



Dein  
Sport- und Gesundheits-  
Zentrum  
in Hermeskeil - Höfchen

# Jahresprogramm 2020

Gesundheit, Sportkurse, Freizeit



GDD Fitness



YOGA



Pilates



Disco Fox



Indoor Cycling



Step Aerobic



Lauftraining



Nordic Walking

# Im Überblick

<u>Titel</u>	<u>Seite</u>
--------------	--------------

## **Inhaltsverzeichnis**

Gesundheit, Ernährung und Sport.....	5
Impressum.....	5
Einführung in den Kraftsport.....	7
Einführung in GDD Fitness.....	8
Einführung in Aerobic.....	9
Einführung in Bauch-Beine-Po.....	11
Einführung in Indoor-Cycling.....	13
Einführung in die Lauftechnik.....	15
Einführung in Nordic Walking.....	17
Einführung in Disco Fox.....	19
Einführung in Pilates Anfänger und Fortgeschrittene .....	21
Einführung in Yoga. Kurs Anfänger und Fortgeschrittene.....	23
Einführung in Karate für Kinder.....	24
Kostenfreie Teilnahme am Rehasport ... ..	25
Einführung in die Ernährung und gesundes Abnehmen .....	27
Endlich rauchfrei.....	28
Trainiere für Dein Sportabzeichen .....	29

Liebe Sportfreunde!

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Gesellschaft in den verschiedensten Gebieten stark verändert. Insbesondere die neuen Medien und die damit verbundene Digitalisierung haben in jeden Bereich unseres privaten als auch beruflichen Umfeldes Einzug gehalten. Computer und Smartphone sind ständiger Begleiter unseres Lebens und sind neben den sich bietenden Chancen auch Belastung. Hieraus resultierende einseitige, langanhaltende Sitz- und Arbeitspositionen und der damit verbundene Bewegungsmangel sind nicht nur ein Phänomen der Erwachsenenwelt. Auch Kinder sind zunehmend betroffen. Fastfood und Bewegungsmangel hinterlassen sichtliche Spuren bei uns Erwachsenen und auch bei unseren Kindern. Fakt ist, dass in vergangenen Jahrzehnten übergewichtige Kinder eine Ausnahme darstellten. Vergleicht man die Anzahl der übergewichtigen Kinder heutzutage, stellt man eine erschreckende Zunahme von adipösen Kindern und Jugendlichen fest, die darüber hinaus auch gravierende Haltungsschwächen, koordinative und konditionelle Mängel aufweisen. Von letzteren sind auch wir Erwachsenen betroffen. In Anbetracht der akuten Bewegungsdefizite, quer durch unsere Gesellschaft, wird an uns die Frage gestellt, welches Bewegungsangebot für Erwachsene als auch für ihre eingeschränkten und übergewichtigen Kinder zu empfehlen ist. Darüber hinaus ist es für uns sichtbar, dass der Wunsch an Bewegung, beruflichem Ausgleich, Entspannung, Selbstfindung, Weiterbildung als auch der gesellschaftliche Anschluss ein immer stärker werdendes Bedürfnis vieler Menschen geworden ist. Wie kann man nun der Vielzahl dieser menschlichen Bedürfnisse gerecht werden? Es heißt: „Erfolg kommt nicht von allein“, das gilt im Besonderen für uns als Gesundheitsanbieter aber auch für unsere Teilnehmer. Insbesondere für Menschen mit vielschichtigen gesundheitlichen Problemen, sind für das Erreichen eines vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens intelligente und nachhaltige Lösungen gefragt. Unser Programm soll Dir einen Überblick über das Leistungs- und Gesundheitsangebot unserer Sportstätte geben. Hier findest Du Programme, die eine Vielzahl an Möglichkeiten eröffnen, sportlich aktiv zu werden, dass auch nach eigenen Vorstellungen und Deinen individuellen Bedürfnissen gerecht werden. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Dich bei diesem Wunsch umfassend zu beraten und individuell zu unterstützen. Wir laden Dich herzlich ein, unser Angebot auszuprobieren. Verschaffe Dir einen ganz persönlichen Eindruck von unserem Gesundheitsstudio, den Kursangeboten und unseren qualifizierten Trainern. Lerne die Atmosphäre unserer Anlage kennen und nutze die Gelegenheit, mit unseren Experten persönlich zu sprechen. Ruf uns an und vereinbare einen Termin oder komm einfach direkt vorbei.

