, die Halbmarathon- oder die Marathondistanz unter professioneller Leitung verbessern möchten.

Im Fokus des Trainings steht die Verbesserung der Lauftechnik, saisonbedingtes Intervalltraining, sowie ein abwechslungsreiches Koordinations- und Kräftigungstraining, um die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen zu verbessern.

L124-02

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 19.00 - 20.15 Uhr

Kursgebühr: 150,00 € pro Halbjahr Treffpunkt: Ahorn Sportpark

Trainer: Axel Czech



DETMOLD - ROSENTAL 5

PADERBON - KAMP 30 | ,LIBORI GALERIE'

LÜNEBURG - OBERE SCHRANGENSTR. 18 www.laufladen-endspurt.de

LaufTeam mediFit

Du möchtest gerne an Laufwettbewerben in der Region teilnehmen? Dir fehlt aber die Motivation dich allein auf einen Wettbewerb vorzubereiten? Dann bist du beim LaufTeam mediFit genau richtig! Im LaufTeam mediFit bereiten wir dich zielgerichtet auf ausgesuchte Laufevents in der Region vor und betreuen dich über das gesamte Jahr.

L124-03

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr/ 20x

Kursgebühren: 120,00€

Treffpunkt: Ahorn Sportpark
Trainer: Andreas Werneke

76. Paderborner Sterlauf

Fit für den 76. Osterlauf

Ihr braucht noch eine gezielte Vorbereitung unter kompetenter Betreuung und zusätzlich Spaß in der Gruppe? Wir bieten euch Laufkurse für verschiedene Leistungsstufen.

L124-04 Osterlaufvorbereitung für Einsteiger/innen

(Ziel: 5km am Stück zu laufen)

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die den Laufsport kennenlernen möchten und keine oder sehr lange zurückliegende läuferischen Vorerfahrungen haben. Zu den Inhalten gehören angeleitetes Laufen mit Gehpausen, sowie Grundlagen der Lauftechnik und Koordination.

Die Kursteilnehmer treffen sich zur ersten Einheit am mediFit. Alle folgenden Termine finden an den Fischteichen in Paderborn statt.

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 60,00€

Treffpunkt: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

Trainer: Simon Stifter

L124-05 Osterlaufvorbereitung für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene und ambitionierte Hobbyläufer/innen. Ziel ist es, die individuelle Ausdauerleistungen zu festigen und auszubauen. Individuelle Ziele könnten sein, 60 Minuten am Stück zu laufen, das Erreichen der 10 km Marke oder die 10 km Zeit zu verbessern.

Zu den Inhalten gehören angeleitetes Laufen, sowie fortgeschrittenes Lauftechnik-, Koordinations- und Krafttraining.

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 60,00€

Treffpunkt: Ahorn Sportpark

Trainer: Axel Czech



DIE LAUFSCHULE

Wir erweitern unser Angebot und präsentieren euch exklusiv **Die Laufschule!** Neben detaillierten Laufanalysen bieten wir ein einzigartiges Konzept zur Verbesserung deiner Gang- und Lauftechnik an. Ob Profi- oder Hobbysportler, Kind oder Patient – sie alle können durch die Laufschule maßgeblich ihre Leistung steigern und gesünder durch das Leben laufen. Informiere dich vor Ort an unserer Rezeption oder bei einem unserer Trainer über die Angebote der Laufschule. Fit werden, gesund bleiben.

Ansprechpartner: Axel Czech

E-Mail: dielaufschule@gw-pb.de







Ihre Sicherheit

... immer im Blick!





Nitsch Sicherheitsdienste e.K.
Am Atlaswerk 18 • 33106 Paderborn
www.nitsch-sicherheitsdienste.de

Tel.: 05251 8787655



Rehasport

Unsere diagnoseorientierten Rehagruppen

Schwerpunkt: Rückenprobleme (Wirbelsäulengymnastik)

Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. In den Kursen trainierst du alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Generell runden spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen das Programm ab.

