



SÄG 50plus informiert 19/3

Juli – September 2019

Liebe Mitglieder und Interessierte!
Hier die neuesten Nachrichten aus unserem Verein.

Die Geschäftsstelle unseres Vereins sowie unseren Treffpunkt finden Sie in:

Auf den Kempen 10
41352 Korschenbroich (Kleinenbroich)
Bürozeiten: montags, mittwochs und freitags
jeweils 9:00 – 12:00 Uhr.
Tel. 02161-673122 / Fax 02161-673128
Email: info@saegko.de
Internet: www.saegko.de

Während der Vorstandssitzungen jeweils am 3. Mittwoch des Monats sind wir im Büro telefonisch nicht erreichbar. Sie können aber gerne eine Nachricht hinterlassen, nach der wir Sie baldmöglichst zurückrufen.

Schließung der Hallen

In den Sommerferien bleiben die Sporthallen vom 15.07.2019 bis einschließlich 27.08.2019 geschlossen.

Die Wassergymnastik im Hallenbad Korschenbroich entfällt vom 13.07.2019 bis 24.08.2019. Wiederbeginn ist Samstag, der 31.08.2019; freies Schwimmen ist durchgehend möglich.

Informationsfrühstück

Einmal im Monat jeweils am 2. Mittwoch **von 9:00 bis ca. 11:00 Uhr** sind alle Bürger und Bürgerinnen der Stadt herzlich eingeladen, an unserem Infofrühstück im Treffpunkt bei der Geschäftsstelle teilzunehmen. Referentinnen und Referenten aus vielen interessanten Bereichen stellen Themen von allgemeinem Interesse vor.

Mittwoch, 10.07.2019

Marianne Förster, Korschenbroich

Thema: Mopsfidel, gesund und schlank. Wie geht das?

Mittwoch, 14.08.2019

Kriminalhauptkommissar Jochen Hilgers, Kreispolizeibehörde Rhein-Kreis Neuss

Thema: Kriminalität zum Nachteil älterer Menschen

Mittwoch, 11.09.2019

Norbert Wand, Korschenbroich

Thema: Das Amt des Schiedsmanns - schlichten statt streiten

Unsere Kurse für Sie:

Ein Kurs besteht jeweils aus 10 Übungseinheiten.
Bitte erfragen Sie die Termine für die nächsten Kurse in der Geschäftsstelle.

Beckenbodengymnastik (im Treffpunkt)

-Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren/ erfühlen / erlernen
-Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskelkräftigung
-Verbesserung der Durchblutung und Kreislaufregulation
mittwochs 14:00 – 15:00 Uhr

Gehirntraining

Ganzheitliches Gehirntraining für alle, die ihr Gehirn fit halten wollen.

(im Treffpunkt)

montags 9:30 – 11:00 Uhr

(Korschenbroich, Feuerwache)

mittwochs 14:30 – 16:00 Uhr

Pilates (im Treffpunkt)

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
donnerstags 9:30 – 10:30 Uhr

Qi Gong (im Treffpunkt)

Balsam für die Seele
mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

(im Treffpunkt)

Das tut nicht nur dem Rücken gut
freitags 14:30 - 15:30 Uhr

Yoga (im Treffpunkt)

Training mit Effekten auf die physische und die psychische Gesundheit
montags 15:30 - 17:00 Uhr und
montags 17:30 – 19:00 Uhr

Zumba Gold®

(in der Mehrzweckhalle Kleinenbroich)

Zumba Gold® speziell für Menschen 50+
kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen
donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr
Der nächste Kurs startet am 05. September.

Bei unseren PC- und Smartphone-Kursen sind noch Plätze frei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da immer abgeschlossene Themen behandelt werden.

Termine Smartphone-Kursus: mittwochs

18:00 Uhr

17.07.2019

21.08.2019

18.09. 2019

Termine PC-Kursus: mittwochs 18:00 Uhr

24.07 2019

28.08 2019

25.09.2019

Weitere Informationen erhalten Sie im Büro.

Theater Krefeld und Mönchengladbach

Wir haben Sommerpause. Beginn ist wieder im Oktober. Das neue Programm liegt ab Mitte Juli im Büro aus.

Spaß, Spiel, Spannung:

das finden Sie in unserer Spielegruppe, die jede Woche donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr in unserem Treffpunkt stattfindet. Ob Canasta, Skat, Rommé, Schikane oder der Klassiker Schach; Gesellschaftsspiele machen einfach Spaß und neue Mitspieler sind gerne gesehen!!