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 Sport-Studio die Adresse für Gesundheitssport
- anerkannter Ausbildungsbetrieb der IHK

# Das Auge wohnt mit

Neue Decken erzeugen ein Ambiente, an dem man sich nicht sattsehen kann



**Plameco Berater Herbert Schmitz**

Im Laufe der Zeit unterliegen die einst frisch renovierten vier Wände dem natürlichen Alterungsprozess. Tapeten vergilben, Farbe verblasst, Holz dunkelt nach – und die Zeichen von Verschleiß sind unübersehbar. Außerdem sehen sich die Bewohner an ihrer Einrichtung irgendwann einfach satt. Was damals cool war, ist heute längst out: Das nährt den Wunsch nach der Umgestaltung des Zuhauses und lässt es allen, die Veränderungen lieben, mächtig in den Fingern kribbeln. Mit Sicherheit ist es daher eine gute Idee, sich bei einer ohnehin anstehenden Renovierung auch gleich der Decke zu widmen.

Deren Wirkung auf die Atmosphäre eines Raumes sollte man allein aufgrund ihrer großen Fläche nicht unterschätzen: Die Decke lässt Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad geräumiger erscheinen oder setzt Grenzen – ganz wie es die Bewohner wünschen. Die modernen Decken von PLAMECO lassen sich in kürzester Zeit unter die bestehenden Decken montieren. Dabei ist es egal ob vorher eine Verkleidung aus Holz, Farbe, Tapete oder ein anderes Material an der Oberfläche lag: Überall passen die neuen Decken hinein, und zwar ohne viel Staub oder Schmutz beim Anbringen. Da das mühsame Ausräumen des Zimmers entfällt, ist die Montage ruck, zuck erledigt. Die vorhandenen Hängelampen werden einfach in die pflegeleichten Decken integriert. Wer möchte, kann sich alternativ für LED-Spots entscheiden, die von mehreren Stellen im Raum aus für angenehme Helligkeit sorgen und das Ambiente zusätzlich aufwerten. Die Abrundung bringen Zierleisten; als Wandabschluss oder bei Kombination verschiedener De-

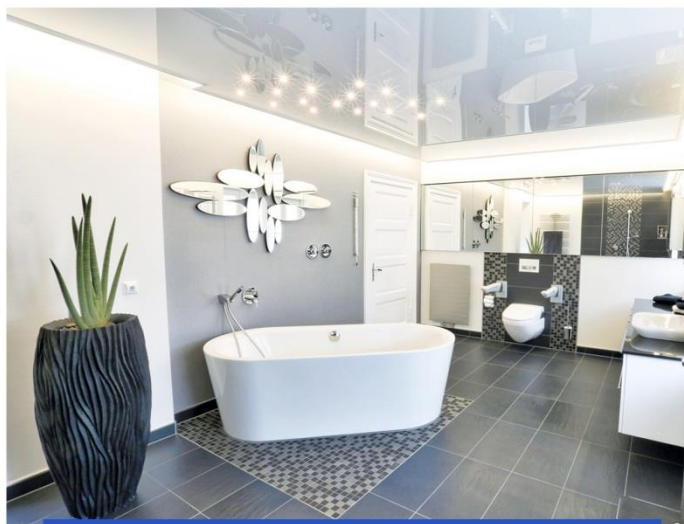


signer-Decken – wenn ein Raum hinsichtlich seiner Nutzung auch optisch unterteilt werden soll. Seit nunmehr über 35 Jahren hilft die Firma PLAMECO Bauherren und Renovierern bei der Entscheidung für eine neue leicht zu reinigende Decke. Die Profis beraten hinsichtlich Farbe und Ausführung und setzen die Maßnahme auch komplett um. Die

neue Wohnwelt, die so in kurzer Zeit entsteht, macht sicher nicht nur dem Auge wieder „Appetit“ auf mehr. Mehr Informationen zur kreativen Gestaltung Ihrer Decke erhalten Sie in unseren Ausstellungen in Großlittgen (Gewerbegebiet).