Schwerpunkt: Nackenbeschwerden (HWS)

Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur können zu äußerst unangenehmen Schmerzen im gesamten Rückenbereich führen. Durch verschiedene Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Halswirbelsäule ist es möglich die Verspannungen zu lösen, muskuläre Defizite auszugleichen, um somit vorhandene Schmerzen zu lindern oder gar zu beseitigen.









PhysioMed**Paderborn**

Physiotherapie und Sportreha

Wir behandeln Sie individuell, mit einem ganzheitlichen Programm, das auf Sie und Ihre Beschwerden abgestimmt ist.















Driburger Straße 24-d • 33100 Paderborn Telefon: 05251 529529 • info@physiomed-pb.de

www.physiomed-pb.de

Schwerpunkt: Hockergymnastik

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Dabei ist Bewegung so wichtig! Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen. Denn die Übungen werden zum größten Teil im Sitzen ausgeführt. Und trotzdem wird bei der Hockergymnastik der ganze Körper beansprucht. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen bringen den Körper von Kopf bis Fuß in Bewegung. Hockergymnastik-Übungen sind sowohl dynamisch als auch statisch und schulen vor allem die Koordination.

Schwerpunkt: Hüft- und Kniegelenkserkrankungen (Hüft- und Knie-TEP)

Pro Jahr werden tausende Patienten mit einem neuen Knie- oder Hüftgelenk (TEP) versorgt. Die Erfolge der Operation hängen post-operativ primär von einer adäquaten Rehabilitation ab. Langfristig muss der (ehemalige) Patient geschult werden, um Über- und Unterbelastung zu vermeiden. In diesem Kontext ist es wichtig eine günstige funktionelle Beanspruchung des Knochens sowie eine muskuläre Stabilisierung des operierten Gelenkes zu fördern.

Schwerpunkt: COPD/ Lungensport

Vom Lungensport können Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma, COPD oder auch Lungenfibrose in besonderer Weise profitieren. Die spezielle Bewegungstherapie verbessert zwar nicht die Lungenfunktion, führt aber zu einer besseren Leistungsfähigkeit der Muskulatur, des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. So ermöglicht die Teilnahme in einer Lungensportgruppe den betroffenen Patienten mehr Aktivität im Alltag, mehr soziale Kontakte und somit auch eine höhere Lebensqualität.

Gerätetraining für Rehasportler

Mit der Reha-Geräte Mitgliedschaft kannst du zusätzlich zum Rehasport 1 x pro Woche zu einer Zeit deiner Wahl unsere Trainingsfläche nutzen. Kosten: 15,00 € monatl. (Aufnahmegebühr 30,00 €)

Bewegungsförderung für Kinder

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch spielerisches Verhalten ist ein Kernelement von der Psychomotorik/Bewegungsfördung. Denn Lernen, Wahrnehmung und Bewegung sind eng miteinander verbunden. Psychomotorik beschreibt diesen Zusammenhang als enge und wechselseitige Verbindung von psychischen Prozessen und Bewegung.



Infos an unserer Rezeption (05251 - 3909670) oder per Mail an medifit@gw-pb.de

Kinder und Jugendliche





POWERMÄUSCHEN

Bewegung und Spiel für Babys ab 3 Monate bis zum Krabbelalter

Der Kurs "POWERMÄUSCHEN- Bewegung und Spiel" unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien, die ihrer Entwicklungsphase entsprechen, selbst zu erkunden und auszuprobieren.

Gemeinsames Singen und Spielen runden das Kursangebot ab. Eltern können hier Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen.

