



Newsletter Koronarsportverein Juli 2017

- 1) **Neuer Rehakurs Lungensport:** am 31.8.2017 startet unser Lungensportkurs. Er findet immer donnerstags in der Turnhalle am Wilhelmsplatz von 16.00 – 17.15 Uhr statt.
Teilnahmevoraussetzung ist eine Rehasportverordnung vom Arzt. Der Kurs richtet sich an alle mit Lungenerkrankungen, wie z.B. Asthma, COPD, Lungenfibrose, Lungenkrebs u.a.
Infos bei Gabi Augustin: 02365-72374

- 2) **Termine Rehakurse in den Ferien:**
Herzsport: letzte Termine vor den Ferien: Mo, 10.7.; Di: 11.7.; Mi: 12.7. und Do: 13.7.2017
erster Termin in den Ferien: Mo, 7.8.; Di, 8.8; Mi, 9.8. und Do, 10.8.2017
Orthopädie: letzter Termin vor der Pause: 17.7. 2017
erster Termin nach der Pause: 14.8.2017

- 3) **Nordic Walking:** alle Nordic Walking Kurse laufen in den Ferien durch – eine gute Möglichkeit sich in der Sommerpause weiter sportlich zu betätigen ☺

- 4) **Wandertour:** am 24.09.2017 ist ein Ausflug nach Wuppertal geplant. Wanderleiter ist Peter Kröniger (Übungsleiter Wirbelsäule) Der Ausflug führt über die Müngstener Brücke und enthält Fahrten mit der Schwebefähre über die Wupper, einer Seilbahn und eine Fahrt mit der Schwebbahn -> **siehe Rückseite**
Es folgt noch eine gesonderte Nachricht. **Infos bei Peter Kröniger: 0209-584082**

- 5) **Neuer Präventionskurs „Rücken-fit“** mit Gustav Küpper: am 31.8.17 beginnt der neue Kurs in der Turnhalle der Grundschule Herten Mitte von 20-21 Uhr. Dieser Rückenkurs wird von den Krankenkassen bezuschusst oder komplett bezahlt (nach §20 SGB V). Er kann von Mitgliedern und Nichtmitgliedern gebucht werden. **Infos bei Gabi Augustin: 02365-72374**

- 6) **Square Dance:** unsere Square-Dance Gruppe am Montag veranstaltet zwei „openhouse-Abende“ (Schnupperstunden) – dies ist eine Einstiegsmöglichkeit für Anfänger. Interessierte können am 18.9. und am 25.9.2017 um 19-20.30 Uhr im Bürgerhaus Süd, Hans-Senkel-Platz 1 vorbeikommen und unverbindlich mittanzen. Start der New Class: 2.10.2017
Infos bei Uta Scheipers: 0151-21631589

Wir wünschen Euch allen eine schöne und erholsame Sommerpause !



Bankverbindung ■ Commerzbank Herten-Westerholt ■ BLZ: 360 400 39 ■ Konto: 585 523 4

IBAN ■ DE92360400390585523400 ■ BIC ■ COBADEFF360

Gläubiger ID ■ DE64ZZZ00000218716

Vereinsregister: VR 1780 Amtsgericht Recklinghausen eingetragen am 25.06.1993