



Rundschreiben

12. September 2016

Liebe Ski-Club-Mitglieder, liebe Sportfreunde!

Bis Ende September haben wir noch die Gelegenheit im Stadion Sport zu treiben. Wer noch Übungen zum Erreichen des Sportabzeichens ablegen möchte, hat noch bis dahin Gelegenheit dazu. **Erfreulicherweise**, steht uns seit dem Ferienende wieder die Halle der Gesamtschule Süd zu Verfügung. Mit der Rückengymnastik haben wir daher bereits begonnen und ab Oktober können wir unser komplettes Sportprogramm für das Winterhalbjahr in den bekannten Hallen anbieten.

Für Yoga steht uns weiterhin die Halle Badorf zu Verfügung. **Wegen** des Feiertages am 3. Oktober (Montag) und den anschließenden Herbstferien kann der Montagssport erst am 24. Oktober beginnen. Der Qigong Sport beginnt bereits am 4. bzw. am 6. Oktober 2016 und danach gelten auch hier die Herbstferien. **Beachtet** bitte, dass donnerstags nur noch **eine** QiGong-Stunde angeboten wird. (**neue Anfangszeit!**)

Wie bereits im letzten Rundschreiben angedeutet, hat Elke Hauber die Position des Sportwartes übernommen und wird in den Vorstand aufgenommen.

Unsere regelmäßig stattfindenden Sportangebote im Herbst/Winter 2016/2017:

Montags und Donnerstags: **Schlossparkstadion von 18 - 20 Uhr** **bis 29. September**
Gymnastik, Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

Montags: **Halle Gesamtschule Brühl-Süd, von 20 - 21.30 Uhr,** **seit 29. August**
Rückengymnastik/Fitnesstraining (außer Schulferien)

Dienstags: **Pestalozzi-Turnhalle, Köln Str. 85, von 18.30 -19.45 Uhr** **ab 04. Oktober**
QiGong mit Vera Thomas-Mayer (außer Schulferien)

Donnerstags: **Pestalozzi- Turnhalle, Köln Str. 85 von 18.15-19.45 Uhr** **ab 06. Oktober**
QiGong mit Harald Davin (außer Schulferien)

Montags: **Halle West, Astrid-Lindgren-Schule v. 18 - 19.30 Uhr,** **ab 24. Oktober**
Gymnastik/Fitnesstraining (außer Schulferien)

Montags: **Halle Gesamtschule Brühl-Süd, von 20 - 21.30 Uhr,** **ab 24. Oktober**
- Skigymnastik/Fitnesstraining (außer Schulferien)
- Rückengymnastik/Fitnesstraining (außer Schulferien)

Unser Sportangebot: „ Walking“, ganzjährig (auch während der Ferien)

Mittwochs **Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm um 10 Uhr**
Soft-Walking mit Brigitta Templin

Mittwochs: **Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm um 16.45 Uhr; ab 02. Nov. um 15.00 Uhr**
Walking/Nordic Walking mit Brigitta Templin

Samstags: **Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm, um 9.00 Uhr,**
Power-Walking/Nordic Walking mit Brigitta Templin

Unser Kursangebot, kostenpflichtig

Donnerstags

Turnhalle Brühl Badorf, Auf dem Gallberg 30 ab 06.10.-22.12.2016
von **16.30-18.00 Uhr Hatha Yoga** Kurs für Anfänger geeignet
von **18.15-19.45 Uhr Hatha Yoga** Kurs
mit Marion Petz; (Ausschreibung beigefügt) Nähere Infos unter:
Tel. 02232/3031635; bzw. E-Mail: skiclub-bruehl@gmx.de

Veranstaltungen und Touren 2016

- Sa. 24.- Mo.26.09.2016** **3-Tageswanderung, „zwischen Westerwald und Rhein“**
mit Gerhard Schmitt-Gleser (Ausschreibung erfolgte)
- Sa.05 / So.06.11.2016** **Ski-Basar im Autohaus Thomas, Am Volkspark 5-7, Brühl**
Es werden Helfer benötigt, bitte melden
- So. 27.11.2016** **Adventswanderung mit anschließendem Adventskaffee**
mit Gabi Müller und Marion Petz (Ausschreibung beigefügt)

Wintersportwochen 2016/2017

- 26.12.2016 –02.01.2017** **Jugend-Ski-Woche für 14–18-Jährige in Wagrain**
mit Astrid Klemmer, (**Ausschreibung erfolgte**)
- Sa.14.01.- Sa.21.01.2017** **Alpinski-Woche in Serfaus für Abfahrer u. Wanderer**
mit Georg Alfer, **Gäste herzl. willkommen!** (**Ausschreibung beigefügt**)
- So.29.01 - So.05.02.2017** **Ski-Langlauf- und Winterwanderwoche im Tannheimetal**
mit Elke Hauber und Ulrike Giefer, **Gäste herzlich willkommen!**
(**Ausschreibung erfolgte**)
- Sa.04.03 - Sa.11.03.2017** **Wintersport - Woche für Abfahrer, Langläufer und Wanderer in Oberndorf, Tirol**
mit Jürgen Peinze, **Gäste herzl. willkommen!**
(**Ausschreibung beigefügt**)