Kurs 1 (3-6 Monate) Kurs 2 (6-9 Monate)

KJ124-01 Kurs 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: Mo., 26.02.24, 09.00 - 10.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-02 Kurs 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: Do., 01.02.24, 11.15 - 12.15 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-01 II Kurs 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: Mo., 24.06.24, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-02 II Kurs 1 (3-6 Monate)

Kursbeginn: Do., 25.04.24, 11.15 - 12.15 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-03 Kurs 2 (6-9 Monate)

Kursbeginn: Mo., 26.02.24, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-04 Kurs 2 (6-9 Monate)

Kursbeginn: Do., 01.02.24, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-03 II Kurs 2 (6-9 Monate)

Kursbeginn: Mo., 24.06.24, 09.00 - 10.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€

KJ124-04 II Kurs 2 (6-9 Monate)

Kursbeginn: Do., 25.04.24, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

Kursgebühr: 99,00€



Kinder und Jugendliche

Krabbelkäfer & Kükenklub

Bewegung, Spiel und Spaß bei den Krabbelkäfern und im Kükenklub! Kinder wollen sich bewegen, wollen ausprobieren, begreifen und spielen. Über Bewegung und Sinneswahrnehmung lernen Kinder sich selbst und die Welt um sie herum kennen. In unseren Kinderkursen bieten wir einen Bewegungsraum mit abwechslungsreichen Aufbauten und mit herausfordernden Materialien, die diese Bewegungs- und Sinneserfahrungen ermöglichen.

Krabbelkäfer (können krabbeln)

KJ124-05

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00€

KJ124-07

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 15.00 - 16.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00€

KJ124-06

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 09.00 – 10.00 Uhr / 23x

Kursgebühr: 126,50 €

Kükenklub (können laufen)

KJ124-08

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 15.00 - 16.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00€

KJ124-09

Kursbeginn: Mo., 08.01.24, 16.00 - 17.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00€

KJ124-10

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00€

KJ124-11

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 16.00 - 17.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00€

KJ124-12

Kursbeginn: Di., 09.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00€

KJ124-13

Kursbeginn: Mi., 10.01.24, 10.00 - 11.00 Uhr / 23x

Kursgebühr: 126,50 €

Kung Fu Kids (5-8 Jahre)

In unserem Kurs können Kinder spielerisch die Tugenden des Kampfsports und fernöstlicher Philosophie erlernen. Die Kinder lernen Spaß an Bewegungs- und Koordinationstraining (Körper und Bewusstsein), Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein, Freude am Miteinander, Respekt und Anerkennung und noch Vieles mehr.

KJ124-14

Kursbeginn: Di., 13.02.24, 17.00 - 18.00 Uhr / 18x Kursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Kursort: Sporthalle Overbergschule

Capoeira Kids

Brasilianischer Tanzkampf für Anfänger und Fortgeschrittene

KJ124-15

Kursbeginn: Di., 09.04.24, 17.30 - 18.30 Uhr / 10x Kursgebühr: 75,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Kursort: Sporthalle Karlschule



Gebühr: 5 € pro teilnehmendes Kind (ohne vorherige Anmeldung)

Ort: Sporthalle SC Grün-Weiß, Schützenplatz 3
Zeit: offenes Turnen von 10.00 - 13.00 Uhr





Kindersportschule - KISS

Kindern im Alter zwischen 3 und 10 Jahren wird in der Kindersportschule ein sportmotorisches Ausbildungsprogramm angeboten. Zentrale Themen einer ganzheitlichen, vielfältigen und vielseitigen Bewegungserziehung stehen im Mittelpunkt der Ausbildung, um Bewegungsmangelerscheinungen vorzubeugen.





Nähere Informationen zu den Zeiten und Kosten erhalten Sie unter www.kiss.gw-pb.de

Ansprechpartnerin: Katharina Behrens

Sprechzeiten: Donnerstag 09.00 - 11.00 Uhr

Telefonnummer: 05251 390967-14

Abteilungen

Badminton

Unsere Badmintonabteilung bietet euch ein umfangreiches Trainingsangebot für unterschiedliche Leistungsstärken in allen Altersklassen (ab 6 Jahren) an. Das Training wird im Jugendbereich und Erwachsenenbereich mehrmals wöchentlich sowohl für Hobbyspieler & Einsteiger als auch für Mannschafts-/Turnierspieler unter Anleitung von qualifizierten B- & C-Trainern durchgeführt. Desweitern haben alle Mitglieder die Möglichkeit, am freien Spiel teilzunehmen. Der Trainingsund Spielbetrieb findet hauptsächlich in der Sporthalle am Niesenteich sowie donnerstags in der Kreissporthalle Paderborn statt.

