

GYMWELT

 **TuS Rhens**

KURSPROGRAMM

2. HALBJAHR 2010



Liebe Fitnessfreunde,

für das 2. Halbjahr 2010 konnten wir wieder ein attraktives, modernes Programm im Fitness- und Gesundheitssport zusammenstellen. Dieses möchten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz anbieten.

Dabei legen wir großen Wert auf die Aus- und Weiterbildung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Mehrere Kurse sind mit den Gütesiegeln „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bundes und „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet. Die Kursgebühr wird in der Regel anteilmäßig von Krankenkassen übernommen. Hierzu sollten Sie sich vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Schauen Sie sich die Ausschreibungen in Ruhe an und finden Sie ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot. Neueinsteigern, vor allem untrainierten Personen, wird empfohlen vorher mit dem Hausarzt zu sprechen.

Sollten Sie Fragen, Kritik oder Anregungen zum Kursprogramm haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Trainerinnen und Trainer oder an die Geschäftsstelle TuS Rhens, T.1891. Bitte achten Sie auf die Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme.

Wir freuen uns, Sie und weitere Fitnessbegeisterte in unseren Kursen begrüßen zu dürfen. Unseren Partnern und Sponsoren danken wir für die Zusammenarbeit und Ihre Unterstützung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihr „Gymwelt“-Team



PFLEGEDIENST
Jörg-Peter Mallmann

Jörg-Peter Mallmann Tel.: 0 67 42 / 80 15 52
Humperdinckstr. 25 Fax: 0 67 42 / 80 15 53
56154 Boppard E-Mail: jpmallmann@t-online.de
IK: 460 710 076 www.pflegedienst-jp-mallmann.de

© 2009 asg

Unsere Gymwelt-Trainerinnen und Trainer:

Birgit Bollinger

Sportlehrerin
Trainer C „Breiten- u. Freizeitsport“
Trainer B „Senioren-sport“
Rückenschullehrerin „Forum Gesunder Rücken“
DTB-Pilates-Trainerin
DTB-Kursleiterin „Yoga“ (in Ausbildung)
Kurse: 05-10, 17, 18, 22

Frauke Cremers

Bankangestellte
Trainerin C „Gesundheit und Fitness“
Kurs: 20

Ute Frickel

Erzieherin
Entspannungstrainerin f. psychosomatische Entspannung
Trainerin C „Fitness- und Gesundheitssport“
Trainerin B „Entspannung und Stressbewältigung“
Kurse: 13, 14

Gilbert Löhr

Dipl.-Ing. (FH)
Trainer C „Fitness- und Gesundheitssport“
Trainer C „Aerobic“
Kurse: 01, 02

Uwe Nick

Polizeibeamter
Trainer C „Breiten- und Freizeitsport“
Trainer B „Gesundheits- u. Präventionssport“
Kurse: 15, 16

Sabine Schmengler

Dipl. Sozialpädagogin
Trainerin C „Boden- und Gerätturnen“
Kurs: 19

Harald Stockel

Masseur und med. Bademeister
Kurse: 11, 12

Ruth Wagner

Kaufm. Angestellte
Trainer C „Aerobic“
Kurse: 03, 04

Kirsten Witzler

Yoga-Lehrerin (BDY)
Kurs: 21

Birgit Bollinger, Ute Frickel sowie Uwe Nick sind anerkannte Übungsleiter „Pluspunkt Gesundheit“.

In der Geschäftsstelle stehen Ihnen **Vera Bartuschek und Hans-Josef Probst** zur Verfügung.

Die Koordination der Gymwelt hat **Sandra Huth** übernommen

Bodyforming für Frauen

Ein wohlgeformter, straffer Körper gibt uns nicht nur mehr Selbstvertrauen, er ist auch gesund. Denn eine kräftige Muskulatur beugt vielen Beschwerden des Bewegungsapparates vor und verbessert die Haltung. Eine effektive Art die Muskeln zu stärken, ist Bodyforming.

Mit gezielten leichten bis mittleren Kräftigungsübungen wollen wir den Haltungs- und Bewegungsapparat trainieren. Wir festigen den Körper und straffen das Gewebe.

Dabei spielen auch die Stabilisatoren eine wichtige Rolle und ebenso das Stretching kommt nicht zu kurz. Mit entsprechender Musik und Handgeräten und natürlich mit jeder Menge Spaß.

