

**SPORT**  
arena 84 ←

reha  **SPORT**  
HERMESKEIL

# Jahresprogramm 2021

Dein Schlüssel zum Erfolg



**Sport - und Gesundheitszentrum  
Hermeskeil - Höfchen**

# Im Überblick

<u>Titel</u>	<u>Seite</u>
Grußwort des Geschäftsführers .....	3
Gesundheit, Ernährung und Sport.....	5
Impressum.....	5
Einführung in den Kraftsport.....	7
Einführung in GDD Fitness.....	9
Einführung in Aerobic.....	10
Einführung in Bauch-Beine-Po.....	12
Einführung in Indoor-Cycling.....	13
Einführung in die Lauftechnik.....	14
Einführung in Nordic Walking.....	15
Einführung in Pilates Anfänger und Fortgeschrittene .....	18
Einführung in Yoga. Kurs Anfänger und Fortgeschrittene.....	20
Einführung in Karate für Kinder.....	22
Kostenfreie Teilnahme am Rehasport ... ..	24
Endlich rauchfrei.....	26
Einführung in die Ernährung und gesundes Abnehmen .....	28
Trainiere für Dein Sportabzeichen .....	31

## Grußwort des Geschäftsführers

Liebe Sportfreunde. Liebe Gesundheitsbewusste!

Mit dem morgendlichen Ritual, dem Blick in den Spiegel, fällt uns sofort auf wie wir uns auch innerlich wahrnehmen. Eine unruhige, vielleicht auch eine schlaflose Nacht zeigt sich direkt an unserer Haut. Sie wirkt dann ebenfalls müde, gestresst, fleckig oder fahl. Diese sichtlichen Spuren können sich auf unser Wohlbefinden auswirken und die eigene Unzufriedenheit kann sich darüber hinaus zu einem gesundheitlichen Problem entwickeln.

Unser hektischer Alltag stellt uns leider vor Herausforderungen und auch vor Erwartungen, die natürlich unser Äußeres beeinflussen. Dazu kommt, dass wir auch in den Medien ein unrealistisches Schönheitsbild finden, das geprägt ist von Aussehen im Alter, von retuschierten Körpern mit Modellmaßen und perfekter Haut.

Die gute Nachricht ist, dass durch die Auswirkungen der sozialen Medien mehr und mehr ein realistisches Bild der wirklich wichtigen Dinge gezeichnet wird. Hier steht dominierend die Freude an Bewegung, Entspannung und gesundem Essen, mit Vollwertkost und frischen Produkten im Fokus. Diese Erkenntnis entspricht auch vieler Studien, die nachweisen, dass Bewegung und Ernährung Einfluss auf unser Aussehen, Stimmung, Vitalität und auch auf das Immunsystem Auswirkungen haben. Im Allgemeinen herrscht somit Einigkeit darüber, dass echte Schönheit nicht nur eine Ansammlung von körperlichen Merkmalen ist, sondern sich vielmehr in der Gesamtheit der physischen und persönlichen Ausstrahlung zeigt.

In dieser Ausgabe haben wir für Sie, vielfältige und gesamtheitliche Kurse zusammengestellt, die mit fundiertem Expertenwissen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Möglichkeit wahr Ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern, ohne laienhafte verwirrende Informationen.

Dein Wilfried Markeli

### **Sportarena 84 ist...**

- seit 35 Jahren im Sport aktiv
- in Kooperation mit REHA-Sport Hermeskeil e.V. für alle Krankenkassen zugelassen
- der anerkannte Anbieter für Gesundheits- und Sportangebote in der Region
- der Experte für Ernährungskonzepte
- Entwickler anerkannter Kurskonzepte
- mit über 30 Kursstunden in der Woche der große Sportanbieter
- mit eigener Sportstätte und Sportstudio die Adresse für Gesundheitssport
- anerkannter Ausbildungsbetrieb der IHK



## Die Renovierung ist abgeschlossen, aber irgendwas fehlt noch?

Denke auch an die Zimmerdecke,  
wenn du einen Raum umgestaltest

### SIEHST DU DEN UNTERSCHIED?



**Herbert Schmitz,**  
Geschäftsführer  
Schmitz & Nebauer GmbH  
Deckensysteme

## Neuer Look an einem Tag

Mit kreativer Deckenmontierung „morgen schöner wohnen“

Träumst du nicht schon lange von einer neuen Küche, einem gemütlichen Wohn- oder Schlafzimmer? Dann vergiss bei der Renovierung die Decke nicht! Plameco bietet hochwertige Spanndecken in matter und hochglänzender Ausführung, die deine neue erst richtig zur Wirkung bringen. Wähle aus vielen Farben und kombiniere sie mit Zierleisten, Accessoires und moderner LED-Beleuchtung. Profis montieren sie meist an nur einem Tag und du kannst schon **morgen schöner wohnen!** Staub und Schmutz entstehen dabei kaum. Bei der Planung und der Durchführung unterstützt dich der Fachbetrieb

Schmitz & Nebauer GmbH Deckensysteme in 54534 Großblittgen, Zur Tuchbleich 17. Weitere Informationen findest du auf [www.plameco.de](http://www.plameco.de)

Interesse? Dann vereinbare unter der Telefonnummer 06575-901 771 einen Beratungstermin bei dir vor Ort. In unserer großen Ausstellung in Großblittgen kannst du dich über die Vielfalt der Möglichkeiten informieren. Die Öffnungszeiten sind: Donnerstag, 15 bis 18 Uhr und Samstag, 13 bis 16 Uhr sowie jederzeit nach Vereinbarung.

**Plameco Spanndecken**  
Eifel-Mosel-Trier  
Zur Tuchbleich 17, D-54534 Großblittgen  
06575 901 771 / [plameco.de](http://plameco.de)

## Gesundheit, Ernährung und Sport

Sportarena 84 und REHA-Sport Hermeskeil e.V. sind die größten Gesundheitsanbieter im Raum Hermeskeil. Seit 37 Jahren bieten wir umfassende und erfolgreiche Kurse für die präventive Gesundheitsbildung. Deine Gesundheit ist uns wichtig und hierfür setzen wir uns mit Nachdruck ein. Unser ganzheitliches Gesundheitskonzept und der damit verbundene Qualitätsanspruch finden bei den Krankenkassen und im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheit -Managements (BGM)“ in unserer Region hohe Anerkennung. Probiere unser Kursangebot aus. Interne Untersuchungen haben gezeigt, dass unsere Gesundheitskurse eine gesundheitsbezogene Lebensqualität der Teilnehmer deutlich verbessern und körperliche Einschränkungen vermindern und das Immunsystem deutlich stärken. Insbesondere in Bezug auf die Corona – Pandemie ist dies ein unschätzbare Vorteil, den es zu nutzen gilt. Unser vielfältiges Kursprogramm lädt Dich ein, Dein erlerntes Wissen immer aufzufrischen und somit einen nachhaltigen Erfolg für Deine Gesundheit und Fitness zu erreichen. Auch Du bist herzlich eingeladen, Deine Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen. Kontaktiere unser Team - heute noch - und stimme einen Termin mit unseren Experten ab.



