



SÄG 50plus informiert 19/4

Oktober - Dezember 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 Weihnachtsferien bleiben die Hallen vom 20.12.2019 nach der Schule bis einschließlich 06.01.2020 geschlossen.

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, 09.10.2019

Angela Stein-Ulrich, Behindertenbeauftragte der Stadt Korschenbroich

Thema: Behinderten/Schwerbehinderten-Recht

Mittwoch, 13.11.2019

Dr. med Werner Moser, Leiter Schmerzmedizin im J.-Etienne Krankenhaus, Neuss

Thema: „Es tut alles nur noch weh“ – Wege aus dem chronischen Schmerz

Mittwoch, 11.12.2019

„Alle Jahre wieder“, Vorfriede auf Weihnachten mit Ehrung der Helfer

Erwin und Inge Fischermann am Akkordeon und Hans-Peter Joanissen mit seiner Trompete

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
 dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

Qi Gong (im Treffpunkt)

Balsam für die Seele
 dienstags 18:00 – 19:00 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

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

16.10.2019

20.11.2019

Termine PC-Kursus: mittwochs 18:00 Uhr

23.10. 2019

27.11. 2019

Weitere Informationen erhalten Sie im Büro.

Theater Krefeld und Mönchengladbach

Sonntag, 13.10.2019, 18:00 Uhr, Tartuffe

Komödie von Molière

Freitag, 29.11.2019, 19:30 Uhr, Der Raub der Sabinerinnen

Von Franz und Paul von Schönthan

Komödie über die Theaterleidenschaft

Neue Angebote

Ab 01.10.2019 starten wir nach einer längeren Pause wieder mit einem **Qi Gong-Kurs**. Dieser findet ab 01.10.2019, 18:00 – 19:00 Uhr, im Treffpunkt , Auf den Kempen 10, in Kleinenbroich statt. Infos hierzu im Büro. Hier können Sie sich auch anmelden.

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!!