

**Sport- Spiel- und Bewegungsfläche**  
**(Mehrzwecksaal – Raum 19)****ThaiSports Düren e.V.**

Mit Nico Twint u. Kollegen

Trainingszeiten:

**Montag**

17:45 – 18:45 Uhr Kindertraining

19:00 – 20:00 Uhr Ladykickboxen

20:15 – 21:45 Uhr Kick- und Thaiboxen (Erwachsene)

**Mittwoch**

19:00 – 20:00 Uhr Ladykickboxen

20:15 – 21:45 Uhr Kick- und Thaiboxen (Erwachsene)

**Donnerstag**

17:45 – 18:45 Uhr Kindertraining

19:00 – 20:00 Uhr Ladykickboxen

20:15 – 21:45 Uhr Kick- und Thaiboxen (Erwachsene)

1x im Monat für alle erwachsenen Mitglieder eine

Meditationsrunde

1x im Monat ein Treffen für erwachsene Mitglieder mit

Interesse an der traditionellen Thai-Massage(Nuad Thai)

**Kontakt: Nico Twint, Tel. 0177 - 67 72 494****LifeTimeFitness / ReHa-Point**

mit Frau Monika Herper

Trainingszeiten:

**Dienstag – 18:15 -19:15 Uhr:****Pilates und Rücken-Coaching****Dienstag – 19:30 -20:30 Uhr: Speed-Fitness****Kontakt: Monika Herper, Tel.: 0177-200 59 47****Robert Geuenich, Tel.: 02461-4550****Die verborgene Kraft – WingTsun (EWTO – Lehrkraft)**

mit Sifu J. Krause

Trainingszeiten:

**Dienstag – 20:30 - 22:00 Uhr:****WingTsun für Erwachsene****Kontakt: Herr Krause, Tel.: 0170-31 37 828****Malen & Gestalten – auf der Empore der Mehrzweckfläche**

mit Doris Schuband (Bürgerverein Satelittenviertel)

**Mittwoch – 14:00 -17:00 Uhr :****Malen, Zeichnen, Gestalten unter Tageslicht****Kontakt: Doris Schuband, Tel.: 02421-101 57****Studio für Bodu-Sport und Bewegungslehre (Raum 17)****TaeKwonDo im JKK2000 e.V.**

mit Jürgen Krass-Kuth u. weiteren TrainerInnen

Trainingszeiten:

**Montag**

17:00 – 18:00 TaeKwonDo – Kinder (Gruppe 1)

18:15 – 19:15 Hapkido

19:30 – 21:00 TaeKwonDo – Erwachsene

**Dienstag**

17:00 – 18:00 TaeKwonDo – Kinder (Gruppe 2)

18:15 – 19:15 TaeKwonDo – Jugend

**Mittwoch**

17:00 – 18:00 TaeKwonDo – Kinder (Gruppe 1)

18:15 – 19:15 Hapkido

19:30 – 21:00 TaeKwonDo – Erwachsene

**Donnerstag**

17:00 – 18:00 TaeKwonDo – Kinder (Gruppe 2)

18:15 – 19:15 TaeKwonDo – Jugend

**Freitag**

17:00 – 18:00 TaeKwonDo – Jugend

18:15 – 19:15 TaeKwonDo – Erwachsene

**Kontakt: Jürgen Krass-Kuth, Tel. 0170 - 20 27 541**

### Seminar und Konferenzraum der Fabrik (Raum 1)

#### **Step-Aerobic und Pilates**

Monika Herper von Life-Time-Fitness

Trainingszeiten:

Montag – 17:15 -18:30 Uhr:

Step Touch – Step-Aerobic der Extraklasse

Montag – 18:30 -19:30 Uhr:

Pilates und Entspannung (Kurs 1)

Montag – 19:30 -20:30 Uhr:

Pilates und Entspannung (Kurs 2)

Kontakt: Monika Herper, Tel.: 0177-200 59 47

---

#### **Yoga Kurs vom Kneipp-Verein Düren e.V.**

Dr. med. Frank Christian Jorde / Vorsitzender

Trainer: Herr Mertens

Mittwoch – 17:30 – 22:00 Uhr: Yoga

(2 Kurse hintereinander)

Kontakt: Frau Rubel, Tel.: 02421-505 347

---

### Seminar und Konferenzraum der Fabrik (Raum 1)

#### **Qi-Gong**

(chinesische Konzentrationsübung)

Trainingszeiten:

Donnerstag – 19:30 - 20:30 Uhr:

bald auch am Dienstag ein zweiter Kurs

Kontakt / Ansprechpartner:

Kursleiter Heilpraktiker Gerd Schrödl

Tel.: 02421 - 50 47 41

E-Mail: gerd Schroedl@aol.com

---

### Clubkeller (Raum 20)

#### **Capoeira**

(brasilianischer Ausdruckstanz)

Trainingszeiten:

Donnerstags -

17:15 - 18:15 Uhr Kindertraining

18:30 - 20:00 Uhr: Kinder ab 12 Jahre,  
Jugendliche, Erwachsene

Kontakt: Graduada Koala, Tel. 0241-9 14 24 23 0

mob. 0176 – 270 90 925

koala5976@hotmail.com

---

#### **BIO DANZA**

ab 07.10.2009 Mittwochs vierzehntäglich im  
Clubkeller ein neuer Kurs „BIO DANZA“

von 19:00 – 22:00 Uhr

ab 07.10.2009 - bis Jahresende dann: 21.10., 04.11.,  
18.11., 02.12., und 16.12.2009

Veranstalter: Andrea Klessascheck und Uwe Gauer,

Kontakt: andreake@web.de und Tel.: 0212-2601015

Kosten pro Einzelabend 10 €

Alternativ Dreier Karte (für 9 € pro Abend) oder

Fünferkarte (für 8 € pro Abend).

---