

Liebe Mitglieder,

15.05.2014

zur diesjährigen Jahreshauptversammlung folgten 81 Mitglieder der Einladung. Die Berichte über unsere sportlichen Aktivitäten sowie der Kassenbericht fanden die Zustimmung der Versammlung. Satzungsgemäß wurde die Positionen des 1. Vorsitzenden, des 1. Schriftführers und des Sportwartes neu gewählt. Die bisherigen Inhaber stellten sich wieder zur Wahl und wurden einstimmig wiedergewählt. Wie bisher setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender:	Ralf Weidenbach (einstimmig wiedergewählt)	2. Vorsitzender:	Georg Alfer
1. Schriftführerin	Gabriele Müller (einstimmig wiedergewählt)	2. Schriftführerin	Marion Petz
Kassierer:	Werner Kaib	Sozialwartin:	Ursel Püschel
Sportwartin:	Astrid Klemmer (einstimmig wiedergewählt)		

Auch im kommenden Winterhalbjahr werden wir wieder 3 Qigong-Termine anbieten. Anstatt in der Halle Brühl-Heide findet dieser Kurs ab Oktober **dienstags** von **19-20.15 Uhr** in der Pestalozzi- Halle statt. Zu den Qigong Übungen gibt es eine informative DVD von Harald.

Neu werden wir ab Oktober versuchsweise einen **kostenpflichtigen Yoga-Kurs** in der Halle Brühl-Heide anbieten. Siehe Ausschreibung

Sportangebote ab 05. Mai 2014 - Stadion und Halle (außer an Schulferien und Feiertagen)

Montags/Donnerstags: **Schloßparkstadion ab 05.05 bis 29.09.2014**

von 18-19 Uhr Gymnastik und Konditionstraining

von 19-20 Uhr Vorbereitung und Abnahme Deutsches Sportabzeichen.
(für Mitglieder ist die Teilnahme und der Erwerb des Sportabzeichens kostenlos)

Donnerstags:

Schloßparkstadion ab 08.05 bis 03.07.2014:

von 18- 19.15 Uhr Kinder-/Schülersportabzeichen

Vorbereitungstraining und Abnahme - Deutsches Sportabzeichen (kostenfrei)

Montags:

Halle Gesamtschule Brühl-Süd, ab 05.05. bis 30.06.2014

von 20- 21.30 Uhr Rückengymnastik **Wiederbeginn:25.08.2014**

Sportangebot - Walking, ganzjährig

Mittwochs

Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm um 10 Uhr

„Soft-Walking“ mit Brigitta Templin, auch in den Schulferien

Mittwochs:

Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm um 16.45 Uhr

Walking/Nordic Walking mit Brigitta Templin, auch in den Schulferien

Samstags:

Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm, um 09.00 Uhr,

Power-Walking/Nordic Walking, mit Brigitta Templin, auch in den Schulferien

Sportabzeichen-Termine

26.06.2014 Do.09 Uhr Wasserturm, **Walking 7,5 km**

28.06.2014; Sa.10 Uhr hinter Gesamtschule Brühl-Süd; **Radfahren-Sprint**

29.06.2014; So.10 Uhr Sportplatz Rösberg; **Radfahren-Langstrecke**

21.06.2014; Sa.10 Uhr Karlsbad; **Schwimmprüfungen**

09.08.2014; Sa.10 Uhr Karlsbad; **Schwimmprüfungen**

30.08.2014; Sa.10 Uhr hinter Gesamtschule Brühl-Süd; **Radfahren-Sprint**

31.08.2014; So.10 Uhr Sportplatz Rösberg; **Radfahren-Langstrecke**

06.09.2014 Sa. 09 Uhr Wasserturm, **Walking 7,5 km**

Veranstaltungen und Touren 2014

- 29.05.2014; Do **Wanderung an Christi Himmelfahrt**
mit Bodo Püschel (Ausschreibung erfolgte)
- 14.06.2014; Sa **Führung durch das Sport- und Olympiamuseum in Köln**
mit Ursel Püschel (Ausschreibung beigefügt)
- 04.- 6.07.2014 **Sportliche 3-Tages-Radtour im Rheingau**
„Rheingauer Riesling Routen“ mit Wilfried Berty, Willi Jezewski und
Ralf Weidenbach (Ausschreibung beigefügt)
- 09.07.2014; Mi **Seniorentour zur Landesgartenschau in Zülpich**
mit Karl-Heinz Olligschläger (Ausschreibung beigefügt)
- 02.08.2014; Sa. **Sportliche Tagesradtour**
mit Ursel Kaib (Ausschreibung beigefügt)
- 16.08.2014; Sa. **Gemütliche Fahrradtour**
mit Rolf Templin (Ausschreibung beigefügt)
- 23.08.2014; Sa **Besichtigung des Film Museums Romboy mit Filmvorführung**
mit Ingo Horning (Ausschreibung beigefügt)
- 06.09.2014; Sa. **Elefantenrennen in Großkanadiern mit den Faltbootfreunden Brühl e.V.**
mit Georg Alfer (Ausschreibung beigefügt)
20. - 22.09.2014 **Herbstliche Wanderung über den Rothaarsteig von Winterberg nach Lützel.**
mit Gerhard Schmitt-Gleser; (Ausschreibung beigefügt)
- 02.10.-18.12.2014 **Hatha Yoga Kurs für Einsteiger 10 x 90 Min. kostenpflichtig**
mit Marion Petz (Ausschreibung beigefügt)
08. / 09.11.2014 **Ski-Basar im Autohaus Geissler**
- 19.11.2014; Mi **Vegane Küche testen und schmecken**
mit Andrea Crommen (Ausschreibung beigefügt)
- 30.11.2014; So. **Adventswanderung**
05. - 07.12.2014 **Yoga, etc., Sportwochenende im Tageszentrum Hachen (Sauerland)**
mit Marion Petz (Ausschreibung beigefügt)

Ski- u. Winterwanderwochen im Winter 2014/2015:

- 26.12.2014-02.01.2015 **Jugend-Ski-Woche für 14–18-Jährige in Wagrain**
mit Astrid Klemmer, (Ausschreibung folgt)
- 24.01. - 31.01.2015 **Alpinski-Woche in Serfaus für Abfahrer u. Wanderer**
mit Thomas Heckermann, (Ausschreibung folgt)
Gäste, (z.B. auch Familien mit Vorschulkindern) willkommen!
- 18.01. - 25.01.2015 **Ski-Langlauf- und Winterwanderwoche im Leutaschtal**
mit Gerhard Schmitt-Gleser (Ausschreibung folgt) **Gäste willkommen!**
- 21.02. - 28.02.2015 **Wintersport- Woche in Oberndorf, Tirol f. Abfahrer, Langl. und Wanderer**
mit Jürgen Peinze (Ausschreibung folgt) **Gäste willkommen!**

Ralf Weidenbach

Änderungen bei Namen, Adressen, Bankverbindungen bitten wir rechtzeitig Gabriele Müller,
Kierberger Str. 82, 50321 Brühl, Tel. 02232-24190; E-Mail: skibruehl@t-online.de mitzuteilen.

Führung durch das Deutsche Sport & Olympia Museum

Am **14.06.2014** trifft sich der Ski-Club zu einer sportlich-aktiv geprägten Führung durch das Olympia Museum in Köln.

Treffpunkt: Bahnhof-Brühl-Mitte um 13.20 Uhr, Abfahrt ist um 13.34 Uhr.

Wir fahren mit der Linie 18 bis zum Kölner Hauptbahnhof, um am Breslauer Platz in den Bus Linie 133 zu steigen und dann weiter bis zum Schokoladenmuseum. Von da aus ist das Sport & Olympia Museum nicht mehr weit.

Im Anschluss an die Führung lassen wir wie üblich den Nachmittag in einer kölschen Kneipe ausklingen, dieses Mal ist es das Brauhaus „Im Roten Ochsen“, am Rheinufer.

Die Führung beginnt um 15.00 Uhr und dauert ca. 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt. Sollte die Nachfrage erheblich größer sein, könnte evtl. eine 2. Führung gebucht werden.