Kurs 01:

Beginn: **Montag, 16. August (Kursraum)**

Dauer: 8 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**

Leitung: Gilbert Löhr

Kosten: 20,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
36,00 € für Nicht-Mitglieder

Kurs 02

Beginn: **Montag, 25. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 7 Einheiten

Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr**

Leitung: Gilbert Löhr

Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
31,50 € für Nicht-Mitglieder

Step-Aerobic / Bauch-Beine-Po

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem Step-Brett. Es werden Choreografien erlernt, die auf einfachem Niveau beginnen und dann schrittweise, je nach Fortschritt, gesteigert werden. Hier können Anfänger mit Grunderfahrung sowie Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene teilnehmen. Ziel dieser Stunde ist außerdem eine Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, der Kraft-Ausdauer und der Fettverbrennung.

Eine abwechslungsreiche Ausdauerstunde ist euch garantiert. Vom Einzel-Step über Doppel-Step bzw. Partner-Step sowie einer 3/4 Step-Stunde wird euch hier alles angeboten. Da kommt keine Langeweile auf. Im Anschluss an den Cardio-Teil, wird noch ein halbstündiges Workout durchgeführt. Hier werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt.

Kurs 03:

Beginn: **Montag, 16. August (Turnhalle)**

Dauer: 8 Einheiten á 90 min.

Uhrzeit: **18.30 bis 20.00 Uhr**

Leitung: Ruth Wagner

Kurs 04:

Beginn: **Montag, 25. Oktober (Turnhalle)**

Dauer: 7 Einheiten á 90 min.

Uhrzeit: **18.30 bis 20.00 Uhr**

Leitung: Ruth Wagner



Praxis für Physiotherapie

Claudia Schwarze

**Krankengymnastik
Manuelle Lymphdrainage
Klassische Massage
Elektrotherapie
Kältetherapie
Thermotherapie
Hausbesuche
Massage nach Dorn-Breuss**

Alle Kassen

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag	8:00 Uhr - 12:30 Uhr 14:30 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag	8:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag	8:00 Uhr - 16:00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage
Claudia Schwarze, Hochstraße 26, 56321 Rhens
Tel.: (02628) 986873, Mobil: (0179) 2892660, Fax: (02628) 984258



Pilates-Intensiv-Kurs - für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Ohne sich völlig auszupeinern, verbessern Sie auf schonende Art ihr Körperbewusstsein, Bewegungsabläufe und damit natürlich auch ein Stück weit ihr Lebensgefühl. Egal ob Sie fit sind oder bisher keinen Sport betrieben haben, es wird bestimmt nicht lange dauern, bis Sie diese positiven Veränderungen auch an sich selbst feststellen.

Dieser Intensivkurs ist Voraussetzung für weitere Pilates-Kurse. Neben einer theoretischen Einführung in die Trainingsphilosophie erlernen Sie die Grundprinzipien des Pilates-Trainings: Atmung, Zentrierung, Konzentration, Präzision und Kontrolle. Eine Teilnahme an allen vier Einheiten ist Voraussetzung! Der Kurs ist nur für Personen ohne akute körperliche Beeinträchtigung geeignet.

Kurs 05: Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Dienstag, 3. August (Kursraum)**
Dauer: 4 Einheiten á 75 min.
Uhrzeit: **18.00 bis 19.15 Uhr**
Leitung: Birgit Bollinger
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Kurs 06: Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Dienstag, 14. September (Kursraum)**
Dauer: 4 Einheiten á 75 min.
Uhrzeit: **9.00 bis 10.15 Uhr**
Leitung: Birgit Bollinger
Kosten: 15,00 € für Mitglieder des TuS Rhens



Pilates-Training - für Anfänger mit Vorkenntnissen

Wenn Sie von den positiven Effekten des Trainings profitieren wollen, reicht es nicht, hin und wieder zu üben. Die Regelmäßigkeit ist wichtig. Sie haben bereits den Intensiv-Kurs (Kurs Nr. 06) oder einen früheren Einsteiger-Kurs „Körpertraining nach Pilates-Prinzipien“ besucht, dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden die Basis-Übungen erweitert und automatisiert. Nur so lernen Sie, die Bewegungen exakt auszuführen. Ihre Körperspannung verbessert sich und Sie fühlen sich schon bald kräftiger, beweglicher und aufrechter- und genau das ist das Ziel.

