

## Walking / Nordic Walking



Ein dosiertes Ausdauer-Training an frischer Luft stärkt Herz und Kreislauf, die Muskulatur und das Immunsystem. Mit Nordic Walking werden darüber hinaus erheblich mehr Kalorien verbraucht und damit eignet sich das Training auch hervorragend zur Fettverbrennung.

**Montag 18:30 - 20.00 Uhr**  
Ort: Treffen vor dem Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Andrea

## Gymnastik – Ü 55

Eine gezielte Gymnastik für die Rücken- und Bauchmuskulatur.

**Montag: 16:30 – 17:30 Uhr**  
Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Ulla

## Sport der Älteren

Grundlagen Ausdauertraining und Funktionsgymnastik

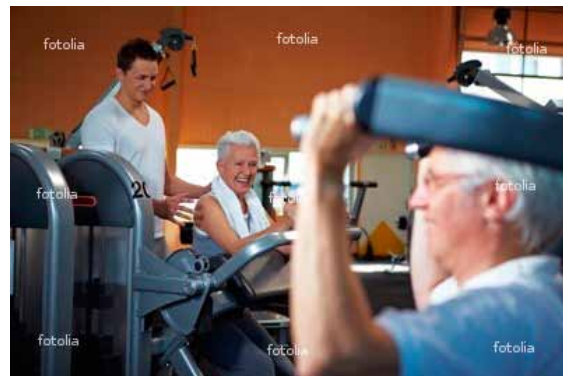
Ein Kombinationstraining aus Grundlagen im Bereich der Konditions-Ausdauer sowie der Funktionsgymnastik abgestimmt auf Menschen ab ca. 60 Jahren soll helfen, eine allgemeine Fitness herbeizuführen bzw. zu erhalten.



**Donnerstag: 13:15 – 14:15 Uhr**  
Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Franz

## Kraft-/ Geräte – Training **NEU**

Die Muskulatur – Gesund- und Schlankmacher



Aktive Muskeln aktivieren den Körper, regen den Kalorienverbrauch an und beeinflussen das Immunsystem und den Stoffwechsel positiv. Sie halten den Körper aufrecht, stabilisieren die Gelenke und können Gelenkschäden, Rückenschmerzen oder Schulterproblemen vorbeugen. Darüber hinaus sind Muskeln unglaublich hungrige Fettverbrenner – und das 24 Stunden am Tag. Ein nachhaltig erfolgreicher Weg, Gewicht zu reduzieren geht also über den Muskelaufbau. So verbraucht arbeitende Muskulatur zum einen mehr Energie, zum anderen bringen ihre Botenstoffe Fettpolster zum Schmelzen und das sogar über dem aktiven Gewebe.

<b>Montag:</b>	12:15 – 13:15 Uhr	Franz
	15:00 – 16:00 Uhr	Klaus
	19:00 – 20:00 Uhr	Klaus
	20:15 – 21:15 Uhr	Andrea
<b>Dienstag:</b>	10:00 – 11:00 Uhr	Petra
	18:00 – 19:00 Uhr	Klaus
	19:00 – 20:00 Uhr	Klaus
<b>Mittwoch:</b>	19:00 – 20:00 Uhr	Stefan
<b>Donnerstag:</b>	12:15 – 13:15 Uhr	Franz
	17:00 – 18:00 Uhr	Yannic (Jugendliche ab 16 J.)
	18:00 – 19:00 Uhr	Beate
	19:00 – 20:00 Uhr	Franz
	20:00 – 21:00 Uhr	Franz
<b>Freitag:</b>	08:30 – 09:30 Uhr	Beate
	19:00 – 20:00 Uhr	Nicole

Ort: Sport- und Rehazentrum

## Rehabilitationssport **NEU**

Rehabilitationssport unterscheidet sich maßgeblich von anderen Sportbereichen. Er wird ärztlich verordnet und findet unter spezieller Betreuung statt. Ziel ist es, körperliche Defizite aus Krankheit oder Behinderung durch gezieltes Training auszugleichen. Aber wenn auch die Voraussetzungen zu anderen Sportarten völlig verschieden sind, so sind die Konsequenzen oft dieselben: Steigerung der Lebensqualität, Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Stärkung des Selbstbewusstseins. Der **Reha-Sport** wirkt ganzheitlich, d.h. alle Persönlichkeitsbereiche betreffend. Er soll den Grundstein legen für ein langfristiges, selbstständiges und eigenverantwortliches Bewegungstraining. Zusätzlich umfasst der **Reha-Sport** Übungen, die in regelmäßig abgehaltenen Gruppenveranstaltungen organisiert werden, sowie Maßnahmen zum Erlernen behinderungsgerechten Verhaltens.