Der Preis für Eintritt, Führung sowie Gruppenfahrtschein für die KVB beträgt ca. 10,00 € und ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Der endgültige Betrag wird während der Fahrt eingesammelt.

Verbindliche Anmeldung bis **31.05.2014** an Ursel Püschel, Wittelsbacher Str. 132, 50321 Brühl oder per Email: ubpueschel@web.de

✂

Anmeldung

Hiermit melde ich für die Führung durch das Olympia Museum folgende Personen

verbindlich an.

Ich/Wir benötige/n eine Fahrkarte ja / nein

Meine Telefon-Nummer: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

DER BRÜHLER Ski-Club, als VERMITTLER und GRÜSGEN-REISEN bieten für das Jahr 2014 den SENIOREN eine TAGES -TOUR an.

Termin: 09. Juli 2014
Abfahrt: 9.00 Uhr Tanzsportheim Brühl

Tagesfahrt: Landesgartenschau in Zülpich

Den Vormittag beginnen wir mit einer Führung durch den historischen Stadtkern von Zülpich. Mittagessen gegen 12.15 Uhr. Anschließend Besichtigung durch den Seepark und Zeit zum Kaffeetrinken.

Gegen 19.00 Uhr werden wir wieder in Brühl sein.

Preis für Mitglieder: 29 €/Person (Gäste 41 €/Person)

Achtung: Der Ski-Club weist darauf hin, dass für die Tagesfahrt der Club nur als Vermittler tätig ist. Reiseveranstalter ist Grüsgen-Reisen. Die Zahlungsaufforderung erfolgt im Bus. Ich bin nur Reise-Organisator.

Verbindliche Anmeldung bis zum 15.06.2014 an Karl-Heinz Olligschläger, Bonnstr. 455, 50321 Brühl oder per Email: Karl-Heinz-Olligschlaeger@t-online.de

Anmeldung zur Senioren-Tour am 09. Juli 2014

Ich/Wir nehmen verbindlich mit Person/en und Gast/Gästen teil. (Clubmitglieder vorrangig). Bei Rücktritt fallen Kosten von 15 € an.

Name und Anschrift
.....

Datum:
.....
(Unterschrift)

**Ausschreibung: 3-tägige sportliche Fahrradtour im Rheingau
„Rheingauer Riesling Routen“**

Termin: Freitag, 04.07. bis Sonntag, 06.07.2014

Teilnehmerzahl: max. 24 Personen

Freitag, 04. Juli 2014

Busfahrt mit Fahrradanhänger ab Brühl nach St. Goar oder alternativ nach Bingen.

Die besonders sportlich ausgerichteten Radfahrer starten in St. Goar und fahren über Bingen, Ingelheim und überqueren auf der Schiersteiner Brücke den Rhein. Rechtsrheinisch geht's weiter durch die Schiersteiner Aue (Storchen-schutzgebiet) über Niederwalluf nach Eltville (ca. 70 km).

Alternativ besteht die Möglichkeit, die beschriebene Route erst ab Bingen zu fahren (ca. 40 km).

Unterwegs kehren beide Gruppen in die „Rheinterrasse Heidenfahrt“ in Heidesheim ein.

In Eltville übernachten wir im Tagungszentrum der Deutschen Bundesbank.

Nach einem Spaziergang durch die historische Altstadt von Eltville ist ein gemeinsames Abendessen in einem tradi-tionsreichen Weinhaus geplant.

In Eltville findet an diesem Wochenende das Wein- und Sektfest statt, so dass wir den Tag an einem (oder mehreren) der vielen Weinstände auf der Rheinuferpromenade ausklingen lassen.

Samstag, 05. Juli 2014

Heute sind Natur und Kultur angesagt, und zwar mit leichtem Tagesgepäck.

Nach einer leicht anstrengenden Auffahrt in den Rheingau (ca. 100 Höhenmeter) erreichen wir das ehemalige Zister-zienserkloster Eberbach, das kulturelle Zentrum des Rheingaus (auch Drehort „Der Name der Rose“); Besichtigung mit Führung.

