



Kursprogramm

Sport im Quartier 2023

Inhalt

Grußwort	5
Seniorenangebote	6
Allgemeine Angebote	9
Reha-Sport-Angebote.....	12
Anmeldung, Kursgebühr.....	14
Bildnachweis	15

Impressum

Herausgeber: TV Eiche Bad Honnef e. V.
Redaktion: Monika Lawitzke / Bettina Kunz
Layout: reisingermedia

Grußwort

Liebe Sportinteressierte,

der TV Eiche und das Haus Wolke 7 freuen sich, gemeinsam das Projekt „generationenübergreifender Sport im Quartier“ vorzustellen. Das Projekt bietet eine einzigartige Möglichkeit, die Lebensqualität und Gesundheit der Bewohner:innen der Wolke 7 und aller Menschen im Stadtviertel zu stärken. Es hat zum Ziel, die Gesundheitsförderung für Senior:innen und Anwohner:innen in und um die Wolke 7 sowie in ganz Bad Honnef zu stärken und ein harmonisches Miteinander zu fördern.

Als einer der größten Vereine in Bad Honnef, hat der TV Eiche seinen Schwerpunkt im Breiten- und Gesundheitssport und fühlt sich als zentraler Akteur im Gemeinwesen verpflichtet, Inklusion und Teilhabe zu fördern. Dies gilt insbesondere für ältere Menschen. Die Wolke 7, eine Wohnanlage in der Wilhelmstraße im Stadtteil Rommersdorf, bietet eine wunderbare Kulisse für das Projekt.

Zukünftig wird es in der Wolke 7 eine breite Palette an Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten geben, nicht nur für Senioren, sondern für alle Altersgruppen. Das Programm wird stetig erweitert. Die Teilnahme an den Angeboten ist unabhängig von einer Mitgliedschaft im TV Eiche möglich. Für Reha-Sport-Angebote wird eine ärztliche Verordnung benötigt.



Bad Honnef ist mit einem Anteil von mehr als einem Drittel an Senioren die älteste Stadt im Rhein-Sieg-Kreis. Angesichts des demographischen Wandels und der steigenden Lebenserwartung ist es von großer Bedeutung, Sportangebote vorzuhalten, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit besonders älterer Menschen fördern.

Zwar ist es nie zu spät, mit Sport zu beginnen, aber die Grundpfeiler setzt man bereits in jüngeren Jahren. Hier setzt das Projekt „generationenübergreifender Sport im Quartier“ an, das Bewegung, Sport und Entspannung als grundlegende Säulen der Gesundheitsförderung anbietet. Es soll ein Ort sein, an dem Menschen jeden Alters gemeinsam Sport treiben und neue Freundschaften knüpfen können.

Entdecken Sie unsere neuen Angebote und fühlen Sie sich herzlich eingeladen teilzunehmen!

Ihre



Melanie Eimermacher
tve-Geschäftsführerin

Kursort

Haus Wolke 7, Wilhelmstraße 5, 53604 Bad Honnef

Kontakt

TV Eiche Bad Honnef
Geschäftsstelle
Berck-sur-Mer-Str. 14
53604 Bad Honnef

Telefon: 02224 / 96 98 19 -20
E-Mail: verwaltung@tv-eiche.de
sportbetrieb@tv-eiche.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 09.00–13.00 Uhr

Mi 14.00–18.00 Uhr (nicht in den Schulferien NRW)

Seniorenangebote

Gerade für Senioren ist es wichtig, Sport zu treiben, da körperliche Aktivität viele positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit und Lebensqualität hat. So wird die Muskulatur gestärkt, die Knochengesundheit verbessert, Gelenksteifheit reduziert und das Risiko von chronischen Erkrankungen verringert. Sport fördert die Durchblutung, steigert die Ausdauer und erhöht die Mobilität, was wiederum das Unfallrisiko minimiert. Regelmäßiger Sport wirkt positiv auf die kognitive Funktion, das Gedächtnis und die Stimmung. Er trägt so dazu bei, die Lebenserwartung zu erhöhen und die Lebensfreude im Alter zu steigern.

