

**Wenn**  
du Abstand hältst,  
bist du den Dingen  
am nächsten;  
nur so erkennst du,  
wie sie zueinander liegen  
und was wirklich wichtig ist.

(Meng Kun-liu)

Gemeinsam aktiv unterwegs bringt Freude.

Manfred Janssen - Annemarie Nickesen

in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Kranenburg

<b>Inhaltsangabe:</b>	<b>Seite:</b>
Rückenkurse in Nütterden	3 - 4
Sitz-Gymnastik in Kranenburg	5 - 6
Sitz-Gymnastik in Nütterden	6 - 7
Fit & aktiv	7 - 8
Body & Fitness mit Faszientraining	8 - 9
Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg	9 – 10
Turnen – Toben –Tollen in Nütterden	11
Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger)	12
Wach und beweglich mit Yoga am Morgen	13
Hatha-Yoga – Beweglichkeit und Entspannung	14
Pilates	15
Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren	16

## **Rückengymnastik für Mann und Frau – einen gesunden Rücken spürt man nicht**

Rückenschmerzen sind häufig die Folge von Haltungsschäden oder einseitiger Belastung der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur werden Beschwerden gelindert und vorbeugende Hilfen gegen gesundheitliche Schäden erreicht.

Es handelt sich um allgemeine Übungsformen, **nicht** um Behandlung individueller Krankheitsbilder.

### **Rückenkurse in Nütterden**

**Veranstaltungsort:** Familienzentrum  
St.-Barbara-Kindergarten  
Nütterden, Haferkamp  
**Leitung:** Gisela Bienen

Bitte ein Handtuch, Turnbekleidung und Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen sowie eine Gymnastikmatte mitbringen!

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

**211-22** Dienstag, 18.01.2022 bis 29.03.2022  
**18.00 Uhr – 18.45 Uhr**  
27,50 € / 11 Verant. / 11 UStd.

**212-22** Dienstag, 26.04.2022 bis 21.06.2022  
**18.00 Uhr – 18.45 Uhr**  
.22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.

**213-22** Dienstag, 16.08.2022 bis 06.12.2022  
**18.00 Uhr – 18.45 Uhr**  
32,50 € / 13 Verant. / 13 UStd.  
Ausfall: 27.09.2021 und 01.11.2021 (Allerheiligen)  
sowie 04.10.2021 und 11.10.2021 (Herbstferien)

- 221-22** Dienstag, 18.01.2022 bis 29.03.2022  
**19.00 Uhr – 19.45 Uhr**  
 27,50 € / 11 Veransth. / 11 UStd.
- 222-22** Dienstag, 26.04.2022 bis 21.06.2022  
**19.00 Uhr – 19.45 Uhr**  
 22,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.
- 223-22** Dienstag, 16.08.2022 bis 06.12.2022  
**19.00 Uhr – 19.45 Uhr**  
 32,50 € / 13 Veransth. / 13 UStd.  
 Ausfall: 27.09.2021 und 01.11.2021 (Allerheiligen)  
 sowie 04.10.2021 und 11.10.2021 (Herbstferien)

## **Rückengymnastik in Nütterden**

Bitte Sportbekleidung, ein Handtuch und Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen!

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

**Veranstaltungsort:** Turnhalle St.-Georg-Schule  
 Nütterden  
**Leitung:** Gisela Bienen

- 301-22** Donnerstag, 20.01.2022 bis 31.03.2022  
 16.00 Uhr – 16.45 Uhr  
 27,50 € / 11 Veransth. / 11 UStd.
- 302-22** Donnerstag, 28.04.2022 bis 23.06.2022  
 16.00 Uhr – 16.45 Uhr  
 17,50 € / 7 Veransth. / 7 UStd.  
 Ausfall: 26.05.2022 und 16.06.2022  
 (Christi Himmelfahrt und Fronleichnam)
- 303-22** Donnerstag, 18.08.2022 bis 08.12.2022  
 16.00 Uhr – 16.45 Uhr  
 35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
 Ausfall: 29.09.2022  
 sowie 06.10.2022 und 13.10.2022 (Herbstferien)

## **Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Kranenburg**

Zur Wahrnehmung eines besseren Körpergefühls, zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination und zur Stärkung der gesamten Muskulatur werden viele abwechslungsreiche Übungen durch sanfte und gezielte Gymnastik angeboten. Im Gehen, im Stand, im Sitzen mit vielen verschiedenen Handgeräten erleben die Teilnehmer abwechslungsreiche Bewegungsstunden.