Danach fahren wir gemeinsam durch die Weinberge des Rheingaus über Hallgarten nach Schloss Vollrads, wo wir uns nach einer Einkehr in zwei Gruppen teilen. Eine Gruppe fährt ins Rheingaugebirge, wo weitere 300 Höhenmeter bezwungen werden müssen, teilweise auf einer ca. 4 km langen schattigen Waldstrecke mit starker Steigung. Diese sportliche Herausforderung wird später belohnt mit tollen Aussichten auf das Rheintal und in die Rheinpfalz. Über Kloster Marienthal und Schloss Johannisberg fahren wir nach Rüdesheim; von dort am Rheinufer zurück nach Eltville (ca. 60 km).

Die zweite Gruppe radelt von Schloss Vollrads durch die Weinberge über Schloss Johannisberg und Geisenheim nach Rüdesheim und am Rheinufer zurück nach Eltville (ca. 50 km).

Sofern gewünscht wird ein gemeinsames Abendessen diesen beschwerlichen Tag beenden.

Sonntag, 06. Juli 2014

Wir fahren am Rheinufer über Rüdesheim, nehmen dort die Rheinfähre nach Bingen und fahren über den Nahe-Radwanderweg über Bad Kreuznach nach Sobornheim (ca. 65 km), Unterwegs erwartet uns der Wirt des „Adler“ in Gensingen zur Mittags-Einkehr. Ab Sobornheim per Bus nach Brühl.

Generell: nähere Angaben zu Treffpunkt, Abfahrzeiten etc. erfolgen nach Anmeldung

Leistung: Hin- und Rückreise als Busfahrt mit Fahrradtransport, Übernachtung (überwiegend in Einzelzimmern) mit Frühstück, Eintritt und Besichtigung Kloster Eberbach, Fähre Rüdesheim/Bingen

Preis: € 130,- pro Teilnehmer im Einzelzimmer bzw. € 120,- im Doppelzimmer; Nichtmitglieder zahlen € 5,- mehr (für die Ski-Club-Kasse)

Anmeldung: schriftlich, mit Anmeldeformular, bei Ralf Weidenbach, Liblarer Str. 61d. Es gilt die Reihenfolge des Eingangs der schriftlichen Anmeldung.

Zahlungen: bis 20.06.14 auf das Konto Nr. 133 009 790, Ski-Club Brühl, Kreissparkasse Brühl, BLZ 370 502 99, Stichwort „Rheingau-Radtour“

Sonstiges: Im eigenen Interesse bitten wir, darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ausreichend unfall-, kranken- und haftpflichtversichert ist. Auch sollte jeder einen Fahrradhelm tragen. Die Haftung des Vorstandes und der Fahrtenleiter ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (nach Satzung). Bei Reiserück-tritt später als 2 Wochen vor Reisebeginn können Stornierungskosten anfallen, die wir geltend machen müssen.

Weitere Auskünfte bei Ralf Weidenbach (Tel. 210663) und Wilfried Berty (Tel.12744).

Verbindliche Anmeldung: Rheingau-Radtour 04. bis 06.07.2014

Name und Vorname:

Anschrift:

Telefon und/oder Handy:

E-Mail-Adresse:

Teilnehmerzahl: in EZ () oder DZ ()
(DZ stehen nur begrenzt zur Verfügung)

.....

(Unterschrift)

Der Erft-Radweg

Ausschreibung

sportliche Fahrradtour entlang des Erft-Radweges bis zur Rheinmündung in Neuss

Die Fahrradtour führt von Brühl über Weilerswist an die Erft nach Neuss. Wir treffen uns um 9 Uhr am Parkplatz Schnorrenberg an der Euskirchener Strasse.

Die 80 km lange Strecke führt uns abseits der Autostraßen durch die Erftauen über Bergheim - Alt-Kaster - Grevenbroich nach Neuss.