Kurs 07: Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Dienstag, 14. September (Kursraum)**

Dauer: 10 Einheiten á 75 min.

Uhrzeit: **18.00 bis 19.15 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger

Kosten: 31,25 € für Mitglieder des TuS Rhens

56,25 € für Nicht-Mitglieder



Anschlusskurs für Teilnehmer aus Kurs Nr. 05 oder 06:

Kurs 08: Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Dienstag, 5. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 10 Einheiten á 75 min.

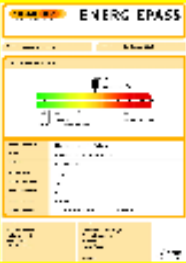
Uhrzeit: **9.00 bis 10.15 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger

Kosten: 31,25 € für Mitglieder des TuS Rhens

56,25 € für Nicht-Mitglieder



Gebäude-Energieberater & Architekt	
Andreas Lenters Dipl.-Ing.(FH)	
Energieausweis nach EnEV 	Gebäude „Vor-Ort-Beratung“ BAFA-Berater-Nr. : 111126 Dena-Aussteller-Nr. : 561215 Möchten Sie wissen <ul style="list-style-type: none">• wie Sie Heizkosten sparen + die Behaglichkeit steigern ?• wie Sie Zuschüsse für Energiesparmaßnahmen und -beratung bekommen ?• wie Sie Bauschäden + Schimmel vermeiden ?• wie Sie unabhängig von Energieträgern (Öl, Gas etc.) werden?• wie Sie Ihren Gebäudewert steigern ?
Gebäudesanierung mit Plan für die Zukunft	
Andreas Lenters Dipl.-Ing.(FH) Plenterweg 1 - 56321 Brey	Tel.: 02628 - 2851 architekt-lenters@t-online.de
	FAX: 02628/2948 www.energieberatung-lenters.de

Pilates-Training mit dem Handgerät - für Fortgeschrittene

Speziell entwickelte Pilates-Geräte, die man in modernen Pilates-Studios findet, sind für einen Verein nicht erschwinglich. Aber man kann trotzdem das Grundtraining variieren. In diesem Kurs wird nach zwei klassischen Pilates-Einheiten das Matten-Programm mit dem Einsatz von Handgeräten ergänzt. Dabei kommen der Ball, das Band, die Rolle oder das bekannte Thera-Band zum Einsatz. Das Training wird dadurch nicht nur abwechslungsreicher, sondern die Übungen werden intensiver und die Muskulatur noch mehr gefordert. Voraussetzung für die Teilnahme ist jedoch gute Trainingserfahrung im Pilates.

Kurs 09:

Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Montag, 2. August (Kursraum)**

Dauer: 8 Einheiten á 75 min., kein Kurs am 30.8.+6.9.

Uhrzeit: **19.15 bis 20.30 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger

Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
45,00 € für Nicht-Mitglieder



Yoga meets Pilates - für Fortgeschrittene

Yoga und Pilates – zwei unterschiedliche Trainingsmethoden? Nicht ganz!

Wie bei Yoga steht auch Pilates in dem Ruf, ein sanftes Training zu sein. Atmung und Bewegung, Beweglichkeit und Kraft spielen sowohl bei Yoga als auch bei Pilates eine spezielle Rolle. Aber Yoga geht noch weiter. Im Grundverständnis werden auch die feineren Energiekörper des Menschen beeinflusst und somit neben dem körperlichen Wohlbefinden auch für eine seelisch-geistige Ausgewogenheit gesorgt.

In diesem Kurs werden wir noch mehr versuchen, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und eine Balance zu finden.

Kurs 10:

Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Montag, 11. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 8 Einheiten á 75 min.