- schnelle, saubere Montage an einem Tag!
- kein Umräumen der Möbel erforderlich!
- feuchtigkeitsbeständig!
- pflegeleichtes Material
- Beleuchtung nach Wunsch!
- nie mehr streichen!



**PLAMECO**  
DECKEN

Besuchen Sie unsere  
Ausstellung

Donnerstag: 15:00 bis 18:00 Uhr  
Samstag: 13:00 bis 16:00 Uhr

....oder nach Vereinbarung!  
Beratung vor Ort? Dann  
gleich anrufen!

**TEL: 06575-901771**

**NEUE (T)RAUMDECKE  
an nur einem Tag!**

**Plameco - Fachbetrieb**

Schmitz & Nebauer Deckensysteme  
Zur Tuchbleich 17, 54534 Großlittgen  
[www.plameco.de](http://www.plameco.de)

## Gesundheit, Ernährung und Sport

Sportarena 84 und **REHA-Sport Hermeskeil e.V.** sind die größten Gesundheitsanbieter im Raum Hermeskeil. Seit über 35 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 Gesundheits -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 deutlich vermindern. Wir haben ein vielfältiges Kursprogramm, durch welches die Teilnehmenden das erlernte Wissen immer auffrischen und einen nachhaltigen Erfolg für ihre Gesundheit und Fitness erreichen können. 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...

- 35 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

Steffen Lang

**Vertrieb:**

Der Jahresplaner wird als kostenlose Beilage durch örtliche Printmedien verteilt. Kostenlose Exemplare erhältst Du ebenfalls an diversen Tankstellen, Kaufhäusern oder Du kannst diese auch im Gesundheitszentrum der Sportarena 84 anfordern, oder/und von unserer Homepage als PDF-Datei herunterladen.

**Auflage:** 25.000 Exemplare

**Erscheinung:** 15.11.2019

**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. © 2019

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 zurückzugewinnen. 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.

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.:** **2020-0111:**  
**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!

## 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.:** **2020-0101:**  
**Dienstag:** **07.01.2020, 8 Termine**

**Kurs - Nr.:** **2020-0102:**  
**Dienstag:** **07.04.2020, 8 Termine**

**Kurs - Nr.:** **2020-0103:**  
**Dienstag:** **07.07.2020, 8 Termine**

**Kurs - Nr.:** **2020-0104:**  
**Dienstag:** **06.10.2020, 8 Termine**

**Uhrzeit:** **19:00 – 20:00 Uhr**

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

**Teilnehmerzahl:** **20 Personen**

**Kostenanteil:** **60,00 €/ Person und Kurs**

**GDD:** Teilnahme ist ganzjährig dienstags 19:00 Uhr und sonntags 10:00 Uhr möglich. (Zehnerkarte 60€), 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 Basisfertigkeiten hast Du die Voraussetzungen erworben, um an jedem Aerobic-Kurs teilzunehmen.

**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung

**Kurs Nr.:** 2020-0108 Fit ins Frühjahr

**Mittwoch:** 08.01.2020, 8 Termine

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:15 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0109: Fit durch die Ferien

**Mittwoch:** 01.07.2020, 6 Termine

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:15 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0110: Fatburner

**Mittwoch:** 07.10.2020, 8 Termine, (Pulsuhr bitte mitbringen)

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:15 Uhr

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

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 60,00 €/ Person und Kurs. Ferienkurs 50€/Person (\*Pulsuhr bitte mitbringen)  
Mitglieder kostenfrei!

**Step-Aerobic für Fortgeschrittene:** Teilnahme ist ganzjährig montags 19:00 Uhr und donnerstags 19:15 Uhr 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 in diesem Kurs, 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.:** 2020-0105

**Montag:** 13.01.2020, 6 Termine

**Uhrzeit:** 08:15 – 08:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0106

**Montag:** 02.03.2020, 6 Termine

**Uhrzeit:** 08:15 – 08:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0107

**Montag:** 20.04.2020: 6 Termine

**Uhrzeit:** 08:15 – 08:45 Uhr

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

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 40 €/ Person und Kurs.  
Mitglieder kostenfrei!