**Dein Wilfried Markeli**

Geschäftsführung Sportarena 84



### Sportarena 84 steht für...

- 37 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen
- qualifiziertes Trainerteam
- professionelle Sportstätte mit eigener Sporthalle
- professionelle Sportgeräte im modernen Studio
- anerkannter Träger für den Rehabilitationssport mit Zulassung aller Krankenkassen
- anerkannter Ausbildungsbetrieb der IHK
- Kooperationspartner des Bildungswerk Sports Rheinlandplatz e.V.
- Sport- und Gesundheitsangebote für Jedermann

### Impressum

**Herausgeber:** Sportarena 84 e.V.

Friedrichstraße 46, 54411 Hermeskeil

Telefon: 06503-95375-0

**Website:** [www.sportarena84.de](http://www.sportarena84.de)

**Email:** [post@sportarena84.de](mailto:post@sportarena84.de)

**Redaktionelle Verantwortung:**

Wilfried Markeli

**Gestaltung und Grafik:**

Wilfried Markeli

Petra Thösen

**Vertrieb:**

Der Jahresplaner wird zum Download, unter Maßgabe des Urheberrechts, kostenfrei zur Verfügung gestellt.

**Erscheinung:** 15.06.2021

**Urheberrecht:**

Die durch die Autoren erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung von Sportarena 84. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. © 2021

90 Jahre Kompetenz in  
FARBEN · LACKE · HOLZSCHUTZ

**"Wir  
bringen  
Deine  
Farbe  
auf den  
Punkt."**



**immelen**

Luxemburger Str. 83 · D-54294 Trier  
T.: +49 (0)651 827 410 · [www.immelen.de](http://www.immelen.de)

## Einführung in den Kraftsport



Krafttraining? Das klingt nach Muckibude, nach schweißtreibendem Training mit schweren Gewichten, um den Bizeps zu trainieren. Diese Vorstellung ist jedoch veraltet. Eine Entscheidung, in unserem Studio Kraftsport zu betreiben, hat die unterschiedlichsten Motive. Vorrangiges Ziel des Krafttrainings ist es, Muskeln aufzubauen, damit der Körper straffer und leistungsfähiger wird. Außerdem hilft Kraftsport beim Abnehmen, da es das Stoffwechselsystem aktiviert und dadurch Fett ab- und Muskelmasse aufbaut. Ein weiterer, wenn nicht zugleich der wichtigste Grund, ist nach einer Erkrankung oder einem Unfall die verlorene Funktionalität durch gezielt gesteuertes Krafttraining zurück zu gewinnen. Auch rein präventive Gründe sind in diesem Zusammenhang anzuführen. Krafttraining ist vielseitig und reicht von Mobilisation der Gelenke über Stabilisierung der Rumpfmuskulatur bis hin zu einem ausgewogenen Herz-Kreislauftraining. Dadurch verbessern sich Haltung und Bewegungskoordination, das optische Erscheinungsbild, die Spannkraft und Flexibilität. Es ist wichtig beim Beheben von gesundheitlichen Beschwerden, dass eine professionelle Eingangsanalyse durchgeführt wird, um ein eindeutiges Trainingskonzept zu erstellen.

Hier soll gerade für Einsteiger sichergestellt werden, dass die Intensität langsam gesteigert wird, um eine Überforderung zu vermeiden. Wenn Du in unserem Gesundheits-Studio trainierst, wirst Du von unseren Experten fachgerecht eingewiesen. Du erlernst in systematischen Schritten den Umgang mit den einzelnen Geräten für die unterschiedlichen Muskelgruppen. Dabei liegt das Augenmerk zunächst auf der korrekten Ausgangsposition und Ausführung verbunden mit der richtigen Atemtechnik. Darüber hinaus lernst Du Deine individuelle Belastung selbst zu steuern, indem Du die wichtigsten Trainingsprinzipien kennlernst und damit Dein Training je nach Zielsetzung gestalten kannst.

### Dein persönlich betreuter Einstieg ins Krafttraining

**Zielgruppe:** **Beginner und Leistungssportler, Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Personen, die eine Gewichtsreduktion und körperliche Fitness anstreben.**

**Kurs - Nr.:** **2021-0111:**  
**Täglich:** **Ganzjährig, 3 Termine, je ca. 60 Minuten. Vereinbare einen individuellen Termin mit Deinem persönlichen Trainer. Der Kostenanteil, wie unten erwähnt, entfällt bei Abschluss einer Mitgliedschaft!\***

**Uhrzeit:** **Frei wählbar innerhalb der Öffnungszeiten und Verfügbarkeit**

**Ort:** **Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46**

**Teilnehmerzahl:** **1-2 Personen (Personal Training)**

**Kostenanteil:** **80,00 €/ Person**

\*Bei einer Mindestmitgliedschaft von mindestens 6 Monaten Laufzeit!

SAT-TV-NETZWERKTECHNIK-TELEKOM

**ELEKTRO**



**LEHNEN**

BAHNHOFSTRASSE 10 · 54427 KELL AM SEE · TEL. 06589-301



## Einführung in GDD Fitness

Ob als Freizeit- oder Leistungssportler, GDD ist der Sport, der jeden anspricht. GDD hat einen ganzheitlichen Trainingscharakter und fördert die Entwicklung, Kräftigung und Ausdauer der Muskulatur. Darüber hinaus ergänzen Trainingsmethoden zur Körperwahrnehmung (Propriozeption) und Balanceübungen den Trainingsumfang. Für das Training wird sowohl mit Langhantel, Gewichten, unterstützend Kleingeräten, aber auch mit eigenem Körpergewicht trainiert. Multidimensionale Übungsformen aktivieren darüber hinaus die Tiefenmuskulatur, die bisher unzureichend an Bewegungsprozessen beteiligt war. Deine Beweglichkeit und Schnelligkeit wird zusätzlich gefördert, Dein Herz-Kreislauf-System wird angeregt und wirkt Rückenleiden entgegen. Die positiven Trainingseffekte wirken sich besonders auf Deinen Stoffwechsel aus und sorgen für eine gesteigerte Fettverbrennung. Spüre das motivierende Gruppenerlebnis und entscheide selbst über Deine Trainingsbelastung.