Uhrzeit: **19.15 bis 20.30 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger

Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
45,00 € für Nicht-Mitglieder



Praxis für Physikalische Therapie Harald Stockel

Hochstr.48 56321 Rhens Tel 02628/986900 Mobil 01736677177



Zirkeltraining - stärkt Muskeln und Ausdauer
Zirkeltraining - der Gesundheit zuliebe
Zirkeltraining - ist gesundheitsorientiertes Krafttraining
Zirkeltraining - stärkt Ihr Kreislaufsystem
Zirkeltraining - senkt das Herzinfarkttrisiko

Partner des TuS Rhens

Zirkeltraining von Life-Fitness ermöglicht ein Training für jedermann. Es ist ein ideales Ganzkörpertraining für alle Hauptmuskeln. Dabei überzeugt die Life-Fitness-Circuit Serie durch einfache Handhabung und geräuscharme Bedienung. Die Geräte haben keine Steckgewichte, sondern der Widerstand wird mittels Bänder angepaßt, so daß in kleinen Schritten gelenkschonend trainiert werden kann. Es wird ein Zirkel von 11 Stationen wiederholt durchlaufen, wobei alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Dazu zählen Bein- Rücken- Brust- Schulter- und Armmuskulatur.

Ab sofort bieten wir Kurse für:

**Rückenpatienten
Rheumapatienten
Arthrosepatienten
Osteoporosepatienten
Übergewichtige
Senioren
Hausfrauen
Jugendliche
Neueinsteiger
Krafttraining
Fitness-Junkies**

In Kleingruppen von 10 Personen, betreut durch einen Therapeuten trainieren sie ca 60 min.

Wir freuen uns auf Sie

Für Mitglieder des TuS Rhens 10% Ermäßigung

Für weitere Infos stehen wir gerne zur Verfügung



Wir betreuen die 1. Fußballmannschaft des TuS Rhens

Rückengymnastik

Im Büro, Zuhause oder in der Freizeit verbringen wir viel Zeit im Sitzen. Falsche Sitzhaltung und Bewegungsmangel können zu Schmerzen und Verspannungen führen. Dieser Kurs zeigt, was man dagegen tun kann.

Nur ein starker Rücken bleibt auf Dauer schmerzfrei. Es werden spezielle Gymnastik- und Entspannungsübungen vermittelt, die zur Kräftigung, Dehnung und Entlastung der gesamten Rückenmuskulatur verhelfen sollen.

Kurs 11:

Beginn: **Dienstag, 10. August (Kursraum)**
Dauer: 9 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **10.30 bis 11.30 Uhr**
Leitung: Harald Stockel
Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
40,50 € für Nicht-Mitglieder

Kurs 12:

Beginn: **Dienstag, 26. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 9 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **10.30 bis 11.30 Uhr**
Leitung: Harald Stockel
Kosten: 22,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
40,50 € für Nicht-Mitglieder

Durch sanfte Bewegung zur Entspannung

Tu dir was Gutes und Sorge für dich. Von sanften, fließenden Bewegungen und Übungen zur besseren Körperwahrnehmung zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Kurs 13: Schnupperkurs

Beginn: **Dienstag, 24. August (Kursraum)**
Dauer: 5 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **19.30 bis 20.30 Uhr**
Leitung: Ute Frickel
Kosten: 15,-- € für Mitglieder des TuS Rhens
25,-- € für Nicht-Mitglieder

Kurs 14:

Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Dienstag, 28. September (Kursraum)**
Dauer: 10 Einheiten á 90 min. (kein Kurs am 12.+19.10.)
Uhrzeit: **19.30 bis 21.00 Uhr**
Leitung: Ute Frickel
Kosten: 37,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
67,50 € für Nicht-Mitglieder



Funktionsgymnastik für Männer und für Frauen

Kraft- u. Koordinationsübungen, Stretching und Spaß bietet dieses Power-Workout - hoch effektiv und gleichzeitig gesund. Das garantieren unter anderem spezielle Core-Moves, die auch tiefer liegende Muskeln ansprechen.

So richtet sich die Wirbelsäule auf und der Körper gewinnt an Kraft und Schönheit. Die schweren Gewichte und Geräte des Fitness-Centers werden ersetzt durch Pezzi-Ball, Thera-Bänder, Stäbe u.a. Handgeräte.


Kurs 15:

Beginn: **Mittwoch, 18. August (Kursraum)**
Dauer: 7 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **19.45 bis 20.45 Uhr**
Leitung: Uwe Nick
Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
31,50 € für Nicht-Mitglieder

Kurs 16:

Beginn: **Mittwoch, 27. Oktober (Kursraum)**
Dauer: 7 Einheiten á 60 min.
Uhrzeit: **19.45 bis 20.45 Uhr**
Leitung: Uwe Nick
Kosten: 17,50 € für Mitglieder des TuS Rhens
31,50 € für Nicht-Mitglieder

Unterstützt
den Sport
in Rhens



VICTORIA
SEIT 1891
Lahnsteiner
Mineralquelle

Neu in Pamela's Haarstudio in Rhens

Sonnenbank
15 Min. 4,00 €
10er Karte 35,00 €

HAARSTUDIO
PAMELA
In Rhens und Spay

UND
LANGES HAAR
BLEIBT LANGE
SCHÖN!