**Täglich: nach Absprache mit dem Reha-Trainer**  
Ort: Sport- und Rehazentrum



## Spinning

Indoor-Cycling ist ein ideales Bewegungsangebot für Menschen jeden Alters. Bei fetziger Musik trainiert man auf dem Spinn-Bike in der Gruppe, jedoch trotzdem individuell und gelenkschonend. Ein optimales Konditionsaufbau- und Fettabbau-Programm!

## Trainingszeiten:

<b>Montag:</b>	Klaus	18:00 - 19:00 Uhr
	Sabine	19:00 - 20:00 Uhr
	Andy	20:15 - 21:15 Uhr
<b>Mittwoch:</b>	Tanja	08:45 - 09:45 Uhr
<b>Donnerstag:</b>	Klaus	18:00 - 19:00 Uhr
	Martina	19:00 - 20:00 Uhr
	Jörg	20:15 - 21:15 Uhr
<b>Freitag:</b>	Marion	09:30 - 10:30 Uhr
	Jörg/Peter	17:00 - 17:45 Uhr (für Jugendliche)
	Martina	18:00 - 19:00 Uhr
	Martina	19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Sport- und Rehazentrum

## Wirbelsäulengymnastik

Eine gezielte Gymnastik kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, stabilisiert die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule und kann Rückenbeschwerden vorbeugen und lindern.

**Mittwoch:** 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Stefan

## Step & More

Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System und stärkt gleichzeitig Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Hinzu kommen der Spaß an Bewegung mit Musik und dem Training in der Gruppe.

**Mittwoch:** 19:00 – 20:00 Uhr  
Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Andrea

## BBP – Bewegung bringt Power

Hier werden wir unsere Problemzonen - Bauch, Beine, Po - straffen und kräftigen. Herz-/ Kreislauftraining und auch Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparates kommen nicht zu kurz. Am Ende der Stunde fühlst Du dich wohl und bist fit für den Tag.

**Dienstag:** 09:00 – 10:00  
Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Petra

## Body-Forming

### Ein Mix aus BBP und Pilates

Wir kräftigen und formen den Körper, stärken Bauch- und Rückenmuskulatur, bauen ein starkes Körperzentrum auf und verbessern die Haltung. Die Bewegungen führen wir zusammen mit der Atmung bewusst und konzentriert aus.

**Donnerstag:** 10:00 – 11:00 Uhr  
Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Petra

## Body-Active & More

Eine bunte Mischung trendiger Fitness-Elemente bringt Ihren Körper richtig in Schwung. Zusammen mit gezielter Funktions- und Problemzonengymnastik ein effektives Allround-Training.

**Dienstag:** 18:00 – 19:30 Uhr  
19:30 – 21:00 Uhr  
**Donnerstag:** 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Sport- und Rehazentrum  
ÜL: Andrea

# JaguS ?

Was bedeutet dieser Name überhaupt, welcher Gedanke steckt dahinter und was macht Ihr eigentlich so alles? Diese Fragen werden uns oft gestellt- Grund genug für dieses Info-Blatt.

Der ungewöhnliche Vereinsname ist bereits der Hinweis auf die vielseitigen, interessanten Sportmöglichkeiten die dieser Verein bietet.

Unser Name ist Programm:

das „**J**“ steht für **Judo**,  
das „**A**“ für den **Abenteuersport**,  
das „**G**“ für die vielen unterschiedlichen **Gymnastikangebote**

und das große „**S**“ am Ende des Wortes steht nicht nur für **Spiel, Sport und Spinning**, dem neuesten Trendsportangebot unseres Vereines, sondern ganz besonders auch für den **Spaß** am sportlichen Miteinander, und der wird bei uns eben **ganz groß geschrieben**.