**Zielgruppe:** Beginner oder Leistungssportler zur Stabilisierung der Körpermitte (Core Training). Auch zur Überbrückung der Winterpause für Outdoor Sportler (z.B. Fußballer), ob im Kurs oder als ganze Mannschaft im Sondertraining, hervorragend geeignet! Sprich uns an!

**Geeignet:** Zur muskulären Kräftigung der Körpermitte, Arme und Beine!  
Zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Kraftausdauer.

**Zielgruppe:** Anfänger und Fortgeschrittene mit sportlicher Erfahrung

**Kurs - Nr.:** 2021-0101:  
**Dienstag:** 05.01.2021, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2021-0102:  
**Dienstag:** 06.04.2021, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2021-0103:  
**Dienstag:** 06.07.2021, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2021-0104:  
**Dienstag:** 05.10.2021, 8 Termine

**Uhrzeit:** 19:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Kostenanteil:** 70,00 €/ Person und Kurs

**GDD:** Teilnahme ist ganzjährig dienstags 19:00 Uhr. (Zehnerkarte 70,00 €), Mitglieder kostenfrei!

## Einführung in Aerobic

Aerobic ist ein Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining) mit besonderem Anspruch an die Koordination. Die Grundschriffe und Kombinationen werden aus der Bewegung heraus erlernt, ohne dabei den Musikfluss zu unterbrechen. Neben dem freudvollen Bewegungserlebnis hat die Aerobic viele positive gesundheitliche Auswirkungen: Die Sauerstoffaufnahme im Körper wird gesteigert, das Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem werden aktiviert und die Kraftausdauer – vorwiegend in der Beinmuskulatur – wird verbessert. Längerfristig verbessert sich durch den Kraftzuwachs die Leistungsbilanz Deines Körpers mit dem Effekt, dass sich die Alltagsanforderung steigert. Darüber hinaus verbessern sich Haltung und Bewegungskoordination, Takt- und Bewegungsgefühl. Die Kursleitung führt Dich von den ersten Grundschriffen ausgehend zu kleinen Schrittkombinationen. Du erlernst systematisch, die Schritte mit verschiedenen Armbewegungen zu verbinden und Dich in unterschiedlichen Richtungen im Raum zu bewegen. Zum Abschluss jeder Übungsstunde wirst Du mit einer Choreographie belohnt.



Du erlebst beim Ausüben des Aerobic die verschiedenen körperlichen Reaktionen (Puls, Blutdruck, Atmung) und entwickelst ein subjektives Belastungsempfinden. Darüber hinaus lernst Du in diesem Kurs, Deine individuelle Belastung selbst zu steuern, indem Du z.B. die Bewegungen selbstständig reduzierst (nur Beine, keine Armbewegungen). Am Ende des Kurses beherrschst Du die wichtigsten Grundschriffe und die „Sprache der Aerobic“ und kannst mühelos den speziellen verbalen und visuellen Kommandos Deiner Kursleitung im Fluss der Musik folgen. Mit dem Erwerb der Grundfähigkeiten und Grundfertigkeiten hast Du die Voraussetzungen erworben, um an jedem Aerobic-Kurs teilzunehmen.

**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung

**Kurs Nr.:** 2021-0108 Fit ins Frühjahr

**Mittwoch:** 06.01.2021, 8 Termine

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:15 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0109: Fit durch die Ferien

**Mittwoch:** 30.06.2021, 6 Termine

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:15 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0110: Fatburner

**Mittwoch:** 06.10.2021, 8 Termine, (Pulsuhr bitte mitbringen)

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:15 Uhr

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 70,00 €/ Person und Kurs. Ferienkurs 60€/Person (\*Pulsuhr bitte mitbringen)  
Mitglieder kostenfrei!

**Step-Aerobic für Fortgeschrittene:** Teilnahme ist ganzjährig montags 19:00 Uhr und donnerstags 19:15Uhr möglich! Gäste Zehnerkarte zum Preis von 60€. Mitglieder kostenfrei



# THEODOR OTT GMBH

Hoch- u. Tiefbau ▪ Ingenieurbau ▪ Aussenanlagen

Der Experte rund um den Bau!



Ingenieurbau



Hochbau



Betonarbeiten



Tiefbau und  
Außenanlagen

54426 Malborn ▪ Tel. 06504/426 ▪ Fax 8703  
54411 Hermeskeil ▪ Tel. 06503/1855 ▪ [info@ott-bau-malborn.de](mailto:info@ott-bau-malborn.de)

## Einführung in Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein funktionelles Fitnessstraining, das zum Ziel hat, die Körperpartien zu stärken und zu formen. Die Bewegungsausführungen sind gelenkschonend, aber auch fordernd, um die Straffung und Formung der Körperregionen Rücken, Bauch, Beine und Po zu unterstützen. Die leichte Ausdauerschulung aktiviert zudem das Herz-Kreislauf-System sowie die Venenpumpe. Du erlernst systematisch, die Bewegungen mit verschiedenen Armbewegungen zu koordinieren. Zur Unterstützung und Abwechslung während der Übungen kommen auch Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Therabänder und Toningballs zum Einsatz. Du erfährst beim Ausüben dieses Fitnessprogramms die verschiedenen körperlichen Reaktionen (Puls, Blutdruck, Atmung) und entwickelst ein subjektives Belastungsempfinden. Darüber hinaus lernst Du deine individuelle Belastung selbst zu steuern, indem Du z.B. die Bewegungen selbstständig reduzierst oder verstärkst. Längerfristig reduziert sich durch den Kraftzuwachs die persönliche Alltagsbelastung. Darüber hinaus verbessern sich Haltung und Bewegungskoordination sowie Dein Bewegungsgefühl.



Du lernst Punkt für Punkt die Grundlagen für dieses spezielle Körperaufbau- oder auch Körperformungsprogramm kennen. Die Anweisungen und Demonstrationen des Trainers führen dazu, dass Du die komplexen Bewegungsübungen korrekt ausführen kannst. durch die Stärkung der Muskulatur, durch die Aufrichtung Deiner Körperhaltung wachsen Dein Selbstwertgefühl und Dein persönliches Wohlbefinden. Mit diesem Einführungskurs erwirbst Du die Grundlagen für ein selbstständiges und effektives Training für zuhause.

**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung

**Kurs - Nr.:** 2021-0105

**Montag:** 04.01.2021, 6 Termine

**Uhrzeit:** 08:15 – 08:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0106

**Montag:** 22.02.2021, 6 Termine

**Uhrzeit:** 08:15 – 08:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0107

**Montag:** 12.04.2021: 6 Termine

**Uhrzeit:** 08:15 – 08:45 Uhr

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 60 €/ Person und Kurs.  
Mitglieder kostenfrei!

