

Das Leben
ist wie Fahrradfahren,
um das Gleichgewicht zu halten,
musst du
in Bewegung bleiben.

(Albert Einstein)

Gemeinsam aktiv unterwegs bringt Freude.

Manfred Janssen - Annemarie Nickesen

in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Kranenburg

Inhaltsangabe:	Seite:
Rückenkurse in Nütterden	3 + 4
Sitz-Gymnastik in Kranenburg	4 + 5
Sitz-Gymnastik in Nütterden	5
Fit & aktiv	6
Body & Fitness mit Faszientraining	7
Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg	8 + 9
Turnen – Toben –Tollen in Nütterden	9 + 10
Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger)	10
Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren	11 + 12

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.

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

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Veranstaltungsort: **Pfarrheim Nütterden**

Schulstraße 2 b

Leitung: **Gisela Bienen**

201-26 Dienstag, 13.01.2026 bis 24.03.2026
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
27,50 € / 11 Veranst. / 11 UStd.

202-26 Dienstag, 14.04.2026 bis 04.08.2026
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
40,00 € / 16 Veranst. / 16 UStd.
Ausfall: 30.06.2026

203-26 Dienstag, 01.09.2026 bis 15.12.2026
18.00 Uhr – 18.45 Uhr
35,00 € / 14 Veranst. / 14 UStd.
Ausfall: 20.10.2026 und 27.10.2026 (Herbstferien)

301-26 Mittwoch, 14.01.2026 bis 25.03.2026
9.00 Uhr – 9.45 Uhr
27,50 € / 11 Veranst. / 11 UStd.

302-26 Mittwoch, 15.04.2026 bis 05.08.2026

9.00 Uhr – 9.45 Uhr

40,00 € / 16 Veransth. / 16 UStd.

Ausfall: 01.07.2026

303-26 Mittwoch, 02.09.2026 bis 16.12.2026

9.00 Uhr – 9.45 Uhr

35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.

Ausfall: 21.10.2026 und 28.10.2026 (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**

401-26 Montag, 12.01.2026 bis 23.03.2026

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.

Ausfall: 16.02.2026 (Rosenmontag)

402-26 Montag, 13.04.2026 bis 03.08.2026

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

37,50 € / 15 Veransth. / 15 UStd.

Ausfall: 25.05.2026 und 29.06.2026

403-26 Montag, 31.08.2026 bis 14.12.2026
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
35,00 € / 14 Veranst. / 14 UStd.
Ausfall: 19.10.2026 und 26.10.2026 (Herbstferien)



Sitz-Gymnastik für Mann und Frau in Nütterden

Teilnehmerzahl: max. 13 Personen

Veranstaltungsort: Pfarrheim Nütterden
Schulstraße 2 b
Leitung: Gisela Bienen

501-26 Mittwoch, 14.01.2026 bis 25.03.2026
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
27,50 € / 11 Veranst. / 11 UStd.

502-26 Mittwoch, 15.04.2026 bis 05.08.2026
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
40,00 € / 16 Veranst. / 16 UStd.
Ausfall: 01.07.2026

503-26 Mittwoch, 02.09.2026 bis 16.12.2026
10.00 Uhr – 10.45 Uhr
35,00 € / 14 Veranst. / 14 UStd.
Ausfall: 21.10.2026 und 28.10.2026 (Herbstferien)

Fit & aktiv

Wer möchte nicht gerne Vitalität, Beweglichkeit und ein Wohlgefühl 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**

601-26 Montag, 12.01.2026 bis 23.03.2026
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 22,50 € / 9 Veranst. / 9 UStd.
 Ausfall: 19.01.2026 und 16.02.2026 (Rosenmontag)

602-26 Montag, 27.04.2026 bis 13.07.2026
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 27,50 € / 11 Veranst. / 11 UStd.
 Ausfall: 25.05.2026 (Pfingstmontag)

603-26 Montag, 28.09.2026 bis 14.12.2026
 20.00 Uhr – 20.45 Uhr
 25,00 € / 10 Veranst. / 10 UStd.
 Ausfall: 19.10.2026 und 26.10.2026 (Herbstferien)



Body & Fitness mit Lockerungen der Faszien

Aufwärmen und Stretching zum Vorbereiten des Körpers auf ein abwechslungsreiches Workout mit Faszientraining

Für jede/n Teilnehmer/in individuell das Richtige. Verspannungen werden gelöst und das Wohlbefinden gesteigert.

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

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

Leitung: **Walburga Janssen**

701-26 Mittwoch, 14.01.2026 bis 25.03.2026
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
 45,00 € / 9 Verant. / 18 Ustd.
 Ausfall: 21.01.2026 und 11.02.2026

702-26 Mittwoch, 29.04.2026 bis 08.07.2026
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
 55,00 € / 11 Verant. / 22 Ustd.

703-26 Mittwoch, 02.09.2026 bis 09.12.2026
 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
 50,00 € / 10 Verant. / 20 Ustd.
 Ausfall: 16.09.2026 sowie 07.10.2026 und 04.11.2026
 sowie 21.10.2026 und 28.10.2026 (Herbstferien)



Turnen – Toben – Tollen in Kranenburg Bewegung 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!

Veranstaltungsort: **Christophorus-Schule (GGS)**
 Kranenburg, Turnhalle
Leitung: **Jenny Jäger**

801-26 Dienstag, 13.01.2026 bis 17.03.2026
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind

802-26 Dienstag, 14.04.2026 bis 07.07.2026
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 30,00 € / 12 Verant. / 12 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 26.05.2026 (Pfingstdienstag)

803-26 Dienstag, 08.09.2026 bis 15.12.2026
 16.30 Uhr - 17.15 Uhr
 32,50 € / 13 Verant. / 13 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 20.10.2026 und 27.10.2026 (Herbstferien)

- 811-26** Dienstag, 13.01.2026 bis 17.03.2026
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
 25,00 € / 10 Veranst. / 10 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
- 812-26** Dienstag, 14.04.2026 bis 07.07.2026
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
 30,00 € / 12 Veranst. / 12 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 26.05.2026 (Pfingstdienstag)
- 813-25** Dienstag, 08.09.2026 bis 15.12.2026
17.15 Uhr - 18.00 Uhr
 32,50 € / 13 Veranst. / 13 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 20.10.2026 und 27.10.2026 (Herbstferien)



Turnen – Toben – Tollen in Nütterden

Bewegung für Eltern und Kinder (2 – 5 Jahre)

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

Leitung: Jenny Jäger

- 901-26** Mittwoch, 14.01.2026 bis 18.03.2026
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
 22,50 € / 9 Veranst. / 9 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
 Ausfall: 11.03.2026
- 902-26** Mittwoch, 15.04.2026 bis 08.07.2026
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
 20,00 € / 8 Veranst. / 8 UStd.
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind

903-26 Mittwoch, 09.09.2026 bis 15.12.2026
16.00 Uhr - 16.45 Uhr
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind
Ausfall 21.10.2026 und 28.10.2026 (Herbstferien)

Hatha-Yoga und Klänge (für Anfänger mit Vorkenntnissen)

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

1001-26 Dienstag, 01.09.2026 bis 24.11.2026
17.30 Uhr - 19.00 Uhr
50,00 € / 9 Veransth. / 18 UStd.
Ausfall: 22.09.2026 und 29.09.2026
sowie 20.10.2026 und 27.10.2026 (Herbstferien)

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 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!