Kurs: Senioren-Gymnastik
Datum: 02.10.2023–04.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Montag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Sinner
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: Selbstverteidigung
Datum: 02.10.2023–04.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Montag, 11:00–12:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Sinner
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: Gymnastik 60+
Datum: 02.10.2023–04.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Montag, 10:00–11:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Sinner
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: Senioren-Yoga
Datum: 03.10.2023–05.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Nasim Rad
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €



Kurs: **Gymnastik 60+**
Datum: 05.10.2023–07.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Sinner
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: **Senioren-Gymnastik**
Datum: 05.10.2023–07.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Donnerstag, 10:00–11:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Sinner
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: **Hocker-Gymnastik**
Datum: 06.10.2023–08.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Freitag, 10:00–11:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Gaby Hoffmann
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Allgemeine Angebote

Der berufliche und private Alltag stellt uns tagtäglich vor viele Herausforderungen. Wir leben in anspruchsvollen Zeiten. Sport kann uns dabei helfen, mit Stress und Druck besser umzugehen, unsere psychische Gesundheit zu stärken und ständiger Überbelastung entgegenzuwirken. Umso wichtiger ist es, ausgeglichen durchs Leben zu gehen.

Deshalb haben wir ganz bewusst bei der Auswahl Kursangebotes in der Wolke 7 den Fokus auf Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens gelegt und bieten neben einem stetig wachsenden Kursangebot auch Workshops an, z.B. zum Thema Burnout-Prävention.

Kurs: **Yoga**
Datum: 02.10.2023–04.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Montag, 17:00–18:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Heidi Georges-Hecking
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: **Workout**
Datum: 03.10.2023–05.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Dienstag, 19:00–20:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bettina Kunz
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: Wirbelsäulengymnastik
Datum: 04.10.2023–06.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Mittwoch, 10:15–11:15 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bettina Kunz
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: Prävention Burnout – Workshop
Datum: 13.09.2023, 20.09.2023 sowie 27.09.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr
Dauer: 3 x à 120 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Schlüter
Nichtmitglied: 60 €
Vereinsmitglied: 30 €

Kurs: Autogenes Training
Datum: 08.11.2023–06.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
Dauer: 5 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Schlüter
Nichtmitglied: 50 €
Vereinsmitglied: 25 €

Kurs: Progressive Muskelentspannung
Datum: 08.11.2023–06.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr
Dauer: 5 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Andrea Schlüter
Nichtmitglied: 50 €
Vereinsmitglied: 25 €

Kurs: Yoga für Schwangere
Datum: 05.10.2023–07.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Nasim Rad
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: Mobil & Stretch
Datum: 05.10.2023–07.12.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bettina Kunz
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €



Reha-Sport-Angebote

Ziel des Reha-Sports ist wieder schmerzfrei zurück ins Leben zu kommen. Reha-Sport ist für jene, die aufgrund einer Erkrankung oder einer körperlichen Einschränkung in Ihrem Alltag eingeschränkt werden. Inhalte des Reha-Sports sind der Muskelaufbau, Förderung der Beweglichkeit und Koordination. Dabei sind der Muskelaufbau und die Bewegung ein wichtiger Baustein um den Alltag wieder schmerzfrei bewältigen zu können. Häufig sind zu wenig Bewegung und eine abgeschwächte Muskulatur der Grund für auftretende Erkrankungen und Verletzungen.

Die Kosten für die Teilnahme am Reha-Sport übernimmt Ihre Krankenkasse.

Was muss ich dafür tun?