## Einführung in Indoor-Cycling

Gute Indoor-Cycling Kurse gleichen einem einzigen langen Tanz. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik und der Takt der Lichter Deinen Körper belebt und Deine Beine wie von selbst treten lassen, immer weiter und weiter. Mal sanftes und volles Gefühl, dann wieder energisch und kraftvoll, ja entfesselt. Du wirst in diesem Kurs über Dich selbst hinauswachsen und Deine Anstrengung des Trainings vergessen. Dein Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und Deine Ausdauer gesteigert.



Begleite uns auf einer imaginären Tour über traumhafte Straßen, einsame Berge und blühende Täler. Du bist nicht nur in Bewegung, sondern auch auf einer Reise zu Dir selbst. Anstrengung und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Trainingselemente zur Körperstabilität und Beweglichkeit werden Dich auf der Trainingsreise begleiten und sich mit Deiner Atmung verbinden. Nach dem Training wirst Du bei Dir selbst angekommen sein, Dein Alltagsstress tritt in den Hintergrund und Du wirst Dich voller Energie in Dir selbst und mit neuer Kraft wiederfinden.

**Zielgruppe:** Anfänger mit und ohne sportliche Erfahrung

**Kurs - Nr.:** 2021-0112  
**Montag:** 04.01.2021, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 18:00 – 18:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0113  
**Montag:** 08.03.2021, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 18:00 – 18:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0114  
**Montag:** 06.09.2021, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 18:00 – 18:45 Uhr

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84,  
Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 70,00 Euro/ Person und Kurs.  
Mitglieder kostenfrei!

## Einführung in die Lauftechnik

Laufen kannst Du so oft und überall wo Du möchtest, ob tagsüber, abends und in jeder Jahreszeit, ob zu Hause, im Urlaub, in der Stadt oder durch den Wald. Das Schöne ist, dass zum Laufen keine teure Ausrüstung notwendig ist. Du bist in der Natur unterwegs, atmest frische Luft, sammelst bei jedem Lauf neue Eindrücke oder kannst Dich ganz auf Dich und Deinen Körper konzentrieren. Wir zeigen Dir wie das Laufen entspannen kann und Dein Kopf dabei frei wird. Du wirst schnell spüren, wie sich Dein Trainingsfleiß auszahlt und Du immer fitter wirst. Der erste Lauf, die ersten 30 Minuten am Stück, oder auch neue persönliche Bestzeiten motivieren Dich und zeigen Dir Deinen Lauferfolg.



Wir führen Dich auf einfachste aber professionelle Weise zum optimalen Laufstil. Wir analysieren Deinen Laufstil mittels Video und bauen Deine Stärken aus. Wir zeigen Dir in diesem Kurs, wie Du Deine optimale Leistungsgrenze und Erholungsphasen, mit Hilfe von modernen Pulsuhren, erkennst und diese für Deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit nutzen kannst.

Eine ausgewogene Rumpfstabilität des Körpers (Core Stability) ist die Voraussetzung für einen effizienten Laufstil. Aus diesem Grund empfiehlt unser Lauftrainer die wöchentliche Teilnahme am Pilates Training.

**Kurs - Nr.:** 2021-0138 Technikschiilung  
**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung  
**Sonntag:** 28.02.2021, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 10:30 Uhr – 12.00 Uhr  
**Kostenanteil:** 70,00 Euro/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Kurs - Nr.:** 2021-0139 Technikschiilung  
**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung  
**Sonntag:** 09.05.2021, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 10:30 Uhr – 12.00 Uhr  
**Kostenanteil:** 70,00 Euro/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Kurs - Nr.:** 2021-0140 Technikschiilung  
**Zielgruppe:** Laufen für Fortgeschrittene  
**Sonntag:** Teilnahme ist ganzjährig sonntags 09:30 – 12.00 Uhr möglich.  
**Kostenanteil:** Zehnerkarte 70€/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Kurs - Nr.:** 2021-0141 Pulslauf und Ausdauertraining mit speziellem Laufband "Skillmill"  
**Zielgruppe:** Fortgeschrittene  
**Samstag:** 20.03.2021. Dreimal monatlich Pulslauf, einmal monatlich "Skillmill", 10 Termine  
**Uhrzeit:** 17:00 -17:45 Uhr  
**Kostenanteil:** 99,00 Euro/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

## Einführung in Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als jüngere Variante des Breitensports „Walking“ angesehen werden. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem verstärkt auch die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf, das heißt der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Nordic Walking zielt darauf ab, die individuelle Belastbarkeit und Ausdauer zu steigern, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die Durchblutung zu fördern sowie den Stoffwechsel anzuregen. Dir werden in Theorie und Praxis die Techniken für ein exzellentes Körpertraining vermittelt, das Du bis ins hohe Alter ausführen kannst. durchgeführt werden spezielle Aufwärm-, Koordinations-, Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnübungen sowie ein systematisch aufgebautes Nordic Walking Programm. Die Kursinhalte sollen Deine persönliche Bewegungsfreude wecken und Dich unterstützen, Deine Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Dabei erlebst Du die positiven Wirkungen der Ausdauerbewegung und die verschiedenen körperlichen Reaktionen (Puls, Blutdruck, Atmung) und entwickelst durch die regelmäßigen Pulskontrollen ein subjektives Belastungsempfinden. Darüber hinaus lernst Du in diesem Kurs, Deine individuelle Belastung selbst zu steuern und nach und nach zu steigern. Am Ende dieses Einführungskurses beherrscht Du die Bewegungstechniken und bist in der Lage, Dein Training problemlos, sicher und mit viel Freude selbstständig durchzuführen oder Dich einer Nordic Walking Gruppe in Deiner Nähe anzuschließen.



**Zielgruppe:** Anfänger und Fortgeschrittene. Nordic Walking Stöcke werden bereitgestellt.

**Geeignet:** Auch für Kleingruppen, die Spaß an Nordic Walking gefunden haben.

<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2021-0132 Winter</b>	<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2021-0135 Sommer II</b>
<b><u>Samstag:</u></b>	<b>23.01.2021, 8 Teilnahmen</b>	<b><u>Montag:</u></b>	<b>28.06.2021, 10 Teilnahmen</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>18:30 – 20.00 Uhr</b>

<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2021-0133 Frühjahr</b>	<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2021-0136 Herbst</b>
<b><u>Samstag:</u></b>	<b>20.03.2021, 8 Teilnahmen</b>	<b><u>Samstag:</u></b>	<b>09.10.2021, 8 Teilnahmen</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b>

<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2021-0134 Sommer I</b>
<b><u>Montag:</u></b>	<b>10.05.2021, 10 Teilnahmen</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>18:30 – 20.00 Uhr</b>

**Treffpunkt:** Sporthalle Sportarena 84  
Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** Keine Begrenzung

**Kostenanteil:** 80 €/Person und Kurs.  
Mitglieder kostenfrei!

Heizung • Lüftung • Sanitär

**Gerd Lauer**

Zentralheizungs-/Lüftungsbaumeister  
Fachkraft für Umweltgerechte Immobilienwirtschaft

Am Park 1 • 54413 Beuren/Hochw.

