

## Ukraine-Hilfe Sportbildungswerk

Das Sportbildungswerk bietet **Sportangebote** für Menschen ab 16 Jahren an.

Auch Senioren finden hier passende Angebote.

In einigen Kursen haben wir freie Plätze und möchten diese kostenlos geflüchteten Ukrainischen Frauen zur Verfügung stellen.

[В нас можна зайнятися спортом для людей віком від 16 років. Люди похилого віку також знайдуть тут відповідні пропозиції. На деяких курсах ми маємо вільні місця і хотіли б запропонувати їх безкоштовно українськими жінками.](#)

### AROMA

Ganzkörpertraining im ¾ Takt                      Kurs 846                      Donnerstag/ Четвер 19:15-20:15 Uhr

### ВОР

Bauch – Beine- Po                                      Kurs 871                      Dienstag/Вівторок 19:00-20:00 Uhr

### Faszientraining

Wieder geschmeidiger werden                      Kurs 813                      Montag/ Понеділок 18:15-19:00 Uhr

### Senioren gymnastik 60+

Beweglich bleiben                                      Kurs 870                      Dienstag/ Вівторок 18:00-19:00 Uhr

### Senioren gymnastik 70+

Beweglich bleiben                                      Kurs 801                      Montag/ Понеділок 16:00-17:00 Uhr

### Senioren gymnastik 70+

Im Sitzen    Kurs 807                      Dienstag/ Вівторок 17:00-18:00 Uhr

### Trommel Fitness

Trommeln auf und um den Pezziball                      Kurs 802                      Dienstag Вівторок / 20:00-20:45 Uhr

Für Menschen mit orthopädischen Problemen (z.B. Rückenschmerzen) besteht die Möglichkeit, sich vom Praktischen Arzt oder Orthopäden eine Verordnung ausstellen zu lassen, um kostenfrei an unseren **Rehabilitationssportkursen** teilzunehmen.

[Для людей з ортопедичними проблемами можна за рецептом, виданим лікарем загальної практики або ортопедом, безкоштовно брати участь у наших реабілітаційних спортивних курсах.](#)

**Osteoprosegymnastik**                                      Kurs 810                      Montag/ Понеділок 09:00-09:45 Uhr

Kurs 811                      Montag/ Понеділок 10:00-10:45 Uhr

Kurs 812                      Montag/ Понеділок 12:00-12:45 Uhr

**Osteoprosegymnastik**                                      Kurs 814                      Dienstag/ Вівторок 10:00-10.45 Uhr

Ohne Bodenelemente                                      Kurs 815                      Dienstag/ Вівторок 12:00-12:45 Uhr

Kurs 816                      Dienstag/ Вівторок 13:00-13:45 Uhr

<b>Schwerpunkt Hüfte/Knie</b>	Kurs 821	Montag/ Понеділок 13:00-13:45 Uhr
<b>Muskelaufbau</b>	Kurs 867	Montag/ Понеділок 18:15-19:00 Uhr
	Kurs 863	Montag/ Понеділок 19:15-20:00 Uhr
	Kurs 868	Dienstag/ Вівторок 09:00-09:45 Uhr
<b>Muskelaufbau</b>	Kurs 875	Montag/ Понеділок 10:00-10:45 Uhr
Ohne Bodenelemente	Kurs 833	Montag/ Понеділок 11:00-11:45 Uhr
	Kurs 824	Dienstag/ Вівторок 15:00-15:45 Uhr
<b>Muskelaufbau</b>	Kurs 857	Donnerstag/ Четвер 14:00-14:45 Uhr
Mit Qi Gong Elementen		
<b>Faszientraining</b>	Kurs 826	Montag/ Понеділок 15:00-15:45 Uhr

**Ort:**

**Haus des Sports auf der Aachener Str. 418, 41069 Mönchengladbach-Holt**

**Anmeldungen bitte per Email an [bildungswerk@mg-sport.de](mailto:bildungswerk@mg-sport.de) mit der Angabe der gewünschten Kursnummer und Vorname, Familienname, Geburtsdatum, derzeitige Adresse und Telefonnummer.**

**Будь ласка, зареєструйтесь електронною поштою на [bildungswerk@mg-sport.de](mailto:bildungswerk@mg-sport.de) із зазначенням потрібного або цікавого вам номера курсу, вашого ім'я, прізвища, дати народження, тимчасової адреси та номера вашого телефон.**