

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

Mit Nico Twint u. Kollegen

Trainingszeiten:

Montag17:45 - 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 - 0:00 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

Atmo S phère**Malen und Gestalten in der Fabrik**
Auf der Empore im Mehrzwecksaal
In Tageslicht direkt unter dem Glas-Sheddach**Mittwochs - 14:00 -17:00 Uhr :**
Kontakt: Doris Schuband (Tel.: 02421-101 57)
Bürgerverein Satelittenviertel)**Studio für Bodu-Sport und**
Bewegungslehre (Raum 17)**TaeKwonDo im JKK2000 e.V.**

mit Jürgen Krass-Kuth u. weiteren TrainerInnen

Trainingszeiten:

Montag17:00 - 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.

Trainer: Herr Mertens

Mittwoch – 17:30 – 22:00 Uhr: Yoga
(3 einzelne Kurse hintereinander)

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

Qi-Gong

(chinesische Konzentrationsübung)

Mit Übungen für den Stütz- und Bewegungsapparat

Trainer: Heilpraktiker Gerd Schrödl

Kontakt: Tel.: 02421-50 47 41

Freitags: 18:00 – 19:00 Uhr Seminarraum oder Mehrzwecksaal

Samstags: 10:00 – 11:00 Uhr Seminarraum oder Mehrzwecksaal

Clubkeller (Raum 20)

Capoeira

(brasilianischer Ausdruckstanz)

Trainingszeiten:

Donnerstags -

18:00 – 19:00 Uhr: Kindertraining

19:00 - 20:00 Uhr: Erwachsenentraining

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

mob. 0176 – 270 90 925

koala5976@hotmail.com

BIO DANZA

jeden ersten Mittwoch im Monat im Club-Keller

von 19.30 - 22.00 Uhr

mit A. Klessascheck und E. Dahlesch

Kontakt: andreakle@web.de Tel.: 0174-192 16 16

Break Dance for Kids im Clubkeller

Break Dance für Kinder unter Anleitung

Mittwochs: 15:00 - 16:30 Uhr

Freitags: 13:30 - 15:00 Uhr

Anmeldung: Roberto Böhnke 02421-97 13 23

„SQUARE BEET!“ im Clubkeller

Square Dance, Round- und Disco-Block Tanz.

Offene Frauentanzgruppe 50 +

Donnerstags: 15:00 – 17:30 Uhr

Kontakt: Frau Jamrosy-Stein (02421-50 27 96)

1. Rock `n Roll Club Düren e.V.

Trainingszeiten im Clubkeller (Raum 20)

Dienstags: 18:00 – 19:30 Uhr: Kindertraining

Dienstags: 19:30 – 22:00 Uhr: Boogie Woogie, Disco Fox, Standard

Kontakt: 02428-90 44 04 info@rrc-dueren.de