Weitere Informationen: www.badminton.gw-pb.de

Ansprechpartner

René Köchel, Abteilungsleiter Mail: gw-pb.badminton@online.de





Basketball

Neben jeweils zwei Damen- und Herrenmannschaften im Spielbetrieb stellt unsere Basketballabteilung auch eine weibliche U12/U14 Mannschaft sowie eine Altersklassenmannschaft. Interessierte Spielerinnen und Spieler sind jederzeit willkommen!

Weitere Informationen: www.raus-lauf.de

Ansprechpartner:

Olaf Hildebrandt, Abteilungsleiter Mail: olaf.donata@freenet.de

Telefon: 0177 7798660

Bogensport

Unsere Bogensportabteilung umfasst derzeit ca. 85 Mitglieder, die im Sommer auf dem großzügigen Außengelände mit Fita- und Feldplatz trainieren. Im Winter steht zusätzlich die Grün-Weiß Sporthalle zur Verfügung. Anfängerausbildungen werden ab dem 12. Lebensjahr angeboten.

Weitere Informationen: www.bogensport.gw-pb.de

Ansprechpartner

Christian Gemke, Abteilungsleiter Mail: post.bogensport@paderborn.com



Bowling

Unsere Bowlingabteilung – derzeit aus erwachsenen Frauen und Männern bestehend – trifft sich immer dienstags auf unserer Hausbahn in der Liborigalerie. Neue Bowler sind jederzeit gern gesehen, meldet euch einfach bei uns!

Ansprechpartner

Volker Fuchs, Sportwart Mail: boellifuchs@gmail.com



Fußball

Fußball ist die Traditionssportart beim SC Grün-Weiß, denn diese Abteilung existiert schon seit der Gründung im Jahr 1920. Von den alten Herren bis zur G-Jugend, männlich und weiblich – unsere Fußballabteilung bietet für jede Altersklasse die passende Mannschaft. Heimspielstätte und Trainingsort ist das Inselbadstadion, welches mit einem Groß- und einem Kleinfeld sowie modernen Kabinen das perfekte Wohnzimmer unserer Fußballer darstellt.

Weitere Informationen: www.fußball.gw-pb.de

Ansprechpartner

Tobias Herwald, Abteilungsleiter

Mail: tobias.herwald@scgruenweiss.de

Finn Dreskrüger

Mail: An meldung. fussball@scgruenweiss. de



Handball

Unsere Handballabteilung tritt seit 2015 als ein Teil der HSG Paderborn-Elsen auf. Gemeinsam mit den Handballabteilungen des TV 1875 Paderborn und der TuRa Elsen sind nun Mannschaften aller Altersklassen entstanden, die sich durch einen hervorragenden Teamgeist auszeichnen. Von den Minis (ab Jahrgang 2014) bis zur A-Jugend (bis Jahrgang 2001) ist die HSG im Jugend-Spielbetrieb mit allen Altersklassen vertreten. Im Seniorenbereich werden derzeit eine Damenmannschaft (Bezirksliga) und zwei Herrenmannschaften (Kreisliga und Kreisklasse) gestellt.

Weitere Informationen: www.handball-paderborn-elsen.de

Ansprechpartner

Martin Kaiser, Abteilungsleiter

Mail: kontakt@handball-paderborn-elsen.de

Telefon: 05251 37365



Hockey

Unsere Hockeyabteilung besteht derzeit aus gemischten Jugendmannschaften für Kinder von 8 bis 16 Jahren, einer Freizeithockeymannschaft und jeweils einer Damen- und Herrenmannschaft. Das Training findet im Sommer auf dem Kunstrasenplatz der Universität Paderborn (Pohlweg) statt, im Winter wird in den Sporthallen am Niesenteich und Merschweg in Schloß Neuhaus trainiert.

