

Kurse in Nideggen

RÜCKENFIT - RÜCKEN IN BALANCE

In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichsten Trainingsmethoden (Pilates, Core-training, propriozeptisches Muskeltraining etc.). Ziel ist die Kräftigung und Dehnung der unterschiedlichen Muskelgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen!

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5
dienstags, 4.9.-11.12.18,
13x, 20.00-21.00 Uhr, 17 Ustd.

Mit Diana Falter

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Nr. N4423A

BODYSTYLING

Übungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, Trainingselemente für den Oberkörper, Cellulitis-Muskeltraining, rückschonende Pilates-Gymnastik und Beckenbodentraining. Ebenso trainieren wir die Faszien. Alle Problemzonen werden intensiv behandelt, Kraft und Ausdauer gestärkt, die Koordination verbessert und Osteoporose sowie Rückenproblemen vorgebeugt. Diese Art der Gymnastik ist erwiesenermaßen auch für Personen mit Fibromyalgie geeignet.

Bitte Gymnastikmatte und Faszienrolle mitbringen.

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste Schmidt, Im Wiesental 5

montags, 17.9.-17.12.18,

12x, 19.30-21.00 Uhr, 24 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), (02473) 93 90 72

Entgelt: 51,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Nr. N4436A

ZUMBA® - FITNESS

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

Abendkurs, Mehrzweckhalle Nideggen, Konrad Adenauer Strasse 1

montags, 17.9.-10.12.18,

10x, 19.00-20.00 Uhr, 13 Ustd.

Mit Blanka Lüdorf, 02424 201770

Entgelt: 30,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Nr. N4607A

ORIENTALISCHER TANZ

- für Frauen mit Vorkenntnissen

Die Teilnehmerinnen feilen an ihrer Tanztechnik, üben Choreographien ein und drücken sich im Freitanz aus.

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste,

Schmidt, Im Wiesental 5

montags, 17.9.-3.12.18,

10x, 18.30-19.30 Uhr, 13 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), (02473) 93 90 72

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Nr. N4636A

BIBER - BURGENBAUER MIT BISS

Angebot für Kinder von 6 - 12 Jahren.

Die Burgen- und Wasserbauer an den Bächen und Flüssen der Rureifel leisten Außerordentliches. Sie graben Wohnhöhlen, bauen Dämme, legen Teiche an und schaffen so ein Paradies für zahlreiche Tierarten. Unsere Exkursion führt in das Reich des „Ökosystem-Ingenieurs“ und lässt uns durch unterschiedliche Aktionen sein Leben und Wirken besser verstehen. Da wir im Wald unterwegs sind, wären wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk sinnvoll; wer hat, ein Fernglas. Anmeldung bei der Biologische Station im Kreis Düren e.V. per Telefon: 02427 94987-15 oder E-Mail: info@biostation-dueren.de.

Workshop, Biologische Station Nideggen, Zerkaller Straße 5

Dienstag, 16.10.18, 13.00-16.00 Uhr

Mit Maria Hinz

Entgeltfrei

Nr. N2122A

GLÄNZEND, SCHEPPERND, KOSTBAR — WIR ENTDECKEN BUNTMETALLE

Angebot für Kinder von 8 - 12 Jahren.

Metalle umgeben uns und sind für das moderne Leben unverzichtbar. Auch im Mittelalter waren Buntmetalle von Bedeutung. Schmuck, Gürtel, Waffen, Besteck, Geschirr, Münzen bestanden aus Buntmetallen. Münzen des Mittelalters, die wir uns in der Ausstellung ansehen, gießen wir anschließend aus Gips nach. Sie waren Tauschmittel, Wertanlage, Hoheitszeichen. So gestalten wir Schmuck und Gürtel, die wir am Ende mitnehmen. Anmeldung im Burgenmuseum Nideggen per Telefon: 02427 6340, Fax: 02427 902885 oder E-Mail: burgenmuseum@kreis-dueren.de oder persönlich in der Kirchgasse 10, 52385 Nideggen.

Workshop, Burgenmuseum Nideggen, Kirchgasse 10

Mittwoch, 17.10.18, 11.00-16.00 Uhr

Mit Gusta Fack

Entgeltfrei

Nr. N2108A

TÖPFERN IN NIDEGGEN - AUCH AN DER TÖPFERSCHEIBE

Arbeiten an der Töpferscheibe nach Absprache möglich. Die Kursleiterin berät Sie beim Materialeinkauf. Rücksprache vor Kursbeginn wird von der Kursleiterin dringend empfohlen (Tel. 0151 68 17 25 42)!

für Anfänger/-innen und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

mittwochs, 31.10.-28.11.18,

5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

Mit Claudia Commes, (02474) 5 56

Entgelt: 43,- € + Materialkosten

Anmeldung beim 1. Termin

Nr. N3210A