GLÄNZEND
KRÄFTIG
SPLISSFREI
GESUND

hotcut
Heißer Schnitt für splissfreies Haar

JETZT BEI:

HAARSTUDIO
PAMELA
In Rhens und Spay

Tel.: Spay 8622
Tel.: Rhens 989080

Kray-Optik

DIE BRILLENMACHERIN



Hochstraße 33
56321 Rhens

Tel. 0 26 28/42 57
Fax 0 26 28/43 59

Easy-Step

Viel Schwitzen, wenig Denken. So beschreiben immer mehr Kursteilnehmer ihren Wunsch in Bezug auf Step-Aerobic. Diesem Wunsch möchten wir in diesem Kurs nachkommen. Wir bieten einfache Schrittkombinationen, einen logischen Aufbau und vor allem Spaß. Step-Erfahrung wird vorausgesetzt!

Kurs 17: Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Mittwoch, 4. August (Turnhalle)**

Dauer: 4 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger



3/4 und 4/4 Takt mit und ohne Step

Weiche, harmonische Bewegungsabläufe zu Musik im $\frac{3}{4}$ Takt, fetzige Choreografien zu Musik im $\frac{4}{4}$ Takt. Wir trainieren Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Step-Aerobic, $\frac{3}{4}$ Step und AROHA im Basic-Programm wechseln sich ab. Lassen Sie sich inspirieren von den unterschiedlichen Rhythmusgefühlen und merken Sie, dass man so ganz automatisch Muskeln trainiert, Spannungen löst und der Schweiß fließt. Vorkenntnisse in Aerobic und Step-Aerobic sind von Vorteil.

Kurs 18: Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit“ ausgezeichnet!

Beginn: **Mittwoch, 15. September (Turnhalle)**

Dauer: 10 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **20.15 bis 21.15 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger



Power Fit

Mit Fitness die weiblichen Problemzonen bekämpfen. Wer für seine Figur etwas tun möchte und gleichzeitig mit Spaß körperlich fit werden will, ist hier genau richtig. Auf die verschiedenen Arten werden die Muskelgruppen trainiert und die Fettpölsterchen beseitigt, Funktionelle Gymnastik, Circuittraining, Bauch-Beine-Po-Training oder Intervalltraining, verschiedene Handgeräte oder Stepp-Bretter, was sich in der Turnhalle anbietet, wird ausprobiert. Fetzige Musik animiert zum Mitmachen. Eine Alternativstunde zu Aerobic und Step-Aerobic.

Kurs 19:

Beginn: **Donnerstag, 19. August (Turnhalle)**

Dauer: 8 Einheiten á 75 min.

Uhrzeit: **19.45 bis 21.00 Uhr**

Leitung: Sabine Schmengler

Kurs 20:

Beginn: **Donnerstag, 28. Oktober (Turnhalle)**

Dauer: 7 Einheiten á 75 min.

Uhrzeit: **19.45 bis 21.00 Uhr**

Leitung: Frauke Cremers

Yoga für erfahrene Anfänger/innen

Die alte, indische Lehre ist ein Weg, über körperliche Übungen die Seele besser mit dem Körper zu verbinden und in ein Gefühl des Einsseins zu führen. Kirsten Witzler hat ein eigenes Yogakonzept entwickelt, das jedem die Möglichkeit gibt, mit Yoga zu beginnen, unwichtig wo Sie sich befinden, Sie werden dort abgeholt.

In diesem Kurs üben wir intensiv die Asanas und die Pranayama, die Atemübungen des Yoga. In einem persönlichen Gespräch vorab klären wir, welcher Kurs für Sie am besten geeignet ist. Die Angebote von Kirsten Witzler werden von den Krankenkassen anerkannt.

Kurs 21:

Beginn: **Donnerstag, 16. September (Kursraum)**

Dauer: 10 Einheiten á 90 min.