Auf der Hälfte der Strecke machen wir in dem schönen kleinen Ort Alt-Kaster eine Mittagspause. Hier haben wir Gelegenheit uns im Bistro des Hotels Danielshof mit einer Kleinigkeit zu stärken. Guten Mutes nehmen wir die letzten 40 km unserer Tour in Angriff. Es geht durch eine schöne Landschaft über Grevenbroich an den Rhein.

Hier erwartet uns an der Mündung der Erft in den Rhein das Restaurant Panorama mit schöner Terasse und bestem Blick auf den Rhein. (www.panorama-neuss.de)

Für die Rückfahrt habe ich einen Bus mit Fahrradanhänger organisiert der uns bequem nach Brühl zurück bringt. Der Preis beträgt je nach Teilnehmerzahl zwischen 10 und 13.50 Euro pro Person und Fahrrad. Maximale Teilnehmerzahl 26 Personen. Gäste willkommen.

Im eigenen Interesse bitte ich darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ausreichend unfallhaftpflicht- und krankenversichert ist. Die Haftung des Vorstands und der Fahrtenleiter ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (nach Satzung).

Verbindliche Anmeldung bis 01.07.2014

Ursel Kaib, Schwarzwaldstr. 22, 53332 Bornheim

Tel. 02227-3571

E-mail: Ursel-Kaib@t-online.de

Ich melde mich verbindlich für die Fahrradtour am 02.08.2014 mit.....Personen an.

Name, Vorname.....Tel.:.....

Unterschrift.....

Ausschreibung:

Gemütliche Fahrradtour am Samstag, den 16.08.2014

Wir treffen uns um 11 Uhr zu einer nicht mal 40 km langen Fahrradtour auf dem Balthasar-Neumann-Platz vor der „Kaschemm“. Von hier radeln wir auf Fahrradwegen nach Kalscheuren um dort die ‚Böhm Chapel‘ zu besichtigen. Richtung Grüngürtel fahren wir über Efferen, am Decksteiner Weiher vorbei und durch den Beethoven Park mit einem Abstecher zum ‚Krieler Dömchen‘ und danach zum Haus am See. Wer will, kann dort auch ein Bötchen leihen oder Minigolf spielen. Wir werden es uns in einem urigen Biergarten gemütlich machen, essen und ‚züffeln‘ was. Danach fahren wir durch den Grüngürtel vorbei am Kalscheurer Weiher bis zur Höhe der Brühler Straße. Über Meschenich kehren wir in ‚Brühler Gefilde‘ gegen 17.00 Uhr zurück und können dann noch irgendwo einen ‚Absacker‘ ins Auge fassen.

Leichte Änderungen vorbehalten. Ebene Strecke ohne Steigungen.

Verzehr zahlt jeder Teilnehmer selbst.

Höchstteilnehmerzahl 20 Personen. Gäste willkommen.

Ich bitte um Anmeldung bis zum 09.08.2014.

Zum Formalen: Im eigenen Interesse bitte ich, darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ausreichend unfall-, haftpflicht- und krankenversichert ist. Die Haftung des Vorstands, von ehrenamtlich Tätigen und Organ- oder Amtsträgern ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (Auszug aus §8 der Satzung)

Anmeldung zur gemütlichen Fahrradtour am 16.08.2014 an

Rolf Templin, Liblarer Str. 113, 50321 Brühl

E-Mail: templin@netcologne.de

Tel. 02232-150955

Ich melde mich/uns verbindlich mitPersonen an

Namen.....

.....

.....**Tel.**

.....

Besichtigung Film-Museum Romboy mit anschließender Filmvorführung

insgesamt ca. 3 Stunden

am Samstag 23.August 2014 Beginn 17 Uhr

Wesseling - Urfeld, Försterweg 9

Wer die Zeit und Lust dazu hat, der meldet sich bitte bei Ingo Horning,
ihorning@web.de

E - Mail:

Telefon: 02236 2598 oder füllt den unteren Abschnitt aus.

Es wird ein Film gezeigt, mit alter Wochenschau und damaliger Reklame, Dauer ca. 2 Stunden.

Anschließend Besichtigung des privaten Museums von Manfred Romboy, ehemaliger Kameramann beim WDR.