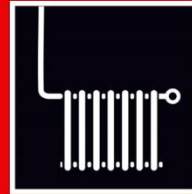
Mobil 0171-3 85 67 18

Tel. 06586-1026

[www.Lauer-Heizungsbau.de](http://www.Lauer-Heizungsbau.de)

Fax 06586-991538

[Info@Lauer-Heizungsbau.de](mailto:Info@Lauer-Heizungsbau.de)



*Kaminsanierung*

*Kundendienst*

*Sanitär*

*Festbrennstoff*

*Solar*

*Wärmepumpen*

*Ölheizung*

*Gasheizung*



## Einführung in Disco Fox

Disco Fox ist der beliebteste Partytanz in Europa. Heute ist der Disco Fox von keiner Tanzveranstaltung, Hochzeit oder Geburtstagsparty mehr wegzudenken. Diesen Gesellschaftstanz gibt es aber noch nicht so lange. Erst in den 70er Jahren, der Zeit von Discomusik und Flower-Power, entstand er in Amerika. Discotänzer wollten endlich einen Tanz haben, mit dem man paarweise auf der Tanzfläche Spaß haben kann.

Aus dieser Idee entstand aus verschiedenen Elementen von Foxtrott, Swing, Rock 'n Roll, Boogie, Mambo, aber auch von Salsa, der uns bekannte Disco Fox.



Aber erst mit dem Film „Saturday Night Fever“, mit John Travolta in der Hauptrolle, kam es zum weltweiten Durchbruch von Disco Fox. Seitdem ist der Tanz mit den vielen Drehungen und Wickelfiguren nicht mehr wegzudenken und gehört zum soliden Repertoire eines jeden Tänzers.

Du möchtest auch Disco Fox tanzen lernen?

Du hattest bis jetzt nicht den Mut für einen Tanzkurs?

Dieser Kurs ist absolut einmalig. Deine Tanzlehrerin und Tanzlehrer werden Dir mit viel Witz, Sensibilität und Liebe die Faszination von Disco Fox vermitteln! Versprochen!

In unserer großen Disco Fox-Tanzschulung bist Du genau richtig! Hier erfährst Du ALLES, was Du über den Disco Fox wissen musst und Du wirst ganz sicher Deine(n) Tanzpartner(in) beim nächsten Tanz beeindrucken. Versprochen! Wenn Du noch keinen Tanzpartner hast, ist das kein Problem, wir sorgen dafür, dass Du zum Termin einen Tanzpartner haben wirst.

### Bitte rechtzeitig anmelden!

**Zielgruppe:** Anfänger ohne Vorkenntnis. Auch geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die das Grundwissen erweitern oder/und auffrischen möchten.

**Kurs - Nr.:** 2021-0116:

**Mittwoch:** 29.09.2021, 8 Termine

**Uhrzeit:** 20:15 – 21:15 Uhr

Vertiefungsstunde nach Absprache samstags 11:15 bis 12:00 Uhr

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 15 Paare bzw. 30 Personen

**Kostenanteil:** 99 €/Person und Kurs.  
Mitglieder kostenfrei!

## Einführung in Pilates Anfänger und Fortgeschrittene

Joseph Pilates war überzeugt, dass die wichtigste Grundlage, um Glück zu empfinden, die Beherrschung des eigenen Körpers sei. Die Entwicklung seiner Methode wurde zu einer Vision der idealen Lebensweise, in der Körper, Geist und Seele vollkommen ausgeglichen sind.



Der Schwerpunkt bei seiner Methode liegt auf dem geistigen Erfassen der Übung. Dadurch reagiert der Körper viel schneller und intensiver auf das Training. Fließende, gelenkschonende Bewegungen und die bewusste Einbeziehung der Atmung sind auf das Ziel ausgerichtet, jedes Detail, Schritt für Schritt zu perfektionieren. Dadurch wird die Muskulatur bis in die Tiefe trainiert und Kraftübertragungsketten ganzkörperlich als stabile Einheit ausgebildet. Schwachpunkte wie Gelenk- und Muskelprobleme als auch Rückenleiden werden angesprochen, ohne die eigentliche fließende Energie des Körpers zu stören.

Die dadurch entstehende Rumpfstabilität des Körpers (Core Stability) ist die Voraussetzung für einen effizienten Laufstil. Aus diesem Grund empfiehlt unser Lauftrainer die wöchentliche Teilnahme am Pilates – Training.

**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung

**Kurs - Nr.:** 2021-0144:  
**Montag:** 04.01.2021, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00-20.45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0145:  
**Montag:** 15.03.2021, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00-20.45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0146:  
**Montag:** 10.05.2021, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00 – 20:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2021-0147:  
**Montag:** 23.08.2021, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00 – 20:45 Uhr

**Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 59,00 €/Person und Kurs,  
Mitglieder kostenfrei!

**Pilates für Fortgeschrittene:** Teilnahme ist ganzjährig mittwochs 18:15 Uhr möglich.  
Gäste mit Zehnerkarte 70€. Mitglieder kostenfrei!



- GESTALTUNG
- GESCHÄFTSPAPIERE
- BESCHRIFTUNGEN
- FAHRZEUGDESIGN
- DIGITALDRUCK
- TEXTILDRUCK
- WERBEARTIKEL
- WEBDESIGN