Bequeme Freizeitbekleidung

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

**Veranstaltungsort:** Jugendfreizeitheim "Train-Stop"  
Kranenburg, Bahnhofstraße 19

**Leitung:** Gisela Bienen

**401-22** Montag, 17.01.2022 bis 28.03.2022  
**9.30 Uhr – 10.15 Uhr**  
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.  
Ausfall: 28.02.2022 (Rosenmontag)

**402-22** Montag, 25.04.2022 bis 20.06.2022  
**9.30 Uhr – 10.15 Uhr**  
20,00 € / 8 Veransth. / 8 UStd.  
Ausfall: 06.06.2022 (Pfingsten)

**403-22** Montag, 15.08.2022 bis 19.09.2022  
**9.30 Uhr – 10.15 Uhr**  
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
Ausfall: 26.09.2022  
sowie 03.10.2022 und 10.10.2022 (Herbstferien)

**411-22** Montag, 17.01.2022 bis 28.03.2022  
**10.30 Uhr – 11.15 Uhr**  
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.  
Ausfall: 28.02.2022 (Rosenmontag)

**412-22** Montag, 25.04.2022 bis 20.06.2022  
**10.30 Uhr – 11.15 Uhr**  
20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.  
Ausfall: 06.06.2022 (Pfingsten)

**413-22** Montag, 15.08.2022 bis 19.09.2022  
**10.30 Uhr – 11.15 Uhr**  
35,00 € / 14 Verant. / 14 UStd.  
Ausfall: 26.09.2022  
sowie 03.10.2022 und 10.10.2022 (Herbstferien)



## **Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Nütterden**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**Veranstaltungsort:** Familienzentrum  
St.-Barbara-Kindergarten  
Nütterden, Haferkamp

**Leitung:** Gisela Bienen

**501-22** Mittwoch, 19.01.2022 bis 30.03.2022  
**9.00 Uhr – 9.45 Uhr**  
27,50 € / 11 Verant. / 11 UStd.

**502-22** Mittwoch, 27.04.2022 bis 22.06.2022  
**9.00 Uhr – 9.45 Uhr**  
22,50 € / 9 Verant. / 9 UStd.

- 503-22** Mittwoch, 17.08.2022 bis 07.12.2022  
**9.00 Uhr – 9.45 Uhr**  
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
Ausfall: 28.09.2022  
sowie 03.10.2022 und 10.10.2022 (Herbstferien)
- 511-22** Mittwoch, 19.01.2022 bis 30.03.2022  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
27,50 € / 11 Veransth. / 11 UStd.
- 512-22** Mittwoch, 27.04.2022 bis 22.06.2022  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
22,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd
- 513-22** Mittwoch, 17.08.2022 bis 07.12.2022  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
Ausfall: 28.09.2022  
sowie 03.10.2022 und 10.10.2022 (Herbstferien)

## **Fit & aktiv**

Wer möchte nicht gerne Vitalität, Beweglichkeit und ein Wohlfühl für den eigenen Körper erhalten oder zurück erlangen?

Bewegung tut gut, steigert das Wohlbefinden und macht in der Gemeinschaft auch Freude.

Bitte Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

**Veranstaltungsort:** Christophorus-Schule (GGS)  
Kranenburg, Turnhalle  
**Leitung:** Walburga Janssen – Tel 02826-2960055

**601-22** Montag, 10.01.2022 bis 28.03.2022  
20.00 Uhr – 20.45 Uhr  
25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.  
Ausfall: 28.02.2022 (Rosenmontag)  
sowie 07.03.2022

**602-22** Montag, 02.05.2022 bis 20.06.2022  
20.00 Uhr – 20.45 Uhr  
17,50 € / 7 Veransth. / 7 UStd.  
Ausfall: 06.06.2022 (Pfungstmontag)

**603-22** Montag, 05.09.2022 bis 05.12.2022  
20.00 Uhr – 20.45 Uhr  
27,50 € / 12 Veransth. / 12 UStd.  
Ausfall: 03.10.2022 und 10.10.2022 (Herbstferien)



## **Body & Fitness mit Faszientraining**

Bewusstes Aufwärmtraining für jede Teilnehmerin mit abwechslungsreichem Workout sowie zum Abschluss ein Faszientraining, welches auch zu Hause geübt werden kann.

Individuell werden Faszienrollen ausprobiert, wobei Verspannungen oder Blockaden gelöst werden können und somit die Lebensqualität verbessert wird.

Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!

**Veranstaltungsort:** Christophorus-Schule (GGs)  
Kranenburg, Turnhalle

**Leitung:** Walburga Janssen –Tel. 02826-2960055



**701-22** Mittwoch, 12.01.2022 bis 23.03..2022  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
50,00 € / 10 Veransth. / 20 Ustd.  
Ausfall: 09.03.2022

**702-22** Mittwoch, 27.04.2022 bis 15.06.2022  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
40,00 € / 8 Veransth. / 16 Ustd.

**703-22** Mittwoch, 31.08.2022 bis 30.11.2022  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
60,00 € / 12 Veransth. / 24 Ustd.  
Ausfall 05.10.2022 und 12.10.2022 (Herbstferien)



^

## **Turnen – Toben – Tollen - Gymnastik für Eltern und Kinder (2 – 5 Jahre)**

Gemeinsam entdeckt Ihr Kind verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, probiert aus und hantiert fantasievoll, was noch alles möglich ist. Im Bewegungsspiel wird Motorik, Wahrnehmung und Gleichgewicht geschult.

Spaß und Freude im Miteinander kommen nicht zu kurz.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen!

## **Turnen – Toben - Tollen in Kranenburg**

**Veranstaltungsort:** Christophorus-Schule (GGs)  
Kranenburg, Turnhalle

**Leitung:** Walburga Janssen –Tel. 02826-2960055

- 801-22** Dienstag, 11.01.2022 bis 22.03.2022  
**16.30 Uhr - 17.15 Uhr**  
 25,00 € / 10 Veranst. / 10 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 08.03.2022
- 802-22** Dienstag, 03.05.2022 bis 21.06.2022  
**16.30 Uhr - 17.15 Uhr**  
 20,00 € / 8 Veranst. / 8 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
- 803-22** Dienstag, 30.08.2022 bis 06.12.2022  
**16.30 Uhr - 17.15 Uhr**  
 30,00 € / 12 Veranst. / 12 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 04.10.2022 und 11.10.2022 (Herbstferien)  
 sowie 01.11.2022 (Allerheiligen)
- 811-22** Dienstag, 11.01.2022 bis 22.03.2022  
**17.15 Uhr - 18.00 Uhr**  
 25,00 € / 10 Veranst. / 10 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 08.03.2022
- 812-22** Dienstag, 03.05.2022 bis 21.06.2022  
**17.15 Uhr - 18.00 Uhr**  
 20,00 € / 8 Veranst. / 8 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
- 813-22** Dienstag, 30.08.2022 bis 06.12.2022  
**17.15 Uhr - 18.00 Uhr**  
 30,00 € / 12 Veranst. / 12 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 04.10.2022 und 11.10.2022 (Herbstferien)  
 sowie 01.11.2022 (Allerheiligen)



## **Turnen – Toben - Tollen in Nütterden**

**Veranstaltungsort:** St.-Georg-Schule (Kath.Bek.GS)  
Nütterden, Turnhalle

**Leitung:** Walburga Janssen –Tel. 02826-2960055

**901-22** Mittwoch, 12.01.2022 bis 30.03.2022  
16.00 Uhr - 16.45 Uhr  
25,00 € / 10 Verantst. / 10 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall: 09.03.2022

**902-22** Mittwoch, 27.04.2022 bis 15.06.2022  
16.00 Uhr - 16.45 Uhr  
20,00 € / 8 Verantst. / 8 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind

**903-21** Mittwoch, 31.08.2022 bis 30.11.2022  
16.00 Uhr - 16.45 Uhr  
30,00 € / 12 Verantst. / 12 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall: 05.10.2022 und 12.10.2022 (Herbstferien)

## **Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger)**

Hatha-Yoga ist ein bewährtes Übungssystem aus der indischen Yoga-Philosophie. Diese Lehre sieht einen engen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Körperübungen, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen bauen aufeinander auf und fördern die Beweglichkeit, erhöhen das Energielevel und führen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dieser Kurs wird mit Klängen (Klangschalen) begleitet. Die Klänge wirken harmonisierend und runden die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Decken, Socken, Sitzkissen, bequeme Kleidung und evtl. Wasserflasche

**Veranstaltungsort:**     **Pfarrheim Frasselt**  
                                  **Frasselt, Gocher Straße (am Friedhof)**  
**Leitung:**                **Ulrike Schütz**  
                                  **Dozentin für Yoga und Entspannung**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**1001-22**    Dienstag, 25.01.2022 bis 05.04.2022  
                  **17.30 Uhr - 19.00 Uhr**  
                  55,00 € / 11 Verant. / 22 UStd.