Die Personenanzahl ist auf 20 begrenzt.

Anschließend ist ein kleiner Umtrunk bei Milli und Ingo vorgesehen.

Anmeldung bis 30.07.2014 Katzen-Spende pro Person 3 Euro

Ich melde mich/uns mit Personen an

Name.....Tel:.....

Unterschrift:.....

**Ausschreibung zum Sommerfest der Faltbootfreunde Brühl e.V.
mit „Elefantenrennen in Großkanadiern“
Trotz der Erfolge 2011, 2012 und 2013, lasst uns 2014 das Trippel holen.**



Die Faltbootfreunde Brühl laden auch in diesem Jahr wieder zu ihrem traditionell stattfindenden Sommerfest am **Samstag, 06.09.2014** ein.

Ort: **Bootshaus Heider-Bergsee, Seeweg 3 in Brühl-Heide**

Beginn: **ab 14:00 Uhr**

Wer hat Lust mit uns die Titel im Elefantenrennen zu verteidigen oder das Trippel zu holen??

Für das

ELEFANTENRENNEN „paddeln in Großkanadiern“

suchen wir männliche oder weibliche Teilnehmer in einem lustigen Kostüm als Bootsbesatzung.

Für ein Boot werden 6-8 Paddler benötigt. (aus Sicherheitsgründen nur für Schwimmkundige!). Die Steuerleute für die Boote werden vom Gastgeber gestellt. Wenn genügend Teilnehmer vorhanden sind, können wir auch problemlos 2 Boote melden. Ein reines Frauen-Boot wäre auch mal schön!

Bei diesem lustigen Wettbewerb treten wir gegen andere Brühler Vereine an. Es wäre sicher sehr hilfreich, wenn unsere Mannschaft/en, wie in den letzten Jahren durch zahlreiche Ski-Club „Fans“ angefeuert würden.

Mit Kaffee, Kuchen, Grillspezialitäten und Kölsch vom Fass ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Wer gerne mitpaddeln möchte, bitte bei Georg Alfer anmelden,
Tel. 01712041486 oder per Email: Alfer@t-online.de

Herbstliche Wanderung über den Rothaarsteig

3 Tage vom 20. bis 22. September 2014

Der Rothaarsteig verläuft über 155 km auf dem Gebirgskamm des Rothaargebirges von Brilon durch das Sauerland bis nach Dillenburg. Wir wandern einen Teil des Rothaarsteiges von **Winterberg bis Lützel**. Diese Strecke ist etwa 65 km lang, die Tagesetappen liegen zwischen 19 und 23 km. Es wird in kleinen Landhotels übernachtet, das Gepäck wird transportiert. Tagsüber ist Rucksackverpflegung angesagt. Es werden sich zwischendurch Gelegenheiten ergeben, Lebensmittel und Getränke einzukaufen.

Abfahrt ist am Samstag, 20. September 2014 um 6 Uhr 21 in Brühl, Bahnhof Kierberg. Treffen spätestens 6:05 Uhr. Über Dortmund geht es nach Winterberg. Die Rückreise erfolgt von Lützel aus über Siegen und Köln. Rückkehr Montag Abend, 22. September.

Die Kosten für die Zugfahrten, die Übernachtungen mit Frühstück und den Gepäcktransport betragen ca. 160,- € pro Person. Für die Übernachtung im Einzelzimmer wird ein Aufpreis von 20,- € erhoben. Nichtmitglieder zahlen eine Aufpreis von 10,- €.

Der Wermutstropfen: Die Teilnehmerzahl musste wegen der Kapazitäten der kleinen Hotels auf 13 Personen begrenzt werden und es stehen nur drei Einzelzimmer zur Verfügung.

Anmelden bitte schriftlich bei Gerhard Schmitt-Gleser, Mühlenbach 76a, 50321 Brühl, Tel. 02232/24835, schmitt-gleser@netcologne.de. Im August sind die Hotels zu zahlen. Deshalb bitte ich bis zum 11. August um eine Einzahlung von 130,- € auf das Konto des Ski-Clubs Brühl bei der Kreissparkasse Brühl IBAN DE34 37050299 0133009790 des Ski-Clubs Brühl, Stichwort „Rothaarsteig“. Die Kosten für die Fahrt mit der Bahn werden vor Ort abgerechnet.