Ansprechpartner

Niklas Knüpp, Abteilungsleiter Mail: niklas.knuepp@web.de

Telefon: 0163 8691904



Inline-Skating

Neben den wöchentlichen Angeboten sind die Vereinsfahrten und Aktivitäten die besonderen Highlights unser Inliner-Skater. Egal ob bei mehrtägigen Touren oder der Teilnahme an organisierten Events



– bei unseren Skatern steht der Spaß immer im Vordergrund. Dienstags treffen sich unsere Fun- und Fitness-Skater zum Skatetreff, Freitags trainieren unsere Rolling Thunder, eine reine Mädchenmannschaft, Spiel und Choreografie auf Inlinern. Mit fetzigen Beats über Paderborns Hauptstraßen? Das ermöglicht die regelmäßig von unseren Skatern organisierte Skatenight. Zu dieser und unseren wöchentlichen Skatetreffen sind auch Nicht-Vereinsmitglieder herzlich eingeladen.

Weitere Informationen: www.inline-skate.gw-pb.de

Ansprechpartner

Lothar Loewe, Abteilungsleiter Mail: lo.gw.skating@paderborn.com

Telefon: 0179 9795938



JU-JUTSU

Die Abteilung Ju-Jutsu umfasst beim SC Grün-Weiß Paderborn mehrere Kampfsportstilrichtungen. Ob Modern Arnis, Kung Fu, Pencak Silat, Kickboxen oder Nin Jutsu, bei uns wird jeder Kampfsportfan fündig. In unseren Kinderkursen können unsere Jüngsten ab 5 Jahren mit dem Kung Fu beziehungsweise Modern Arnis beginnen.

Weitere Informationen: www.kampfkunst-paderborn.de

Ansprechpartner

André Dawson, Abteilungsleiter Mail: a.dawson@gw-pb.de Telefon: 0179 3280297



Judo

Judo ist ein Wettkampfsport, wobei sich die erlernten Falltechniken immer wieder auch als äußerst alltagstauglich erweisen. Unsere Judoabteilung umfasst Kindertraining ab 7 Jahren sowie Erwachsenentraining. Die Trainingseinheiten finden in der Halle des Theodorianum (Am Kamp 8, 33098 Paderborn) statt.

Weitere Informationen: www.judo.gw-pb.de

Ansprechpartner

Achim Knust, Abteilungsleiter Mail: judo.gw-pb@gmx.de

Karate

Die Karate Abteilung besitzt eine Vielzahl von Gruppen, die unterschiedliche Aspekte dieses Sports abdecken.

Es gibt Kindergruppen, die bereits von 4- bis 7-jährigen besucht werden können, und bei denen auf spielerische Art und Weise Spaß an Bewegung im Allgemeinen und am Karate im Besonderen vermittelt wird. Auf der anderen Seite des Altersspektrums hat die Abteilung eine 50+ Gruppe, bei der manche Teilnehmer auch die 70 bereits überschritten haben. Hier stehen Gesundheit, Koordination, Stabilisierung, Kräftigung im Vordergrund und es geht darum Fähigkeiten zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Zwischen diesen Altersgruppen gibt es Einheiten für Kinder und Jugendliche, bei denen der Schwerpunkt auf Motorik, Koordination, Konzentration und auch Disziplin liegt. Zudem besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Wettkämpfen, was bei Interesse von den Trainern entsprechend gefördert wird. Bei den Erwachsenen wird mit sportlichem Anspruch bei Spaß und mit und ohne Musik ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Gürtelfarben angeboten. Dazu gibt es Gruppen, bei denen der Fokus auf dem technischen Inhalt des Karate liegt und Einheiten, die sich mit Anwendungs- und Selbstverteidigungsaspekten beschäftigen.