Veranstaltungen und Touren 2017

- So. 06.05.2017** **Hänneschen Theater „Sherlock Holmes“**
mit Christa Malburg, (Ausschreibung folgt)
- Do.25.05.2017** **Vatertagswanderung**
mit Bodo Püschel (Ausschreibung folgt)
- Fr.30.06.- So.02.07.2017** **Sportliche 3-Tages-Radtour**
mit Ralf Weidenbach (Ausschreibung folgt)

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

mit sportlichen Grüßen

Ralf Weidenbach

Hatha Yoga Kurs – Winter 2016 (Q4)

– Für Anfänger geeignet –

Dauer: 06.10. – 22.12.2016 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 16:30 Uhr – 18.00 Uhr

(außer Schulferien) Ort: Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30

Termine: 06.10. | 27.10. | 3.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 8.12. | 15.12. | 22.12.2016

(n.n.) (n.n.)

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.

Yoga gleicht aus und hilft den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, die Muskeln gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie gebracht, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert. Aufbauende und heilende Kräfte werden geweckt und stabilisiert.

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

Benötigt werden: Yogamatte, 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 auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

Kosten: Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 30,00 € | Gäste: 60,00 €.
Zahlbar in bar bei Kursbeginn.

Anmeldung Schriftlich bei **Marion Petz** (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, 50321 Brühl.
Email: skiclub-bruehl@gmx.de – Telefon für evt. Rückfragen 02232/3031635.

Anmeldeschluss ist der **30.09.2016**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung – Ski Club Yoga Kurs Q 4 – Do. 16:30 – 18:00 Uhr

Hiermit melde ich mich für den o. a. Hatha Yoga Kurs vom 06.10. – 22.12.2016 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:			
Adresse:			
PLZ / Ort:			
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast:	<input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:	
Ort / Datum:		Unterschrift:	

Hinweis: Bei zu geringer Teilnehmerzahl, wird der Anfängerkurs mit dem fortlaufenden Yoga Kurs zusammen gelegt.
Kurs Zeit: 18:15 – 19:45 Uhr.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.

Hatha Yoga Kurs – Winter 2016 (Q4)

- Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse im Yoga haben -

Dauer: 06.10. – 22.12.16 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 18:15 Uhr – 19:45 Uhr

(außer Schulferien) Ort: Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30

Termine: 06.10. | 27.10. | 3.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 8.12. | 15.12. | 22.12.2016

(n.n.) (n.n.)

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.

Yoga gleicht aus und hilft den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, die Muskeln gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie gebracht, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert. Aufbauende und heilende Kräfte werden geweckt und stabilisiert.

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

Benötigt werden: Yogamatte, 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 auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

Kosten: Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 30,00 € | Gäste: 60,00 €.

Zahlbar in bar bei Kursbeginn.

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

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

Anmeldeschluss ist der **30.09.2016**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung – Ski Club Yoga Kurs Q 4 – Do. 18:15 – 19:45 Uhr

Hiermit melde ich mich für den Hatha Yoga Kurs vom 06.10.- 22.12.2016 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:			
Adresse:			
PLZ / Ort:			
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast:	<input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:	
Ort / Datum:		Unterschrift:	

Hinweis: Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.



Ausschreibung Adventspaziergang mit Gabi und Marion

Unser traditioneller Adventspaziergang findet auch in diesem Jahr wieder statt.

Spaziert wird am **Sonntag, dem 27.11.2016** auf der **Mertener Heide**.

Treffpunkt ist der **Wanderparkplatz am Sportplatz Bornheim-Merten, Rüttersweg,**
um 13.30 Uhr.

Wegstrecke ca. 6–8 km, der Witterung angemessene Kleidung, festes Schuhwerk und gute Laune nicht vergessen. Nach unserem Spaziergang erwartet uns das **Restaurant**

Waldhof, Schebenstraße 21, mit Kaffee und Kuchen zum vorweihnachtlichen gemütlichen Beisammensein. Gäste sind herzlich willkommen gegen Zahlung von 7,00 Euro in die Vereinskasse.

Aufgrund der begrenzten Plätze ist eine verbindliche Anmeldung bis zum 25.11.2016 mit beigefügtem Abschnitt an Gabi Müller, Kierberger Str. 82, 50321 Brühl oder per Email an skibruehl@t-online.de zu richten.

Bitte beachten, dass wir Absagen nach dem vor genannten Termin oder Nichterscheinen mit 7 Euro berechnen müssen.

Ich/Wir nehme(n) mit ____ Personen und ____ Gästen an dem Adventspaziergang am **Sonntag, 27.11.2016** verbindlich teil. Start **13.30 Uhr** Parkplatz am Sportplatz Merten.

Name u. Anschrift (bitte gut leserlich)

Telefon _____ Email _____

Datum _____ Unterschrift _____