Zum Formalen: Im eigenen Interesse bitte ich, darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ausreichend haftpflicht-, unfall- und krankenversichert ist. Die Haftung des Vorstands, der ehrenamtlich Tätigen und Organ- oder Amtsträgern ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (Auszug aus § 8 der Satzung).

Brühl, im April 2014

Gerhard Schmitt-Gleser

Ich melde mich verbindlich zur Rothaarsteig-Wanderung vom 20. bis 22. September 2014 mit ___ Personen an.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon/Handy _____ eMail: _____

Übernachtungswunsch im ___ EZ ___ DZ
gegebenenfalls mit _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Hatha Yoga Kurs für Einsteiger

Dauer: 02.10. bis 18.12.2014 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 17.30 Uhr – 19.00 Uhr (außer Schulferien) Ort: Turnhalle Brühl Heide, Grubenstraße 33

Yoga bedeutet Harmonie / Einheit und ist ein alt bewährtes, praktisches und ganzheitliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die positiven Wirkungen von Yoga weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach.

Durch regelmäßiges Yoga verbessern sich das Körpergefühl und die Konzentration. Die Muskeln werden trainiert und gestärkt, die Beweglichkeit verbessert, der Gleichgewichtssinn trainiert, die inneren Organe (wie z. B. die Schilddrüse) werden harmonisiert, Stoffwechsel und Immunsystem werden aktiviert.

Dieser Kursus richtet sich vorwiegend an Anfänger und ältere Menschen, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga gerne erfahren möchten.

Benötigt werden: Yogamatte (falls vorhanden – es sind auch Matten vor Ort), bequeme Kleidung, keine Turnschuhe (Yoga wird barfuß praktiziert), warme Socken und Jacke sowie eine Decke für die Endentspannungszeit. Evt. ein Yoga Sitz-/Meditationskissen, alternativ kann anfangs auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

Kosten: Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 20,00 € | Gäste: 45,00 €. Zahlbar in bar bei Kursbeginn.

Anmeldung schriftlich über Marion Petz (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, 50321 Brühl.

Email: skiclub-bruehl@gmx.de – Telefon für evt. Rückfragen 02232/3031635.

Anmeldeschluss ist der **15. September 2014**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für den Yoga-Schnupperkurs vom 02.10. – 18.12.2014 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift:

Vegan – der Kochabend, winterliche vegane Genüsse und Süßes für den Gaumen

Die vegane - also rein pflanzliche - Ernährung ausprobieren! Wer etwas Neues entdecken möchte und Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen hat, der ist herzlich eingeladen, eine vegane Erfahrung zu machen und die Vielseitigkeit und den Geschmack der veganen Küche kennenzulernen.

Wir möchten an diesem Abend ein winterliches, herzhaftes Menü und Süßes für den Gaumen zusammen herstellen, genießen und uns austauschen.

Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für evtl. Reste mitbringen.

Rezept-Heft, bzw. Kosten für Kopien werden vor Ort erhoben, bei Bedarf.

Kurs-Nummer: 142-4706

Termin: 19.11.2014

Uhrzeit: 17 bis 20:45 Uhr

Kosten einschließlich Lebensmittelumlage: 33 €

Leitung: Andrea Crommen und Susanne Taudor

Im Internet kann der Kurs ab 3.6. gebucht werden!

Die Programmhefte werden ab dem 25.06.2014 ausgelegt.

Die VHS Rhein-Erft benötigt bei Anmeldungen stets die folgenden Angaben: Name, Vorname, Straße, Postleitzahl und Wohnort, eine Telefonnummer (falls vorhanden), sowie die Bankverbindung.

Anmeldung bitte direkt bei der VHS in Brühl:

VHS Hauptgeschäftsstelle

An der Synagoge 2

50321 Brühl

Tel: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de