Uhrzeit: **20.00 bis 21.30 Uhr**

Leitung: Kirsten Witzler, Yogalehrerin (BYV)

Kosten: 60,-- EUR für Mitglieder des TuS Rhens
90,-- EUR für Nicht-Mitglieder

Skigymnastik für Sie und Ihn

In diesem Kurs erleben Sie die Skigymnastik etwas anders. Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Stabilisatorenttraining und vor allem ganz viel Stretching sind angesagt. Eine gute Vorbereitung sowohl für alpine Skifahrer als auch Skilangläufer.

Kurs 22:

Beginn: **Freitag, 22. Oktober (Kursraum)**

Dauer: 10 Einheiten á 60 min.

Uhrzeit: **19.30 bis 20.30 Uhr**

Leitung: Birgit Bollinger

Kosten: 25,00 € für Mitglieder des TuS Rhens
45,00 € für Nicht-Mitglieder

Qigong - gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Workshop zum Kennenlernen

Diese Übungen wurden in China entwickelt und beschäftigen sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebensenergie. Sie umfassen Körperhaltung und Bewegung, Atemübungen und die geistigen Übungen Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Qigong wird angewendet zur Gesunderhaltung und Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Entspannung und Stressbewältigung. Fühlen Sie sich angesprochen?

Kurs 23:

Datum: **Samstag, 30. Oktober (Kursraum)**

Uhrzeit: **15.00 bis 18.00 Uhr** (3 Einheiten)

Leitung: Hanne Heckner, Kursleiterin für Qigong Yangscheng e.V., Bonn

Kosten: 20,-- €

Bei weiterem Interesse schließt sich ein wöchentlicher Kurs á 90 min. an.

BabyShiatsu – Entwicklungsförderung für Ihr Kind

Schnupperveranstaltung mit Baby (Info + Praxis)

Babys lieben Massagen. Warum nicht gezielt die Entwicklung Ihres Kindes mit einer Massage fördern? Die Japanische Babymassage wurde speziell für Säuglinge entwickelt und verbindet die westlichen Kenntnisse aus der Kindesentwicklung mit dem asiatischen Wissen über die Energieleitbahnen, die Meridiane. Erfahren Sie mehr darüber, wie die Meridiane die kindliche Entwicklung beeinflussen und welchen Nutzen eine Behandlung für Ihr Kind hat. Auch folgende Fragen werden behandelt: Wie kann BabyShiatsu bei Entwicklungsauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen die fachärztliche Behandlung unterstützen? Kann diese Wirkung auch bei älteren Kindern erzielt werden? Warum ist BabyShiatsu mehr als nur eine Babymassage? Wie einfach ist es für Eltern, dies zu erlernen? Bitte noch eine Puppe oder einen Teddy zusätzlich mitbringen!

Kurs 24:

Termin: **Donnerstag, 2. September (Kursraum)**

Uhrzeit: **9.30 – 11.30 Uhr**

Leitung: Joachim Eckermann, Diplomierter Shiatsu-Praktiker (GSD)

Kosten: 5,00 € / Person

"Japanische Meridianmassage"

Schnupperabend (Info + Praxis)

Was ist Japanische Meridianmassage und was sind überhaupt Meridiane? Erfahren Sie mehr über diese ungewöhnliche und sehr sanfte asiatische Behandlungstechnik. Welche körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte können dadurch angesprochen und beeinflusst werden? Was ist anders als bei einer "normalen" Massage? In Theorie und Praxis erhalten Sie einen kleinen Einblick in diese vielfältige und wunderbare Behandlungsform.

Kurs 25:

Termin: **Freitag, 1. Oktober (Kursraum)**

Uhrzeit: **19.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Joachim Eckermann, Diplomierter Shiatsu-Praktiker (GSD)

Kosten: 5,00 € / Person

Beschwerden in den Wechseljahren

VORTRAG

Jede Frau „wechselt“ eines Tages. Oft verläuft die Umstellung relativ problemlos, viele Frauen leiden aber unter Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Migräne, Osteoporose oder Senkungsproblemen.

In diesem Vortrag werden sowohl die Wirkung der herkömmlichen Hormontherapie wie auch die Behandlungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen der alternativen Behandlungskonzepte auf einfache Weise aufgeführt.