# Markus Rosar



Plasterarbeiten und Gestaltung.  
Traumhafte Garten - Arrangements.  
Für mehr Freude im Eigenheim!



Markus Rosar  
Heidering 15  
54421 Reinsfeld

Tel: 06503 - 98 10 70  
Fax: 06503 - 98 10 71  
Mobil: 0174 - 31 85 100  
E-Mail: markusrosar@web.de

## 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.:** 2020-0112  
**Montag:** 06.01.2020, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 18:00 – 18:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0113  
**Montag:** 09.03.2020, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 18:00 – 18:45 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0114  
**Montag:** 05.10.2020, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 18:00 – 18:45 Uhr

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

**Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Kostenanteil:** 60,00 Euro/ Person und Kurs.  
Mitglieder kostenfrei!

# Hochwald Haustechnik

## Unser Service für Sie:

Bahnhofstr. 19

54427 Kell am See

Tel. 06589/991177

hwh

- Bäder & Wellness
- Heizungssysteme
- Lüftungssysteme
- Regenwassernutzung
- Barrierefreies Wohnen

Weiter Infos unter [www.hochwald-haustechnik.de](http://www.hochwald-haustechnik.de)



## 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.:** 2020-0138 Technikschiilung  
**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung  
**Sonntag:** 01.03.2020, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 10:30 Uhr – 12.00 Uhr  
**Kostenanteil:** 60,00 Euro/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Kurs - Nr.:** 2020-0139 Technikschiilung  
**Zielgruppe:** Anfänger ohne sportliche Erfahrung  
**Sonntag:** 10.05.2020, 8 Termine  
**Uhrzeit:** 10:30 Uhr – 12.00 Uhr  
**Kostenanteil:** 60,00 Euro/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Kurs - Nr.:** 2020-0140 Technikschiilung  
**Zielgruppe:** Laufen für Fortgeschrittene  
**Sonntag:** Teilnahme ist ganzjährig sonntags 09:30 – 12.00 Uhr möglich.  
**Kostenanteil:** Zehnerkarte 60€/Person  
Mitglieder kostenfrei!

**Kurs - Nr.:** 2020-0141 Pulslauf und Ausdauertraining mit speziellem Laufband "Skillmill"  
**Zielgruppe:** Fortgeschrittene  
**Freitag:** 20.03.2020. Dreimal monatlich Pulslauf, einmal monatlich "Skillmill", 10 Termine  
**Uhrzeit:** 17:00 -17:45 Uhr  
**Kostenanteil:** 90,00 Euro/Person  
Mitglieder kostenfrei!

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

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

## 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)



*Da geh ich hin!*

*Spießbratenhalle*

*Unsere Themenabende:*

*Dienstag Flieten*

*Donnerstag XXL*

*täglich á la carte*

*Mittwoch Garnelen*

*Freitag Steaks*

*Di bis So durchgehend warme Küche*

*Schillingen*

*Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag ab 11 Uhr*

**früh bis spät**

*Glockenstr. 6-7, 54290 Trier*

*Tel: 0651-46029621*

*frueh-bis-spaet-trier.de*

*Mo-So geöffnet, durchgehend warme Küche*



Brauereiausschank

Original Schillinger Spießbraten

Pittermännchen

die legendären Schillinger Steaks

Brauhausküche

... halve Hahn

...Himmel un Ääd



## 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 Herzkreislaufsystem 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 beherrschst 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>2020-0132 Winter</b>	<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0135 Sommer II</b>
<b><u>Samstag:</u></b>	<b>25.01.2020, 8 Teilnahmen</b>	<b><u>Montag:</u></b>	<b>06.07.2020, 8 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>2020-0133 Frühjahr</b>	<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0136 Herbst</b>
<b><u>Samstag:</u></b>	<b>21.03.2020, 8 Teilnahmen</b>	<b><u>Samstag:</u></b>	<b>10.10.2020, 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>2020-0134 Sommer I</b>
<b><u>Montag:</u></b>	<b>11.05.2020, 8 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:** 60 €/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 Flowerpower, 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 wird 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.:** 2020-0116:

**Mittwoch:** 30.09.2020, 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:** 90 €/Person und Kurs.

Mitglieder kostenfrei!