- Der Arzt, gewöhnlich der Hausarzt, verordnet Ihnen Rehabilitationssport und stellt Ihnen das Formular 56 aus
- Sobald Sie diese Verordnung haben, setzen Sie sich mit uns in Verbindung, telefonisch 02224 / 969819 oder persönlich in der Geschäftsstelle (Berck-sur-Mer.-Str.14).
- Anschließend müssen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung einreichen
- Nach der Genehmigung können Sie kostenfrei am Reha-Sport teilnehmen

Wichtig und interessant zu wissen: Die Teilnahme am Reha-Sport erfordert keine Mitgliedschaft im Verein. Für die Dauer der Reha-Maßnahme haben Sie jedoch zusätzlich die Möglichkeit in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio Vital zum vergünstigten Beitrag von monatlich 35,- € trainieren zu können. Sie zahlen keine Grundgebühr, sondern lediglich die einmalige Service-Gebühr, die einen Fitness-Check, die Erstellung eines Trainingsplans, eine Geräteeinweisung und eine Chipkarte enthält. Mit Ablauf der Verordnung endet Ihre Mitgliedschaft im Vital automatisch.

Kurs: Krebsnachsorge
Datum: 23.10.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr
Kursleiter/-in: Ute Ebbing

Es ist eine ärztliche Verordnung erforderlich.

Kurs: Aktive Körperwahrnehmung
Datum: 26.09.2023–19.12.2023*
Ort: Wolke 7
Termin: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
Kursleiter/-in: Andrea Genähr
Nichtmitglied: 100 €*
Vereinsmitglied: 50 €*

*Eine ärztliche Verordnung ist nicht zwingend notwendig

Kurs: Diabetes
Datum: 04.10.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Mittwoch, 09:00–10:00 Uhr
Kursleiter/-in: Susanna Siemes

Es ist eine ärztliche Verordnung erforderlich.

Kurs: Neurologie
Datum: 06.10.2023
Ort: Wolke 7
Termin: Freitag, 11:00–12:00 Uhr
Kursleiter/-in: Gaby Hoffmann

Es ist eine ärztliche Verordnung erforderlich.

Anmeldung

Eine Anmeldung kann schriftlich, per Mail an sportbetrieb@tv-eiche.de, oder telefonisch erfolgen. Das verbindliche Kursanmeldeformular erhalten Sie von uns in der in der Geschäftsstelle, oder direkt von der Übungsleiterin am Kursstart (vorherige Anmeldung erforderlich).

Die Anmeldung für alle Kurse ist auf die Person bezogen anzusehen. Das gilt insbesondere auch für Kurse mit minderjährigen Teilnehmern. In diesem Fall wird das Kind Kursteilnehmer (bei den Babykursen zusätzlich ein Elternteil).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Eine schriftliche Anmeldebestätigung seitens des TV Eiche erfolgt nicht. Eine Mitteilung erfolgt nur dann, wenn die Veranstaltungen ausgebucht sind oder ausfallen. Der TV Eiche behält sich einen Wechsel der Kursreferenten vor.

Teilnehmer aus den laufenden Kursen werden bevorzugt bei der Platzvergabe im Rahmen einer Wiederanmeldephase behandelt. Erst nach Ablauf der Wiederanmeldefrist können Plätze in den Kursen verbindlich zugesagt werden.

Kursgebühr

Mit der Abgabe der verbindlichen Kursanmeldung verpflichtet sich der Kursteilnehmer zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr, unabhängig davon, ob am Kurs teilgenommen wird oder nicht. Krankheitsbedingte Abmeldungen gelten als Ausnahme ab dem Datum, an dem ein ärztliches Attest beim TV Eiche eingeht. Die Kursgebühren sind anteilig bis zu diesem Datum und einschließlich einer Bearbeitungsgebühr zu entrichten.

Die Zahlung der Kursgebühr ist satzungsgemäß nur über Einzugsermächtigung möglich.

Bildnachweis

Titelseite © iStock.com/kzenon

Seite 4 © iStock.com/FatCamera

Seite 5 © privat

Seite 9 © iStock.com/Wavebreakmedia

Seiten 10,11 © iStock.com/JackF

www.tv-eiche.de