Kurs 26:

Termin: **Donnerstag, 2. Dezember (Kursraum)**

Uhrzeit: **19.30 – 21.00 Uhr**

Leitung: Elke-Maria Brand, Heilpraktikerin und Osteopathin BAO

Kosten: 5,00 € / Person

Elektro Graeff GmbH



Meisterbetrieb

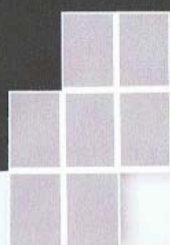
... die Stromschnellen

Im Zillgen 36 b
56321 Rhens

Telefon 0 26 28 / 14 98

Telefax 0 26 28 / 14 96

**Elektroanlagen - Industriemontage
Daten- und Kommunikationstechnik
Blitzschutzanlagen**



kochhan

Gut beraten ...alles für den Bau



**Fliesenfachmarkt
Baustoffe - Baumarkt**

Große Ausstellung

Mainzer Straße 3, 56321 Brey a. Rhein
Tel.: 0 26 28 / 96 12 90, Fax: 0 26 28 / 96 12 95

www.kochhan.de

Bitte bei den Kursen beachten:

Die Teilnahme an den Kursen, die in der **Turnhalle** (Schulstraße 4) stattfinden, ist nur in Verbindung mit einer Vereinsmitgliedschaft möglich. Eine kostenlose Schnupperstunde kann nur in Absprache mit dem/der Übungsleiter/in erfolgen.

Die Anmeldung für alle Kurse, die in der **Gymwelt** (Hochstraße 46) stattfinden, erfolgt ausschließlich über die Geschäftsstelle des TuS Rhens, Telefon: (02628) 1891 oder per Email: geschaeftsstelle@tusrhens.de. Wir bitten, **auch Wiederholer**, sich vorab anzumelden und in eine Teilnehmerliste eintragen zu lassen.

Anmeldungen werden **ab 26. Juli** entgegen genommen.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr **vor** Beginn des Kurses. **Barzahlung ist nicht mehr möglich.** (Nachweis bitte mitbringen!)

**Sparkasse Koblenz, Kto. 15000193, BLZ 570 501 20 oder
Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück, Kto. 7098055, BLZ 560 900 00**

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, ansonsten muss der Kurs abgesagt werden.

Bitte **Hallensportschuhe** tragen und dicke Socken zusätzlich mitbringen.

Bitte immer eine Gymnastik-Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Für die Entspannungs- und Yoga-Kurse bitte zusätzlich eine Decke mitbringen.

Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Kurse mit dem **Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“** sind anerkannte Kurse der Krankenkassen und werden in der Regel von diesen bezuschusst.



Schwimmkurse für Erwachsene u. Kinder
Aufbaukurse ab "Seepferdchen"
Aqua fitness für alle Altersklassen
Aqua fitnesskurse von den gesetzl. Kassen anerkannt und erstattungsfähig
Schwimmschule Herborg&Mohr
Jens Herborg dipl. Sportlehrer & Thomas Mohr
Kontakt: Koblenzerstr. 53, 56321 Rhens
Tel: 02628 - 98 46 41

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag	18:00 – 20:00 Uhr
Dienstag – Freitag	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr
Anschrift:	Hochstraße 46, 56321 Rhens
Telefon und Fax:	(02628) 1891
Internet:	www.tus-rhens.de
E-Mail:	info@tusrhens.de



Villa Sonnenschein
Ergotherapie und mehr...
Inh. Christiane Robbel
Am Bahnhof 4 56321 Rhens
Telefon: 02628 8595 Telefax: 02628 988592
Email: villasonnenschein-kontakt@web.de
www.villasonnenschein.info

ANMELDUNG



TuS Rhens

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu:

Kurs Nr.: Bezeichnung:

Kurs Nr.: Bezeichnung:

Kurs Nr.: Bezeichnung:

Die Kursgebühr in Höhe von _____€ habe ich überwiesen auf das TuS-Konto bei
der Sparkasse* der Volksbank*

*zutreffendes bitte ankreuzen

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Email: _____

Bitte die Anmeldung

schicken/abgeben: Geschäftsstelle TuS Rhens, Hochstraße 46, 56321 Rhens oder

mailen: info@[tusrhens.de](mailto:info@tusrhens.de) oder **faxen:** (02628) 1891