

Regelmäßige Veranstaltungen im Juli 2019

Montag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

15:00 - 16:00

außer in den Schulferien

Bewegungsschule für Ältere

Sitzgymnastik.

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V.

Veranstaltungsort: Rathaus (Veranstaltungsraum)

16:00 - 16:30

Kinderschwimmen

Weitere Informationen unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:00 - 21:00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

auf unserer neuen Trainingsfläche. Gerätetraining unter fachlicher Anleitung.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:30 - 18:15

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pep und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

19:00 - 20:00

Zumba mit Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 – 21277662
oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstalter: SSV Nümbrecht Turnen 2010 e.V.

Veranstaltungsort: Grundschule Nümbrecht

Dienstag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

09:30

09.04.2019 bis 17.10.2019

Radgruppe beim Sauerländischen Gebirgsverein

Informationen bei: Karl Stuffertz, Tel.: 02293 – 580

Veranstalter: SGV Abteilung Homburgerland

Treffpunkt: Bierenbachtal (Bethaus)

10:30 - 11:45

jeden 2. Di. i. M.

Power für die grauen Zellen

"Fit im Kopf".

Unterhaltsames Gedächtnistraining für alle Altersgruppen.

Eintritt frei.

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V.

Ansprechpartner: Gisela Bauer, Tel.: 02293-7168

und Senioren Insel Nümbrecht

Veranstaltungsort: Volksbank Oberberg e. G.

14:30 - 15:45

jeden 4. Di. i. M.

Singen und fröhlich sein

Gemeinsames Singen fröhlicher Volkslieder.

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V. und Senioren-Insel

Nümbrecht

Ansprechpartner: Gisela Bauer, Tel.: 02293-7168

Veranstaltungsort: Engelsstift (Cafeteria)

15:00 - 16:30

jeden 1. Di. i. M.

Kaffeestunde für Senioren

Eintritt frei.

Mit Programm und Moderation.

Veranstalter: Senioren-Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Karin Jehnes, Tel.: 02293 - 80122

Veranstaltungsort: Ernst-Christoffel-Haus Nümbrecht

16:00 - 18:00

jeden letzten Di. i. M.

Geselliges Kegeln

Kegeln auch für Senioren.

Kosten: Kegelbahnbenutzung und Verzehr.

Veranstalter: Kneipp -Verein Nümbrecht e.V. und Senioren-Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Wendel Mispelkamp, Tel.: 02293 - 908240

Veranstaltungsort: Derichsweiler Hof

17:30 – 19:00

jeden 2. Di. i. M.

Gesprächsgruppe Demenz

Austausch, gegenseitige Unterstützung, Begleitung und Informationen durch Fachleute für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft im Bergischen Land e.V.

Ansprechpartnerin: Julia Krieger, Tel.: 02261 – 815575

Veranstaltungsort: Rathaus (VHS-Räume im Nebengebäude)

19:00 – 19:45

Aqua Zumba mit Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662

oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Wiehl (Waldhotel Tropfsteinhöhle)

19:30 – 21:00

ab: 08.01.2019

HIT = High-Intensity-Interval-Training, Strong by Zumba und mehr mit Sarah

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662

oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Grundschule Gaderoth

Mittwoch

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

alle 14 Tage

Aphasiker-Chor in der Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik

"singend aus der Sprachlosigkeit"

Ansprechpartner: Heiko Moeckel, Tel.: 02293 - 920790

oder hmoeckel@db-pgym.de

Veranstalter: Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik

Veranstaltungsort: Rhein-Sieg-Klinik

10:00 – 11:30

Strick-Häkel- und Bastelkurs

Weitere Informationen: Maria Mispelkamp, Tel.: 02293 - 908240 oder senioren-insel@freenet.de

Veranstalter: Senioren-Insel Nümbrecht

Veranstaltungsort: Büro der Senioren-Insel (Rückseite vom Rathaus Nümbrecht)

10:00 - 10:30

Kinderschwimmen

Weitere Informationen unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

14:00

Alle 14 Tage Mittwochs.

Spielenachmittag für Senioren

Es werden verschiedene Spiele je nach Interesse der Teilnehmer angeboten.

Eintritt frei.

Veranstalter: Senioren Insel Nümbrecht

Ansprechpartner: Wendel Mispelkamp, Tel.: 02293 - 908240

Veranstaltungsort: Rathaus, Veranstaltungsraum

17:00 - 21:00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

auf unserer neuen Trainingsfläche. Gerätetraining unter fachlicher Anleitung.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:00 - 19:00

Step Aerobic mit Sarah

Veranstalter: SSV Nümbrecht Turnen 2010 e.V.

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 – 21277662

oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Grundschule Gaderoth

18:00 - 18:45

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pepp und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:30 - 18:00

Wassergymnastik für Senioren

So bleibt man auch in der zweiten Lebenshälfte mobil und beweglich.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:30

ab: 27.02.2019

alle 14 Tage

Skatabend

Startgeld: 10,00 €

Veranstalter: Skatclub „Runder Tisch Oberelben“

Ansprechpartner: Anton Rikowski, Tel.: 02293-1721

Veranstaltungsort: Oberelben, Gaststätte Gosse

Donnerstag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitätssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:00

Walking

Jeden Donnerstag um zehn, sieht man uns im Walde geh'n.