Die Karate Abteilung bietet an jedem Wochentag eine oder mehrere Trainingseinheiten, zumeist abends, aber auch vormittags, an. Das Training findet im Allgemeinen in einer speziellen, mit Matten ausgelegten kleinen Halle, Dojo genannt, statt, die praktisch ausschließlich dem Zweck des Karate Trainings dient.

Weitere Informationen: www.karate-paderborn.de



Leichtathletik

Die Leichtathletik-Abteilung des SC Grün-Weiß Paderborn fördert durch vielfältiges Laufen, Springen und Werfen die allgemeine Fitness von Kindern ohne Leistungsdruck. Neben den seit 2019 etablierten Gruppen der unter 10-Jährigen (Dienstags, 16-17:30 Uhr und 17:30-19:00 Uhr, Bonifatius-Grundschule) gibt es neuerdings auch eine U12, welche sich Montags von 17:00-18:30 Uhr am Goerdelergymnasium trifft (bei Interesse an der Gruppe bitte Kontakt mit Thorsten Happe aufnehmen). Darüber hinaus umfasst unsere Leichtathletikabteilung vermehrt Senioren, die sich wöchentlich zur Fitnessgymnastik treffen.

Ansprechpartner

Thorsten Happe, Abteilungsleiter

Telefon: 05251 690806



Rhönradturnen

Unsere Rhönradturner bestehen aus Turnerinnen ab einem Alter von 7 Jahren. Neben den wöchentlichen Trainingseinheiten geht es an Wochenenden häufig zu Wettkämpfen, Turnfesten oder Schauturnen. Die Trainingsstätte unserer Rhönradturnerinnen ist unser Sportzentrum am Schützenplatz.

Weitere Informationen: www.turnen.gw-pb.de

Ansprechpartnerin

Susanne Kleinberg, Übungsleiterin Mail: Susanne@Rhoenrad-PB.de



Rhythmische Sportgymnastik

Unsere rhythmischen Sportgymnastinnen vereinen die Handgeräte Seil, Reifen, Ball, Keule und Band mit einem hohen Maß an Körperbeherrschung und Rhythmusgefühl. Diese Abteilung ist einzigartig in der Region, ebenso wie die Erfolge unserer Turnerinnen. Das Training findet im Sportzentrum am Schützenplatz sowie in der Sporthalle des Goerdeler Gymnasiums statt.

Weitere Informationen: www.turnen.gw-pb.de

Ansprechpartnerin

Liliya Filipova, Trainerin Mail: lilijafilipova@yahoo.de Telefon: 0160 4244572



Walking Football

Eine etwas gemächlichere Art des Fußballspielens, in der auf Laufen und Zweikämpfe verzichtet wird. Trainiert wird im Winter donnerstags von 11.30 bis 13.30 Uhr im Sportzentrum am Schützenplatz und im Sommer dienstags von 14.30 bis 16.00 Uhr im Inselbadstadion.

Ansprechpartner

Friedhelm Sroka

Mail: Friedhelm.sroka@gmx.de

Roundnet



Spiel mit uns eine rasante Runde Roundnet!

Immer auf der Suche nach dem ultimativen Sportabenteuer? Dann ist Roundnet, auch über die Marke "Spikeball(TM)" bekannt, genau das Richtige für dich! Dazu brauchen wir nur das runde Netz, den ca. faustgroßen Ball und schon geht's los. Roundnet ist ein fairer, begeisternden Sport und bietet dir eine atemberaubende Kombination aus Technik, Strategie und Teamwork. Egal, ob du ein Anfänger oder ein erfahrener Spieler bist, Roundnet ist für alle Altersgruppen geeignet und bringt Fitness und Spaß zusammen.

Komm gerne zu unseren Trainingszeiten vorbei und spiele mit.

