

**Möge dich**  
der Wind des Lebens  
zu den Orten führen,  
wo deine Seele  
ihre Erfüllung findet

(Tanja Iren)

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	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 +11
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.

**Veranstaltungsort: Pfarrheim Nütterden**

**Schulstraße 2 b**

**Leitung: Gisela Bienen**

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

**201-25** Dienstag, 14.01.2025 bis 08.04.2025  
**18.00 Uhr – 18.45 Uhr**  
32,50 € / 13 Veranst. / 13 UStd.

**202-25** Dienstag, 29.04.2025 bis 29.07.2025  
**18.00 Uhr – 18.45 Uhr**  
30,00 € / 12 Veranst. / 12 UStd.  
Ausfall: 03.06.2025 und 10.06.2025

**203-25** Dienstag, 26.08.2025 bis 09.12.2025  
**18.00 Uhr – 18.45 Uhr**  
35,00 € / 14 Veranst. / 14 UStd.  
Ausfall: 14.10.2025 und 21.10.2025 (Herbstferien)

**301-25** Mittwoch, 15.01.2025 bis 09.04.2025  
**9.00 Uhr – 9.45 Uhr**  
32,50 € / 13 Veranst. / 13 UStd.

**302-25** Mittwoch, 30.04.2025 bis 30.07.2025  
**9.00 Uhr – 9.45 Uhr**  
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.  
Ausfall: 01.05.2024 (Tag der Arbeit) sowie  
04.06.2025 und 11.06.2025

**303-25** Mittwoch, 27.08.2025 bis 10.12.2025  
**9.00 Uhr – 9.45 Uhr**  
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
Ausfall: 15.10.2025 und 22.10.2025 (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

**401-25** Montag, 13.01.2025 bis 07.04.2025  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.  
Ausfall: 03.03.2025 (Rosenmontag)

**402-25** Montag, 28.04.2025 bis 07.07.2025  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
27,50 € / 9 Veransth. / 9 UStd.  
Ausfall: 02.06.2025 und 09.06.2024 (Pfingstmontag)

**403-25** Montag, 25.08.2025 bis 08.12.2025  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
Ausfall: 13.10.2025 und 20.10.2025 (Herbstferien)



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

Teilnehmerzahl: max. 13 Personen

**Veranstaltungsort:** Pfarrheim Nütterden  
Schulstraße 2 b  
**Leitung:** Gisela Bienen

**501-25** Mittwoch, 15.01.2025 bis 09.04.2025  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
32,50 € / 13 Veransth. / 13 UStd.

**502-25** Mittwoch, 30.04.2025 bis 30.07.2025  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.  
Ausfall: 01.05.2024 (Tag der Arbeit) sowie  
04.06.2025 und 11.06.2025

**503-25** Mittwoch, 27.08.2025 bis 10.12.2025  
**10.00 Uhr – 10.45 Uhr**  
35,00 € / 14 Veransth. / 14 UStd.  
Ausfall: 15.10.2025 und 22.10.2025 (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**

**601-25**     Montag, 13.01.2025 bis 31.03.2025  
              20.00 Uhr – 20.45 Uhr  
              25,00 € / 10 Veransth. / 10 UStd.  
              Ausfall: 20.01.2025 und 03.03.2025 (Rosenmontag)

**602-25**     Montag, 28.04.2025 bis 30.06.2025  
              20.00 Uhr – 20.45 Uhr  
              20,00 € / 8 Veransth. / 8 UStd.  
              Ausfall: 26.05.2025 und 09.06.2025 (Pfingstmontag)

**603-25**     Montag, 01.09.2025 bis 01.12.2025  
              20.00 Uhr – 20.45 Uhr  
              30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.  
              Ausfall: 13.10.2025 und 20.10.2025 (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**

**701-25** Mittwoch, 15.01.2025 bis 02.04.2025  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
50,00 € / 10 Veranst. / 20 Ustd.  
Ausfall: 22.01.2025 und 26.02.2025

**702-25** Mittwoch, 30.04.2025 bis 25.06.2025  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
40,00 € / 8 Veranst. / 16 Ustd.  
Ausfall: 28.05.2025

**703-25** Mittwoch, 03.09.2025 bis 03.12.2025  
19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
60,00 € / 12 Veranst. / 24 Ustd.  
Ausfall 15.10.2025 und 22.10.2025 (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!

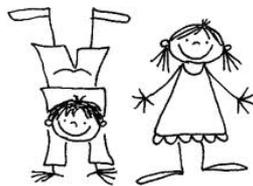
**Veranstaltungsort: Christophorus-Schule (GGS)  
Kranenburg, Turnhalle**  
**Leitung: Walburga Janssen**

**801-25** Dienstag, 14.01.2025 bis 01.04.2025  
**16.30 Uhr - 17.15 Uhr**  
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall: 21.01.2025 und 04.03.

**802-25** Dienstag, 29.04.2025 bis 24.06.2025  
**16.30 Uhr - 17.15 Uhr**  
20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall: 27.05.2025

**803-25** Dienstag, 02.09.2025 bis 02.12.2025  
**16.30 Uhr - 17.15 Uhr**  
25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall: 07.10.2025 und 04.11.2025  
sowie 14.10.2025 und 21.10.2025 (Herbstferien)

- 811-25** Dienstag, 14.01.2025 bis 01.04.2025  
**17.15 Uhr - 18.00 Uhr**  
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 21.01.2025 und 04.03.
- 812-25** Dienstag, 29.04.2025 bis 24.06.2025  
**17.15 Uhr - 18.00 Uhr**  
 20,00 € / 8 Verant. / 8 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 27.05.2025
- 813-25** Dienstag, 02.09.2025 bis 02.12.2025  
**17.15 Uhr - 18.00 Uhr**  
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 07.10.2025 und 04.11.2025  
 sowie 14.10.2025 und 21.10.2025 (Herbstferien)



## **Turnen – Toben – Tollen in Nütterden Bewegung für Eltern und Kinder (2 – 5 Jahre)**

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

- 901-25** Mittwoch, 15.01.2025 bis 02.04.2025  
**16.00 Uhr - 16.45 Uhr**  
 25,00 € / 10 Verant. / 10 UStd.  
 0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
 Ausfall: 22.01.2025 und 26.02.2025

**902-25**      Mittwoch, 30.04.2025 bis 25.06.2025  
**16.00 Uhr - 16.45 Uhr**  
20,00 € / 8 Veransth. / 8 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall:        28.05.2025

**903-25**      Mittwoch, 03.09.2025 bis 03.12.2025  
**16.00 Uhr - 16.45 Uhr**  
30,00 € / 12 Veransth. / 12 UStd.  
0,55 € je UStd. für jedes weitere Kind  
Ausfall        15.10.2025 und 22.10.2025 (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

**1001-25** Dienstag, 28.01.2025 bis 08.03.2025

**17.30 Uhr - 19.00 Uhr**

50,00 € / 10 Veransth. / 20 UStd.

Ausfall: 11.03.2025

**1002-25** Dienstag, 29.04.2025 bis 08.07.2025

**17.30 Uhr - 19.00 Uhr**

30,00 € / 6 Veransth. / 12 UStd.

Ausfall: 20.05.2025 und 27.05.2025

sowie 03.06.2025 und 10.06.2025 und 24.06.2025

**1003-25** Dienstag, 02.09.2025 bis 18.11.2025

**17.30 Uhr - 19.00 Uhr**

45,00 € / 9 Veransth. / 18 UStd.

Ausfall: 14.10.2025 und 21.10.2025 (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](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!