Das Wetter ist uns einerlei, denn wir sind alle gern dabei.

Wer sich gerne in frischer Luft bewegen möchte, ist herzlich willkommen.

Veranstalter: SGV Abteilung Homburgerland e.V.

Ansprechpartner und Organisator:

Irmhild Weigle, Tel.: 02262-97369

Treffpunkt: Sportplatz Kreuzheide (Elsenroth)

10:30 - 11:30

jeden 1. Donnerstag i. M.

Wassertreten – praktische Kneipp-Anwendungen

Gesundheitsvorsorge

Veranstalter: Kneipp - Verein Nümbrecht e.V. und Senioren Insel

Nümbrecht

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik

15:00 - 17:00

jeden 3. Donnerstag i. M.

Tanzen für Senioren

Der Kneipp-Verein und die Senioren-INSEL gehen Tanzen.

Die Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Nümbrecht sind herzlich eingeladen mitzutanzten. Jeder Teilnehmer erhält gegen einen Kostenbeitrag von 4,00 € ein Gedeck (Kaffee und Kuchen).

Musikalische Leitung: Heinz Pistorius, Tel.: 02293 – 9378810

Veranstalter: Engelsstift Nümbrecht

Veranstaltungsort: Cafeteria im Engelsstift (Jakob-Engels-Str. 4)

18:00 - 18:45

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pepp und Musik.

Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:00

Spare Ribs-Abend in der Holstein's Mühle

1 kg Spare Ribs mit Brot, 0,5 l Warsteiner Pilsener oder König Ludwig Weißbier.

Vorbestellung bitte bis zum vorherigen Sonntag.

Weitere Informationen unter Tel.: 02293 – 6956.

Veranstalter: Holstein's Mühle

Veranstaltungsort: Holstein's Mühle

19:00 – 20:00

Zumba mit Claudia

Veranstalter: SSV Nümbrecht Turnen 2010 e.V.

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 – 21277662

oder www.sswnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Grundschule Nümbrecht

Freitag

mehrmals täglich

Rehasport

Bei bestehenden, körperlichen Einschränkungen besteht ein Rechtsanspruch auf Rehasport. Rehabilitationssport kann von jedem Arzt verschrieben werden. Bitte informieren Sie sich in unserer „Sprechstunde Rehasport“.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293 - 920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

9:30 - 10:00

Kinderschwimmen

Weitere Information unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:00 - 10:30

Babyschwimmen

Weitere Informationen unter: 02293-920700

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

10:00 – 12:00

jeden 1. Freitag i. M.

Entspannen und Freude beim Malen mit Musik

Kreatives Malen (Ausmalen) bei entspannter Musik.

Irma Zitzmann stellt das Material zur Verfügung.

Ansprechpartner: Irma Zitzmann, Tel.: 02293 – 7626.

Veranstalter: Kneipp-Verein Nümbrecht e.V. und die Senioren-Insel

Veranstaltungsort: Rathaus (Veranstaltungsraum)

15:00

jeden letzten Freitag i. M.

Klönen am Nachmittag

Veranstalter: Kneipp-Verein Nümbrecht e.V.

Veranstaltungsort: Park-Cafe

17:00 - 21:00

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

auf unserer neuen Trainingsfläche. Gerätetraining unter fachlicher Anleitung.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920811

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

17:30 - 18:15

Aqua Power

Sportliche Wassergymnastik mit Pepp und Musik. Wird durch die Krankenkasse bezuschusst.

Veranstalter: Dr. Becker PhysioGym, Tel.: 02293-920700

Veranstaltungsort: Rhein - Sieg - Klinik / PhysioGym

18:00 – 20:00

jeden Freitag

Thank God It's Friday

2 für 1 auf ausgewählte Getränke.

Weitere Informationen unter Tel.: 02293 – 6956.

Veranstalter: Holstein's Mühle

Veranstaltungsort: Holstein's Mühle

Samstag

14:00 - 15:00

ab: 06.04.2019

bis: 07.09.2019

jeden 1. Samstag i.M.

Golfschnuppern

Viele Informationen rund um den kleinen, weißen Ball in Theorie und Praxis. Für alle Golfneulinge und Skeptiker. Groß und Klein, Alt und Jung sind willkommen. Teilnahme kostenlos.

Veranstalter: Sport-Park Nümbrecht.

Veranstaltungsort: Sport-Park

Sonntag

17:30 – 18:15

Aqua Zumba mit Claudia und Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662

oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Wiehl (Waldhotel Tropfsteinhöhle)

18:30 – 19:15

Aqua Zumba mit Claudia und Conny

Ansprechpartner: Claudia Schwan, Tel.: 0151 - 21277662

oder www.ssvnuembrecht-turnen.de

Veranstaltungsort: Wiehl (Waldhotel Tropfsteinhöhle)