### Ansprechpartner:

Franz Dumpe  
0173 2816888 / 02866 4537  
Beate Brucksteg (Reha-Sport)  
0160 4606280 / 02866 188228  
Klaus Rekers  
0176 38299231 / 02866 1321



### Sportstätten

Sport- & Rehazentrum Schneider · Urbanusing 20 · 46286 Dorsten-Rhade  
Turnhalle Erler Straße  
Turnhalle Urbanusschule  
Abenteuersport · Hakenweg 59 · 46286 Dorsten-Rhade  
E-Mail: sg-jagus-verwaltung@gmx.de

Judo  
Abenteuersport  
Gymnastik  
und  
Spaß



„bei Schneider“  
**Gesundheits- und Reha-Sport  
im Zentrum**

# Das Programm



[www.sg-jagus-rhade.de](http://www.sg-jagus-rhade.de)

## Sport der Älteren

Unsere Gesellschaft verändert sich – die Älteren werden mehr und sie werden aktiver. Dieser demographischen Entwicklung entspricht das Sportangebot für die Älteren. In der Gruppe werden altersgerechte Gymnastik- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper angeboten. „Ich bin zu alt“ – die Ausrede zählt ab sofort nicht mehr! Denn vom regelmäßigen Training profitiert man in jeder Lebensphase.

**Montag:** 19:00 – 20:00 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Urbanusschule  
ÜL: Ulla  
**Donnerstag:** 14:00 – 15:00 Uhr  
15:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Sport- und Rehasentrum  
ÜL: Elfriede

## Sturzprophylaxe **NEU**

**Sturz im Alter – mich betrifft das doch nicht! Oder doch?**

Schätzungen zufolge stürzt jeder Dritte über 65-jährige mindestens einmal jährlich. Bei der Gruppe der über 85-jährigen sind es bereits mehr als die Hälfte. Wer einmal gestürzt ist, hat Angst vor einem neuerlichen Sturz. Das verleitet viele Menschen dazu, Wege zu vermeiden und sich immer weiter zurückzuziehen. Der Verlust der Mobilität kann die Lebensqualität empfindlich beeinträchtigen und in weiterer Folge sogar zum Verlust der Lebensfreude führen.

In diesem Kurs werden die notwendigen Schutzfaktoren wie z.B. Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit trainiert um so die Stand- und Gangsicherheit zu erhalten bzw. zu verbessern.

**Dienstag:** 10:00 – 11:00 Uhr  
Ort: Sport- und Rehasentrum  
ÜL: Elfriede



## Lasumba-Aerobic **NEU**

Die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen laden zum Mitmachen ein - gute Laune und Spaß inklusive! Merenge, Calipso, Salsa & Co verbrennen Kalorien mit Spaß und Bewegung. Für Lasumba spricht nicht zuletzt, dass die Schritte leicht zu erlernen sind und dass man keine tänzerischen Vorkenntnisse benötigt.

**Mittwoch** 11:00 – 12:00 Uhr  
**Freitag** 20:15 – 21:15 Uhr  
Ort: Sport- und Rehasentrum  
ÜL: Nicole



## Tae Bo Bootcamp

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.



Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigung, sondern reine Fitnessgymnastik. Tae Bo stärkt den gesamten Körper, gibt Ausdauer und Kraft und stärkt das Selbstbewusstsein.

**Mittwoch** 10:00 – 11:00 Uhr  
Sport- und Rehasentrum  
**Sonntag** 19:00 – 20:00 Uhr  
Gymnastikhalle Urbanusschule  
ÜL: Nicole

## Pilates

Ganzheitliches Training für Seele, Geist und Körper Pilates ist ein sanftes Training zwischen An- und Entspannung, dass unter Berücksichtigung der eigenen individuellen Grenzen durch bewusste Ansteuerung bestimmter Muskelzentren nachhaltig tiefenstabilisierend wirkt und die Teilnehmer wieder in „ihre Mitte“ bringt. Das ideale Training zur Auflösung von Blockaden, Verspannungen und Rückenschmerzen bis hin zu einer gesunden Körperhaltung. Josef Pilates: „Nach 10 Stunden spürst Du den Unterschied; nach 20 siehst Du den Fortschritt und nach 30 hast Du einen ganz neuen Körper“!



**Mittwoch** 20:15 – 21:30  
Ort: Sport- und Rehasentrum  
ÜL: Karin

## Flexi-Bar **NEU**

Jede Übung unseres Workouts wird 60 bis 90 Sekunden durchgeführt. Der Flexi-Bar wird mit einer kurzen Bewegung in Schwingung gebracht und anschließend in Schwingung gehalten. So hilft das Training mit dem Flexi-Bar bei Problemen mit dem Rücken, Verspannungen in Schulter oder Nacken und Schwierigkeiten in Lendenwirbelsäule und Hüfte. Weitere positive Effekte sind z.B. eine bessere Kraftausdauer, Festigung des Bindegewebes und ein angekurbelter Stoffwechsel.