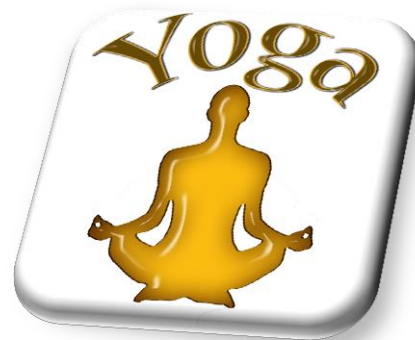
# SCHMITT

## WERBUNG

66687 WADERN • Unterstraße 14 • Tel.: 06871 - 91188  
[www.schmitt-werbung.de](http://www.schmitt-werbung.de)



## Einführung in Yoga. Kurs Anfänger und Fortgeschrittene



Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, eine (Lebens-) Philosophie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, der Energie und der Lebensqualität. Die Yoga-Praxis besteht aus Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und praktisch anwendbarer Philosophie. Die Yogaübungen verfolgen den ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit werden angestrebt. Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf die physische und auch auf die psychische Gesundheit aus. Eine klassische Yoga-Stunde unterteilt sich in die Anfangsentspannung zum Ankommen und zur Wahrnehmung des Körpers. Es folgen Atemübungen zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, der Energie und Ausstrahlung sowie Körperstellungen zur Dehnung, Stärkung und Förderung der Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken, aber auch zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems. In der abschließenden Tiefenentspannung kommen die Teilnehmenden zur Ruhe und können alle Anspannung loslassen. Dein/e Yogalehrer/in wird ungeachtet Deines Alters, Deiner Fähigkeiten und Deiner Erfahrungen eine geeignete Übungspraxis für Dich entwerfen. durch verbale Anweisungen, Demonstration und manuelle Korrektur wird Dir durch die Kursleitung erklärt und gezeigt, wie man die Haltungen einnimmt. Mit Yoga-Übungen kannst Du vor allem Kraft, Flexibilität und Achtsamkeit trainieren. Beispielsweise verbessert sich durch die Aktivierung von Muskeln, Faszien, Blut- und Lymphgefäßen bei den Asanas die Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führt. Da Yoga auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung hat, kann Stress optimal entgegengewirkt werden. Darüber hinaus kannst Du die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr nutzen, um das eigene Verhalten und Leben zu reflektieren und positiver zu gestalten. In diesem Kurs erlernst Du die Asanas schrittweise und bist am Ende des Kurses in der Lage, den verbalen Anweisungen zu folgen und zu wissen, worauf zu achten ist. Damit hast Du die Grundfertigkeiten erworben, um an Yoga-Kursen für Fortgeschrittene teilzunehmen bzw. selbstständig zuhause Yoga zu praktizieren.

<b>Kurs - Nr.:</b>	<b>2021-0119:</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Yoga - Teilnehmer mit Grundwissen</b>
<b>Freitag:</b>	<b>08.01.2021, 8 Termine</b>
<b>Kurs - Nr.:</b>	<b>2021-0120:</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Anfänger ohne sportliche Erfahrung</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>03.03.2021, 8 Termine</b>
<b>Kurs - Nr.:</b>	<b>2021-0121:</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Yoga - Teilnehmer mit Grundwissen</b>
<b>Freitag:</b>	<b>13.08.2021, 8 Termine</b>
<b>Kurs - Nr.:</b>	<b>2021-0122:</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Anfänger ohne sportliche Erfahrung</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>28.04.2021, 8 Termine</b>
<b>Kurs - Nr.:</b>	<b>2021-0123:</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Anfänger ohne sportliche Erfahrung</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>11.08.2021, 8 Termine</b>
<b>Uhrzeit:</b>	<b>Mittwoch 19:30 – 20:15 Uhr, Freitag 18:15 – 19:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>20 Personen</b>
<b>Kostenanteil:</b>	<b>99 €/Person und Kurs. Mitglieder 20 €/Person und Kurs!</b>



Die faszinierende Welt der  
**BODENBELÄGE**



Auf über 400m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche  
präsentieren wir unsere hoch-  
wertigen Paket-, Vinyl- und  
Laminatböden

**HENKES** G  
**PARKETT** m  
b  
H



Gesundes Wohnen im Einklang mit der Natur

PARKETT-INDUSTRIEVERTRETUNGEN

Hauptstraße 19a  
66636 Tholey-Hasborn/Saar  
Tel.: 0 68 53 - 80 81  
Fax: 0 6853 - 78 66  
Email: [info@henkes-parkett.de](mailto:info@henkes-parkett.de)

[www.henkes-parkett.de](http://www.henkes-parkett.de)

## Einführung in Karate für Kinder

Bewegung ist Leben! Der spielerische Drang der Kinder, sich zu bewegen, um eine optimale körperliche und geistige Entwicklung zu erreichen, wird auf eine ganz natürliche Weise vom Körper selbst gefordert, es steckt in unseren Genen. Die Ablenkungen der neuen Medien wie Spielkonsolen, Handy usw. sind mittlerweile in jedem Kinderzimmer zu finden. Welche Eltern möchten den Kindern diesen Spaß nicht gönnen?



Für unsere Kinder ist es einfach, sich in diese Medien zu flüchten, eine Ablenkung, die kaum einen Nutzen hat und keine Zeit lässt, sich mit dem wahren Leben auseinanderzusetzen, nicht zu erwähnen, dass Bewegung kaum noch stattfindet. Kinderkarate heißt richtige, kontrollierte Bewegung zu erlernen, Bewegung, die eine Grundlage für alle Sportarten darstellt. Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Kraft, Ausdauer sind die sportliche Ausprägung des Karatetrainings, dennoch darf Karate nicht als reine Bewegungsschule angesehen werden. Disziplin, respektvoller Umgang, Achtsamkeit, Rücksicht, innere Festigung, mentale Stärke und Selbstvertrauen sind wichtige Elemente, die unsere Karate-Kids ohne Anstrengung verinnerlichen werden. Mit dem Kinder-Karate werden den Kindern spielerisch neue Regeln auferlegt, die ihnen Spaß im Training bringen. Überschüssige Energien werden dadurch sinnvoll kanalisiert und eine innere Ausgeglichenheit tritt zu tage.

- Zielgruppe:** Kinder ab 5 Jahre
- Geeignet:** Auch geeignet für Kinder mit ADHS.
- Kurs - Nr.:** 2021-0137
- Freitag:** 29.10.2021,
- Uhrzeit:** 14:15 – 15:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46
- Teilnehmerzahl:** 15 Kinder
- Kostenanteil:** 15,00 € /monatl.
- Fortgeschrittene:** Freitags von 15:00-15:45 Uhr (ausgenommen der Schulferien)



Ehrenfried

**Petto**

BEDACHUNGEN GmbH

Dein Haus ist  
unsere Ausstellung



- Projektierung & Planung
- Spenglerarbeiten
- Gerüstbau
- Dachsanierung für Steil- & Flachdach
- Fassadenbekleidung
- Kranvermietung mit Fahrer



Petto Bedachungen GmbH  
 Martinusstraße 40 | 54411 Hermeskeil  
 Fon 06503/442 | Fax 06503/6462  
 Email: [info@petto-bedachungen.de](mailto:info@petto-bedachungen.de)



## Kostenfreie Teilnahme am Rehasport ...



Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordneter Sport, der gesetzlich abgesichert, als ergänzende Maßnahme der medizinischen Rehabilitation in Gruppen und unter der Obhut eines Arztes durchgeführt wird. Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit Behinderungen ein. Er bietet dem Teilnehmer die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen. Die Übungsleiter sind speziell dafür vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband Rheinland-Pfalz e.V. ausgebildet und achten darauf, dass die Sportstunden, deren Ziel die Verbesserung und/oder der Erhalt körperlicher Funktionen auf eine ganzheitliche Wirkungsweise ausgerichtet ist. Rehasport bezieht pädagogische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ein. Beim Rehasport wird auf die verschiedenen spezifischen Besonderheiten und Anforderungen eingegangen, die beim Sport mit den unterschiedlichen Behinderungsarten und Krankheitsformen beachtet werden müssen. Dies erfolgt anhand von genau dosierten Belastungen und einer sorgfältigen Auswahl der Übungen

Rehasport ist zeitlich befristet und in der Regel werden 50, bei chronischen Krankheiten 120 Übungseinheiten verordnet und vom Rehabilitationsträger (Krankenkassen) finanziert, so dass der Teilnehmer mit Verordnung diese Maßnahme kostenfrei erhält. Informiere Dich bei Deinem Arzt! Rehabilitationssport ist aber auch ohne Verordnung bei uns möglich!

