

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 – 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:

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.

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: gerdschroedl@aol.com

Clubkeller (Raum 20)

Capoeira

(brasilianischer Ausdruckstanz)

Trainingszeiten:

Donnerstag – 18:30 - 20:00 Uhr:

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

mob. 0176 - 66 67 01 33

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
18.12.,

Veranstalter: Andrea Klessascheck und Uwe Gauer,
Kontakt: andreakle@web.de und Tel.: 0212-2601015

Kosten pro Einzelabend 10 € .

Alternativ Dreier Karte (für 9 € pro Abend) oder
Fünferkarte (für 8 € pro Abend).