**1002-22**    Dienstag, 26.04.2022 bis 21.06.2022  
                  **17.30 Uhr - 19.00 Uhr**  
                  35,00 € / 7 Verant. / 14 UStd.  
                  Ausfall: 07.02.2022 und 14.06.2022

**1003-22**    Dienstag, 16.08.2022 bis 15.11.2022  
                  **17.30 Uhr - 19.00 Uhr**  
                  45,00 € / 9 Verant. / 18 UStd.  
                  Ausfall: 13.09.2022 und 20.09.2022  
                  sowie            04.10.2022 und 11.10.2022 (Herbstferien)

## **Wach und beweglich mit Yoga am Morgen**

Diese Stunde beginnt mit Atem-Übungen im Liegen, dann folgen aktive Yoga-Reihen – mit und ohne Musik; am Schluss eine kurze Sitz-Meditation.

Achtsam, mit Respekt vor den eigenen Grenzen, dehnen und strecken wir uns in fließenden Bewegungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Gymnastikschuhe und Sitzkissen oder Bänkchen

**Veranstaltungsort: Ballettschule Kranenburg  
Kranenburg, Alte Bahn 28**

**Leitung: Felicitas Schlette, Yogadozentin VYN / EYU**

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

**1401-22** Donnerstag, 20.01.2022 bis 07.04.2022  
**8.45 Uhr - 9.45 Uhr**  
40,00 € / 12 Verant. / 12 Zeit-Std.

**1402-22** Donnerstag, 28.04.2022 bis 30.06.2022  
**8.45 Uhr - 9.45 Uhr**  
26,65 € / 8 Verant. / 8 Zeit-Std.  
Ausfall: 26.05.2022 (Christi-Himmelfahrt)  
sowie 16.06.2022 (Fronleichnam)

**1403-22** Donnerstag, 01.09.2022 bis 15.12.2022  
**8.45 Uhr - 9.45 Uhr**  
46,35 € / 14 Verant. / 14 Zeit-Std.  
Ausfall: 06.10.2022 und 13.10.2022 (Herbstferien)



## **Hatha-Yoga – Beweglichkeit und Entspannung**

In diesem Kurs werden die Basis-Übungen des Hatha-Yoga ausgeführt und vertieft. Die Teilnehmer/innen erfahren Bewegungsmöglichkeiten und Grenzen; sie üben achtsame Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment.

Es geht um freie und tiefe Atmung, Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, intensive Haltungen und Abfolgen. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird gefördert.

Der Kurs wurde zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Gymnastikschuhe und Sitzkissen oder Bänkehen

**Veranstaltungsort:** Ballettschule Kranenburg  
Kranenburg, Alte Bahn 28

**Leitung:** Felicitas Schlette, Yogadozentin VYN / EYU

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

**1501-22** Donnerstag, 20.01.2022 bis 07.04.2022  
**10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
60,00 € / 12 Verant. / 24 UStd.

**1502-22** Donnerstag, 28.04.2022 bis 30.06.2022  
**10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
40,00 € / 8 Verant. / 16 UStd.  
Ausfall: 26.05.2022 (Christi-Himmelfahrt)  
sowie 16.06.2022 (Fronleichnam)

**1503-22** Donnerstag, 01.09.2022 bis 15.12.2022  
**10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
70,00 € / 14 Verant. / 28 UStd.  
Ausfall: 06.10.2022 und 13.10.2022 (Herbstferien)

## **Pilates-Gymnastik**

Die Pilates-Gymnastik ist ein ganzheitliches Körpertraining. Sie schafft einen geschmeidigen und kraftvollen Körper.

Jede Anspannung beginnt im Ausatmen und mit der Spannung der Körpermitte. Durch Aktivierung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur bauen wir diese „Zentrierung“ auf. Somit ist Pilates auch ein ausgezeichnetes Rücken- und Haltungstraining. In harmonisch fließenden Bewegungen im Atemrhythmus werden Ganzkörperkraft, Atemtechnik, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise trainiert.