Trainingszeiten: Mo., 18:30 Uhr bis 20 Uhr (ab Oktober): Sporthalle SC Grün-Weiß Zusätzlich einmal pro Woche draußen (solange es das Wetter zulässt)

Ansprechpartner

Jona Leifeld

Mail: Jona.leifeld@t-online.de

Ultimate Frisbee



Ultimate Frisbee ist ein actiongeladenes Mannschaftsspiel, das mit einer Frisbee-Scheibe gespielt wird. Zwei Teams mit jeweils sieben Spielern versuchen, die Frisbee in die Endzone des gegnerischen Teams zu werfen, um Punkte zu erzielen. Das Besondere dabei ist, dass Spieler die Scheibe nicht laufend halten dürfen – sie müssen sie passen, während sie sich auf dem Spielfeld bewegen. Fairness und Selbstregulierung sind zentrale Elemente des Sports, da es keine Schiedsrichter gibt, und Spieler sind für ihre eigenen Fouls verantwortlich. Ultimate Frisbee fördert Ausdauer, Teamgeist und präzises Werfen

Trainingszeiten: Mi., 18:45h bis 20:30 Uhr: Kleinspielfeld Inselbadstadion

Fr., 19:00 bis 20:30 Uhr: Kleinspielfeld Inselbadstadion

Ansprechpartner

Pascal Dräger

Mail: Pascal.dreager@googlemail.com

Tischtennis

Unsere Tischtennisabteilung gehört mit ca. 160 Mitgliedern zu den größten in der Region. Montags und freitags wird in der Dreifachturnhalle des Pelizaeus-Gymnasiums trainiert. Ausgebildete Trainer fördern die Schüler und Jugendlichen der Abteilung. Auch Herrenmannschaften nehmen erfolgreich am Spielbetrieb teil.

Weitere Informationen: www.tischtennis.gw-pb.de

Ansprechpartner

Ralf Joachims, Abteilungsleiter

Mail: radolfus@web.de Telefon: 05251 1478351

Turnen

Unsere Turnabteilung umfasst neben dem Leistungsturnen am Stufenbarren, auf dem Schwebebalken, am Sprung und auf dem Boden auch den Bereich des Breitensports. Hier finden Gymnastik- und Fitnesskurse für Erwachsene sowie zahlreiche Gruppen auf dem Gebiet des Kinderturnens statt. Ab einem Alter von 3 Jahren können Kinder an der sogenannten Aufbaugruppe Wettkampfturnen teilnehmen und vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sammeln. Weitere Informationen: www.turnen.gw-pb.de

Ansprechpartnerin

Gertrud Sander-Günaydin, Abteilungsleiterin

Telefon: 05251 37831



Volleyball

Die Volleyballabteilung des SC Grün-Weiß besteht aus 3 Damenmannschaften, einer Mixed-Mannschaft und 5 Jugend-Mädchenmannschaften, welche ab einem Alter von 8 Jahren beginnen. Die gute Nachwuchsarbeit hat sich herum gesprochen. Mädchen, die Spaß am Volleyballspielen haben, werden von erfahrenen Trainern gefördert.

Weitere Informationen: www.volleyball.gw-pb.de

Ansprechpartner

Manfred Weichel

Mail: manfred.weichel@gw-volleyball.de





Herausgeber:



Schützenplatz 3 33102 Paderborn 0 52 51 - 390 967-0 www.gw-pb.de

Layout & Gestaltung:



Dornierstraße 1

33142 Büren 0 29 55 - 747 899-0 www.lichtenstein-medien.de

Fotos: mediFit

iStock: dolgachov, vgajic unsplash: Miguel Puig, Vince Fleming freepik: freeograph, chainfoto24, jcomp alexander_safonov, noxos, boggy, weyo AdobeStock: nd3000 (1), Flamingo Images (3), kentoh, Syda Productions (2), bankerwin, Vasyl, drubig-photo, Robert Kneschke, satyrenko, fizkes,









Inline-Skating







Walking/Nordic Walking