**Kurs - Nr.:** 2021-0142:

**Zielgruppe:** Menschen mit Behinderung und orthopädischen Erkrankungen (Unfallopfer, Rückenpatienten, Hüft-, Schulter- und Knie-TEP etc.)

**Samstag:** Montag – Samstag. Informiere Dich über das aktuelle Kursprogramm und vereinbare einen Termin.

**Uhrzeit:** 09:00 bis 21:00 Uhr

**Ort:** Sporthalle der Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Kostenanteil:** Kostenfrei mit Verordnung

### Wie kann ich teilnehmen?

**Kostenfreie Teilnahme** am Rehasport mit ärztlicher Verordnung und Genehmigung der Krankenkasse\*.

\*Genehmigung ist nicht mehr erforderlich für die Krankenkassen AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und der IKK Südwest!







# Bauunternehmung

# WILLI KLEIN

Meisterbetrieb

Seit über 50 Jahren!



## Hochbau

- privater Wohnungsbau
- Gewerbebau
- Betonarbeiten
- Umbau, Erweiterung
- Altbausanierung



## Gestaltung von Außenanlagen

- Pflasterarbeiten
- Natursteinarbeiten
- Außentrepfen
- Sichtschutzwände
- Mauern



## Erdarbeiten

- Baugrubenaushub
- Kanalsanierung
- Entwässerungsarbeiten



Meisterhaft



• Neubau • Umbau • Pflasterarbeiten • Erdarbeiten

Antoniusstr. 1 • 54413 Prosterath • Telefon 0 65 86 / 213

[www.bauunternehmung-willi-klein.de](http://www.bauunternehmung-willi-klein.de)

## Endlich rauchfrei...

Du hast Dich entschlossen, endlich rauchfrei zu werden! Dabei wünschst Du Dir Unterstützung, damit Du es (diesmal) schaffst! Klinische Hypnose ist ein anerkanntes und wissenschaftlich nachgewiesenes Verfahren, welches Deinen Wunsch zur Rauchfreiheit wirkungsvoll unterstützt. Die Hypnoseübungen helfen Dir in der Phase des Aufhörens und auch zur Stabilisierung der Rauchfreiheit. Darüber hinaus bekommst Du viele hilfreiche Tipps und Tricks aus dem Bereich der Verhaltenstherapie, die Dir helfen werden, Deine Gewohnheiten zu verändern. Besonders wirksam ist das Verfahren in Kleingruppen bis maximal 6 Teilnehmern. Der Kurs findet in fünf Terminen mit drei Hypnoseterminen statt. Nach acht Wochen folgt ein Auffrischungs- und Nachsorgetermin, bei dem nochmals auf individuelle Bedürfnisse eingegangen wird.



- Bitte beachten:** Die max. Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt!
- Zielgruppe:** Raucher, auch wenn Du es schon probiert hast, aufzuhören!
- Kurs - Nr.:** 2021-0130 Rauchfrei und entspannt den Sommer genießen  
**Dienstag:** 17. August 2021  
3 weitere Termine (Di 24.08., Di 07.09., Di 14.09. und ein Auffrischkurs am Di 02.11.2020)
- Kurs - Nr.:** 2021-0131 Weihnachten endlich rauchfrei  
**Donnerstag:** 30. September 2021  
3 weitere Termine (Do 07.10., Do 14.10., Do 21.10. und ein Auffrischkurs am Do 16.12.2020)
- Uhrzeit:** Für alle „Raucherentwöhnungskurse“: 19:00-20.00 Uhr
- Ort:** Konferenzraum, Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46
- Kostenanteil:** 279,00/Person und Kurs. Mitglieder 219,00 Euro/ Person und Kurs



FARBEN  
**Gerhard**

Koblenzer Str. 7  
54424 Thalfang  
Telefon: 0 65 04 - 10 12  
info@farben-gerhard.de  
www.farben-gerhard.de

## Einführung in die Ernährung und gesundes Abnehmen



"Du bist, was Du isst", heißt es im Volksmund und wer schon mal eine Diskussion über Übergewicht geführt hat, kennt die Antworten schon, die darauf folgen! Wer sich für gesunde Ernährung interessiert und einen sinnvollen Ernährungsplan aufstellen möchte, hat es schwer, sich zu entscheiden. Ein schier unüberschaubares Angebot in den Geschäften verwirrt den Verbraucher ebenso wie die ständig neuen Lebensmittel, Mineralwasser und Nahrungsergänzungsmittel, für die intensiv Werbung gemacht wird. Hinzu kommen Berichte über Gammelfleisch und andere Lebensmittelskandale. Was aber ist gesund? Wir werden Dir diese Frage beantworten! Und wenn Du glaubst, dass Du Dich, wie Du Dich fühlst, gut fühlst, dann ist dies nur ein Zustand, an den Du Dich gewöhnt hast. Lasse Dich von einem neuen Körpergefühl überraschen!

Mache Dir bewusst, was Deine Ziele für ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen sind. Abnehmen kann Spaß machen und Du musst auch nicht hungern. Esse, was Du möchtest, allerdings werden wir Dir empfehlen, auf was Du bei Deiner Ernährung achten musst. Möchtest Du auch bis zu acht Kilos in acht Wochen verlieren? Möchtest Du auch bis zu 70 Kilo im Jahr loswerden? Wenn das für Dich gut klingt, und Du auch nachhaltig abnehmen möchtest, dann solltest Du Dich jetzt für diesen Kurs anmelden.

**Zielgruppe:** Teilnehmer mit Übergewicht oder für diejenigen, die schon immer mehr über gesunde Ernährung wissen wollten. Wir organisieren gerne für Gruppen (Unternehmen, Verwaltungen etc.) gesonderte Ernährungskurse. Frage uns an! Geeignet insbesondere für Teilnehmer, die schon oft erfolgreiche Diäten durchgeführt haben. Empfehlenswert für Paare!