[maler-auler.de](http://maler-auler.de)

54411 Hermeskeil - Am Dörrenbach 12  
 06503 / 953 937

**Maler- und Tapezierarbeiten vom Fachmann  
Hochwertige Bodenbeläge für Wohnung und Gewerbe**



**Computerunterstützte Beratung vom Malermeister  
Fachgeschäft mit riesiger Auswahl an Tapeten und Farben**



## 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 werden 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.:** 2020-0144:  
**Montag:** 13.01.2020, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00-21.00 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0145:  
**Montag:** 16.03.2020, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00-21.00 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0146:  
**Montag:** 11.05.2020, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00 – 21:00 Uhr

**Kurs - Nr.:** 2020-0147:  
**Montag:** 24.08.2020, 6 Termine  
**Uhrzeit:** 20:00 – 21:00 Uhr

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

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kostenanteil:** 49,00 €/Person und Kurs,  
Mitglieder kostenfrei!

**Pilates für Fortgeschrittene:** Teilnahme ist ganzjährig mittwochs 18:15 Uhr möglich.  
Gäste mit Zehnerkarte 60€. Mitglieder kostenfrei!



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

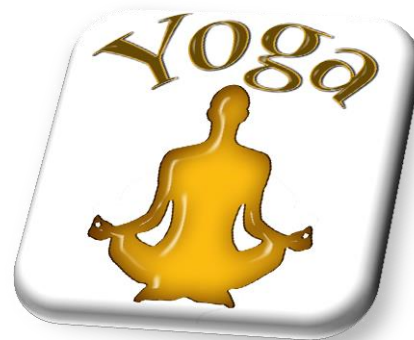
# SCHMITT

## 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, Demonstrieren 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><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0119:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Yoga - Teilnehmer mit Grundwissen</b>
<b><u>Freitag:</u></b>	<b>10.01.2020, 8 Termine</b>
<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0120:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Anfänger ohne sportliche Erfahrung</b>
<b><u>Mittwoch:</u></b>	<b>04.03.2020, 8 Termine</b>
<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0121:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Yoga - Teilnehmer mit Grundwissen</b>
<b><u>Freitag:</u></b>	<b>06.03.2020, 8 Termine</b>
<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0122:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Anfänger ohne sportliche Erfahrung</b>
<b><u>Mittwoch:</u></b>	<b>29.04.2020, 8 Termine</b>
<b><u>Kurs - Nr.:</u></b>	<b>2020-0123:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Anfänger ohne sportliche Erfahrung</b>
<b><u>Mittwoch:</u></b>	<b>12.08.2020, 8 Termine</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr, Freitag 18:15 – 19:30 Uhr</b>
<b><u>Ort:</u></b>	<b>Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46</b>
<b><u>Teilnehmerzahl:</u></b>	<b>20 Personen</b>
<b><u>Kostenanteil:</u></b>	<b>90 €/Person und Kurs. Mitglieder 15€/Person und Kurs!</b>

## 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, respektvollen 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.:** 2020-0137
- Freitag:** 30.10.2020,
- Uhrzeit:** 14:15 – 15:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46
- Teilnehmerzahl:** 15 Kinder
- Kostenanteil:** 10,00 € /monatl.
- Fortgeschrittene:** Freitags von 15:00-16:00 Uhr (ausgenommen der Schulferien)



## 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.:** 2020-0142:  
**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

Deutsche Bauwirtschaft



• Neubau • Umbau • Pflasterarbeiten • Erdarbeiten  
Antoniusstr. 1 • 54413 Prosterath • Telefon 0 65 86 / 213

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

## Einführung in die Ernährung und gesundes Abnehmen



"Du bist, was Du isst", heißt es im Volksmund und wer schon mal eine Diskussion wegen 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.:** 2020-0124:  
**Montag:** 13.01.2020, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2020-0125:  
**Montag:** 04.05.2020, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2020-0126:  
**Montag:** 07.08.2020, 8 Termine