**Montag:** 20:15 – 21:15  
Ort: Gymnastikhalle Urbanusschule  
ÜL: Ulla



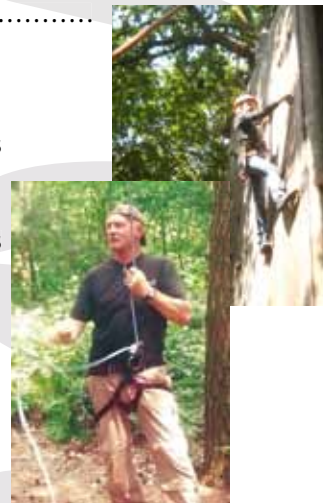
## Abenteuersport

„ Es ist die Aufgabe der Erlebnispädagogik, dem Leben das Geheimnis, das in der Moderne zu verschwinden droht, wieder zurückzugeben!“..... (Kurt Hahn)

### Trainingzeiten:

**Für Mädchen und Jungen des 1. bis 3. Schuljahres**  
Montag von 16:00 - 17:30 Uhr  
**Für Mädchen und Jungen des 4. bis 6. Schuljahres**  
Dienstag von 16:00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Waldgelände des SG JaguS am Hakenweg  
**ÜL:** Franz



## Bouncerball

Diese Sportart fördert das Durchsetzungsvermögen und die Teamfähigkeit der einzelnen Spieler. Bouncerball hat bis jetzt jedem Spaß gemacht, der angefangen hat zu spielen. Da man diese Sportart schnell erlernt, kann man auch schnell anfangen zu spielen, ohne vorher umfangreiche Regeln oder Techniken zu erklären oder üben zu müssen.

### Samstag oder Sonntag nach Absprache

Ort: Turnhalle an der Erler Straße  
ÜL: Stefan



## Judo

**Selbstverteidigung, Selbstbehauptung** Judo- „Der sanfte Weg“ oder „Siegen durch Nachgeben“, die japanische Kunst der Selbstverteidigung ohne Waffen schult nicht nur die vielseitigen Beanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Reaktions- und Bewegungs-Schnelligkeit, es fördert auch in besonderer Weise die Bildung von Persönlichkeit, stärkt das Selbstwertgefühl, und vermittelt die Toleranz und Fairness.

**Für Kinder 6 -12 Jahre**  
Mittwoch von 16:00 - 17:30 Uhr  
ÜL: Annalena, Simon  
**Für Kinder ab 12 Jahre**  
Mittwoch von 17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
ÜL: Franz  
Ort: Turnhalle an der Erler Straße



## Kindertanzgruppe ab 6 Jahre



**Freitag: 16:00 – 17:00 Uhr**  
Ort: Sport- und Rehasentrum

## Gymnastik Spiel, Spaß und Sport für Kinder

hat für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes eine ganz fundamentale Bedeutung. Ein breites Bewegungsangebot wie Ball-, Lauf- und Reaktionsspiele, Geräterturnen, Kletterparcours, Übungen und Spiele mit Kleingeräten, kindgerechte Wirbelsäulen- und Fußgymnastik und Entspannungsübungen, soll zu einer Kräftigung des gesamten Körpers, sowie zu einer Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichtes führen

**Für Mädchen und Jungen ab 3 Jahre - 6 Jahre**  
Montag von 16:15 bis 17:30 Uhr  
**ÜL: Simon**

**Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre - 8 Jahre**  
**Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr**  
Ort: Turnhalle an der Erler Straße  
ÜL: Andy



## Leichtathletik für Kinder **NEU**

Über Spiele und Kämpfe sollen die Kinder in den unteren Leistungsbereich der Leichtathletik herangeführt werden. Abgerundet werden die Einheiten durch Koordinations- Übungen und Zirkeltrainings mit Spaßeinlagen

**Für Mädchen und Jungen ab 9 Jahre bis 12 Jahre**  
**Freitag von 16:00 Uhr – 17:30 Uhr**  
Ort: Turnhalle an der Erler Str.  
ÜL: Andy