**Kurs - Nr.:** 2021-0124:  
**Montag:** 18.01.2021, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2021-0125:  
**Montag:** 26.04.2021, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2021-0126:  
**Montag:** 26.07.2021, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2021-0127:  
**Montag:** 04.10.2021, 8 Termine

**Uhrzeit:** jeder Kurs 19.00 – 20:00 Uhr  
(die Uhrzeit kann bei Bedarf in der ersten Stunde geändert werden)

**Ort:** Seminarraum der Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46

**Teilnehmerzahl:** 12 Personen

**Kostenanteil:** 279,00€/Person und Kurs. Mitglieder 179,00 Euro/Person und Kurs

(spare 40 Euro bei zusätzlicher Buchung eines Step-Aerobic Einsteigerkurses!)

## Fliesen vom erstklassigen Handwerksbetrieb



Überlassen Sie nichts dem Zufall!  
Wir beraten Sie gerne bei der Raumgestaltung!

Für Ihren wohnlichen Privatbereich oder anspruchsvolle  
Gewerbeobjekte. Wir sind der richtige Partner für Sie!

Lassen Sie Ihre Wünsche jetzt wahr werden!

Vielfältiges Angebot  
an Markenfliesen  
Komplettbadsanierung  
Fliesenverlegung



**Fliesen Scheid GmbH**  
Saarstraße 5 · 54424 Thalfang  
Telefon 0 65 04 / 14 29  
[www.fliesen-scheid.de](http://www.fliesen-scheid.de)

## Wir suchen Dich!

**SPORT**  
arena 84 ←

### Ausbildung - Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) Duales Studium (Bachelor of Art's in Fitness-Ökonomie/ -Training/ -Gesundheitsmanagement)

Du liebst Gesundheit, Sport und die Arbeit mit Menschen? Du träumst davon, Dein Hobby zum Beruf zu machen und in einem dynamischen, inspirierenden Team Verantwortung zu übernehmen und Deine Begeisterung für die Fitnessbranche mit uns teilen? Dann freuen wir uns Dich persönlich kennenzulernen. Deine Aufgaben: In Deiner Ausbildung stehst Du unseren Mitgliedern beratend und motivierend zur Seite, erlernst das Erstellen von Trainingsplänen, teilst Deine erworbenen Kompetenzen im Kursbereich und coachst Kleingruppen auf der Trainingsfläche. Des Weiteren übernimmst Du Verantwortung in den betriebswirtschaftlichen Bereichen Marketing, Vertrieb, Controlling und Personal. Entwickle Dich und Dein Umfeld in einer angenehmen Teamatmosphäre.

**JETZT BEWERBEN!**

Sportarena 84 e.V., Friedrichstraße 46, 54411 Hermeskeil-Höfchen

06503 - 95 37 50

Heizung

Sanitär • Wärmepumpen

Kraft-Wärme-Kopplung

kontrollierte  
Wohnraumlüftung



Hochwald Haustechnik

*Ihr Fachbetrieb*  
für Heizung | Sanitär | Klima

Bahnhofstraße 19 • 54427 Kell am See  
Telefon 06589 / 99 11 77 • Telefax 06589 / 99 11 78  
[www.hochwald-haustechnik.de](http://www.hochwald-haustechnik.de) • [info@hochwald-haustechnik.de](mailto:info@hochwald-haustechnik.de)

## Trainiere für Dein Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).



Warum sollte ich am Sportabzeichen teilnehmen?

Mögliche Gründe gibt es viele! Für den ungeübten Sportler ist die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen eine ausgezeichnete Möglichkeit, überhaupt mit Sport zu beginnen und sich unter fachkundiger Aufsicht nicht zu überfordern. Durch die für das Erlangen des Sportabzeichens angebotenen Auswahlmöglichkeiten innerhalb der vier Disziplingruppen findet jeder genau die Sportart, die ihm richtig Spaß macht, oder in der er auf Anhieb richtig gut ist. Das ist häufig der Einstieg für den jahrelang gehegten Wunsch, nochmals sportlich aktiv zu werden.

Eine Großzahl der Teilnehmer kommt nicht alleine, sondern bringt gleich die Familie, Kollegen oder Freunde mit. Gemeinsam schafft man es auch besser, meistens besser als man es sich selbst zugetraut hätte und ehrlich gesagt macht es auch mehr Spaß, sich gegenseitig anzufeuern und zu unterstützen. Schön für uns und immer eine tolle Erfahrung, dass Teilnehmer die nie eine Siegerurkunde in ihrem Leben erreicht haben, diese Auszeichnung aber, mit etwas Engagement, schließlich glücklich in Händen halten.

Aber auch ein anderer Grund motiviert. Hat man das Deutsche Sportabzeichen erreicht, dann belohnen die meisten gesetzlichen Krankenkassen diesen Erfolg in ihrem Bonusprogramm. Je nach Krankenkasse winken Sachleistungen oder Geldgutschriften. Wenn sich jemand nicht durch den Sport motivieren kann, dann ist dieser Hinweis möglicherweise ebenso ein Anreiz!

<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2021-0143:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Anfänger mit und ohne sportliche Erfahrung</b>
<b><u>Samstag:</u></b>	<b>07.08.2021, 04.09.2021, 02.10.2021</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>Samstag 15:00 – 17:00 Uhr</b>
<b><u>Ort:</u></b>	<b>Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46</b>
<b><u>Kostenanteil:</u></b>	<b>Entfällt, kostenfrei (Schwimmbadticket wird von jedem Teilnehmer selbst getragen)</b>



# OLIPLAST

FENSTER | TÜREN | SONNENSCHUTZ

FENSTER - HAUSTÜREN - MARKISEN - TORE



PLANUNG - FERTIGUNG - MONTAGE



OLIPLAST | Im Paesch 1 | 54340 Longuich  
fon 06502-30 03 | [info@oliplast.de](mailto:info@oliplast.de) | [www.oliplast.de](http://www.oliplast.de)



# Sport -und Gesundheitszentrum Hermeskeil - Höfchen

Nutze das exklusivste Angebot der Region:

**Krafttraining**

**Kurse** (über 30 Kurse pro Woche)

**Körperanalyse**

(Beginne Deine professionelle Therapie und Training)

**Skill-Mill** (Wecke den Athleten in Dir !)

**Reha-Sport** (kostenlos mit Verordnung)

**Präventionskurse**

(gefördert durch Deine Krankenkasse)

**Ernährungscoaching**

(verliere bis zu 8kg in 8 Wochen)



**Der Anruf, der  
Dein Leben verändert!**

**Jetzt anrufen und  
Deinen persönlichen  
Beratungstermin  
vereinbaren!**

Friedrichstraße 46, 54411 Hermeskeil

06503 - 95 37 50

[www.sportarena84.de](http://www.sportarena84.de)