Jede Pilates-Stunde beginnt mit den „5-Tibeter-Übungen“. Dies sind alte yogische Energieübungen, die auch im Atemrhythmus ausgeführt werden. Sie steigern Vitalität und Gesundheit. Die Stunde wird abgerundet mit einer kurzen Entspannung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken

**Veranstaltungsort:**      **Pfarrheim Frasselt**  
   **Frasselt, Gocher Straße (am Friedhof)**  
**Leitung:**                      **Sabine Lewandrowski, Physiotherapeutin**

Teilnehmerzahl: 9 Personen

**1601-22**      Dienstag, 18.01.2022 bis 16.03.2022  
                         **10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
                         55,00 € / 11 Verant. / 22 Std.

**1602-22**      Dienstag, 26.04.2022 bis 14.06.2022  
                         **10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
                         40,00 € / 8 Verant. / 16 UStd.  
                         Ausfall: 25.05.2022 (Pfingstferien)

**1603-22**      Dienstag, 16.08.2022 bis 27.09.2022  
                         **10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
                         35,00 € / 7 Verant. / 14 UStd.

**1604-22**      Dienstag, 18.10.2022 bis 13.12.2022  
                         **10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
                         40,00 € / 8 Verant. / 16 UStd.

## Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren

Schon jetzt wird darauf hingewiesen, dass gegebenenfalls Kursänderungen bei Bedarf erfolgen können.

**Anmeldung:** Für die Veranstaltungen ist eine **verbindliche** vorherige Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann telefonisch unter 02826-2642559 (nur dienstags), schriftlich anhand der Einzugsermächtigung oder persönlich in der Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 15, Kranenburg sowie per eMail unter [info@verkehrsverein-kranenburg.de](mailto:info@verkehrsverein-kranenburg.de) erfolgen. Eine Anmeldung beim Kursleiter bzw. bei der Kursleiterin kann **nur in vorheriger Absprache** mit der Geschäftsführung erfolgen.

**Achtung: Die Geschäftsstelle ist nur dienstags in der Zeit von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr besetzt.**

Gerne räumen wir bisherigen Teilnehmern bzw. Teilnehmerinnen bis zu einem bestimmten Termin vor Kursbeginn ein Voranmelderecht ein. Ihre verbindliche Anmeldung sichert den gewünschten Kursplatz.

Liegen mehr Anmeldungen vor als Kursplätze zur Verfügung stehen, legen wir in der Reihenfolge der Anmeldungen eine Warteliste an.

**Kinderkurse:** Geschwisterkinder rücken **nicht** automatisch als Kursteilnehmer/in nach. Vielmehr wird denjenigen Vorrang gegeben, die bereits auf der Warteliste stehen. Nicht angemeldete Geschwisterkinder dürfen **nicht** am Kursablauf teilnehmen.

**Kursgebühren:** Die Kursgebühr wird in der Regel **per Lastschrift** eingezogen, und zwar mit Beginn des Kurses. Eine Entrichtung der Kursgebühren per Überweisung unter Angabe der Kursnummer auf das Sonderkonto **IBAN-Nr. DE 18 3245 0000 0030 182646 bei der Sparkasse Rhein-Maas SWIFT-BIC WELADED1KLE** ist ebenfalls möglich. Diese ist grundsätzlich vor Kursbeginn zu tätigen. Ausfallstunden sollen nachgeholt oder erstattet werden, wenn diese durch den Verkehrsverein abgesagt wurden. Bei Verhinderung oder Erkrankung des Teilnehmers entfällt ein derartiger Anspruch. Bei „höherer Gewalt“ entfällt jeglicher Ersatzanspruch.

**Europäische Datenschutzgrundverordnung:** Mit der Anmeldung per Lastschriftverfahren ist die Einwilligung zur Speicherung und Verwendung der Daten im Sinne der Vereinsarbeit bereits gegeben. Beim Anmeldeverfahren durch Überweisung muss einmalig eine separate Einwilligungserklärung abgegeben werden.

**Gebührenermäßigung:** Nachfolgend aufgeführte Personengruppen erhalten auf die zu entrichtende Kursgebühr eine Ermäßigung von 30 %:

Personen mit Behindertenausweis (min. 30 %) - Empfänger von Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II - Personen aus sozialen Brennpunkten - Arbeitslose ab 18 Jahre - Schüler ab 16 Jahre und Studenten bei Vorlage eines Schüler- oder Studentenausweises

Keine Ermäßigung bei Einzelveranstaltungen!

**Achtung: Eine Teilnahme in Coronazeiten ist für Erwachsene nur unter Einhaltung der 2-G-Regeln möglich!**