**Kurs - Nr.:** 2020-0127:  
**Montag:** 26.10.2020, 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:** 239,00€/Person und Kurs. Mitglieder 139,00 Euro/Person und Kurs

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

## 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.:** 2020-0128 Rauchfrei ins Neue Jahr  
**Freitag:** 16. Januar 2020  
3 weitere Termine (Do 23.02, Do 30.01, Do 06.02. und Auffrischkurs am Do 26. März 2020)
- Ort:** Sportarena 84, Konferenzraum
- Kurs - Nr.:** 2020-0129 Rauchfrei in den Frühling  
**Mittwoch:** 22. April 2020  
3 weitere Termine ( Mi 29.04., Mi 06.05., Mi 13.05. und ein Auffrischkurs am Mi 01.07.2020)
- Kurs - Nr.:** 2020-0130 Rauchfrei und entspannt den Sommer genießen  
**Mittwoch:** 18. August 2020  
3 weitere Termine (Di 25.08., Di 08.09., Di 15.09. und ein Auffrischkurs am Di 03.11.2020)
- Kurs - Nr.:** 2020-0131 Weihnachten endlich rauchfrei  
**Donnerstag:** 01. Oktober 2020  
3 weitere Termine (Do 08.10., Do 15.10., Do 22.10. und ein Auffrischkurs am Do 17.12.2020)
- Uhrzeit:** Für alle „Raucherentwöhnungskurse“: 19:00-20.00 Uhr
- Ort:** Konferenzraum, Sportarena 84, Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46
- Kostenanteil:** 249,00/Person und Kurs. Mitglieder 129,00 Euro/ Person und Kurs

## 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>2020-0143:</b>
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	<b>Anfänger mit und ohne sportliche Erfahrung</b>
<b><u>Samstag:</u></b>	<b>13.06.2020, 11.07.2020, 08.08.2020</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>Mittwoch 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>

FARBEN  
**Gerhard**

[www.farben-gerhard.de](http://www.farben-gerhard.de)

54424 Thalfang  
Tel: 06504 -1012



»*Wir können  
(fast) jede*

*Fassade sanieren*«

SAT-TV-NETZWERKTECHNIK-TELEKOM

**ELEKTRO**



**LEHNEN**

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



# UNSER QUALITÄTSVERSPRECHEN

- mit regionalen Produkten
- ohne künstliche Geschmacksverstärker
- unsere Speisen werden im Schonverfahren zubereitet

## Unsere Speisen:

- große Vielfalt an vegetarischen- und veganen Gerichten
- außergewöhnlich leckere Salate
- Steaks und ausgewählte Fleischgerichte
- Ente- und Fischspeisen, alles von bester und frischer Qualität

Planen Sie ihre Events, Betriebs- oder Familienfeiern in unserem Restaurant. Gerne mit Buffet oder à la Card!

Restaurant Jay&Jay, Triererstraße 150, 54411 Hermeskeil  
Tel: 06503-98 15 011, Email: hkl@jay-and-jay.de

**SPORT**  
arena 84 ←

## Wir suchen Dich!

### 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

# Das Gesundheits-Studio in Deiner Region

**SPORT**  
arena 84 ←

**NICHTS  
BEWEGT DICH  
MEHR**

Nutze das vielfältigste Angebot der Region:



**Krafttraining**

**Kurse** (über 30 Kurse pro Woche)

**Körperanalyse**

(wir kümmern uns auch um Deine inneren Werte)

**Skill-Mill** (mehr als nur ein Laufband)

**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!**

In Kooperation mit:

**reha**  **SPORT**  
HERMESKEIL

Friedrichstraße 46, 54411 Hermeskeil 06503 - 95 37 50 [www.sportarena84.de](http://www.sportarena84.de)

**SPORT**  
arena 84 ←

Seite: 32  
54411 Hermeskeil – Höfchen, Friedrichstraße 46  
Telefon: 06503 – 95 375 0

**reha**  **SPORT**  
HERMESKEIL