

Sport ist das Bonbon im Alltag

Sich selbst gezielt mit Bewegung und Entspannung etwas Gutes zu tun, macht für mich den Sport zum Bonbon im Alltag und nicht zur bitteren Medizin, die man schlucken muss.

Individuelle Betreuung ist das Grundprinzip von Vitalität & Bewegung.

Prävention mit dem Fachwissen der Rehabilitation und Sportmedizin ermöglichen mir, intensiv auf jeden Teilnehmer einzugehen.

Grundlage für alle Angebote ist die ganzheitliche Ansprache von Körper, Geist und Seele.

So ist es jedem Teilnehmer möglich, durch individuelles Training, Entspannung und Mobilisierung Wohlgefühl und Vitalität zu erlangen oder erhalten.

info@vitalbewegen.de

www.vitalbewegen.de

Sparkasse Köln- Bonn

BLZ 370 501 98

Konto 329 242 92

Tel. 02 28 – 65 05 25

Fax 02 28 – 46 50 20

Büroanschrift

Vitalität&Bewegung

Karin Völkl

Flachgraben 13

53343 Wachtberg

Karin Völkl,

seit 1990 Dipl. Sportlehrerin und Sporttherapeutin (Sporthochschule Köln) bringt seit 37 Jahren Menschen jeder Altersstufe mit Spaß zielorientiert in gesunde Bewegung.



Nach ihrem Studium in Bonn, Köln und Wisconsin, USA, leitete sie als hauptamtliche Sportlehrerin im MTV Lüneburg die von ihr aufgebaute Rehasportabteilung sowie Kinder- und Mutter-Kindturnen, Problemzonenstraining und Ausgleichsgymnastik.

Die dort gewonnenen Erfahrungen konnte sie als Sporttherapeutin an der Dryanderklinik in Bad Ems ausbauen.

Regelmäßige Fortbildungen garantieren für die einzigartige Qualität ihrer Angebote.

Dank ihrer Tanz- und Klavierausbildung gestaltet sie das Training mit Musik, die anregt, nicht aufregt.

Karin Völkl ist als Dozentin für Sportverbände, Firmen und Stiftungen im Raum Bonn tätig.

Seit 1996 leitet sie Vitalität & Bewegung. Seit 2010 kann sie in ihrer Naturheilpraxis Wachtberg als Heilpraktikerin Beschwerden behandeln und vorbeugen.

Ein Großteil der Kurse wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt!

info@vitalbewegen.de

Tel. 02 28 – 65 05 25

www.vitalbewegen.de

Fax 02 28 – 46 50 20

IBAN : DE 84370501980032924292

BIC COLSDE33



**Sportkurse
Einfach gesund
bewegen**

Individuelle Betreuung

Ausgleich zum Alltag

Entspannung & Stressbewältigung

Aquafitness

Wohlfühltag

Kinderschwimmen

Mutter-Kindschwimmen


Betriebliche Gesundheitsförderung

0228 – 65 05 25

info@vitalbewegen.de



Kurse für Erwachsene

Veranstaltungsort: Hennef Curanum Residenz  Kurhausstr. 45

Aquafitness

Gelenkschonendes Ausdauer- & Krafttraining mit peppiger Musik. Nutzen Sie die Magie des Wassers!

Dienstags,
28.08.18-11.12.18
Außer 18./25.9, 23.& 30.10
12Mal €105,50
16.10 – 16.50h,
17.45 – 18.25,
18.30 – 19.10

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10,1./22.11
11Mal €96,50
08.45 – 9.25
16.05 – 16.45

Wassergymnastik

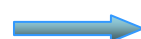
Stärkung der Muskulatur und Entspannung durch gezieltes Training im Wasser. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden!

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10, 1./22.11
08.00 – 08.40h
09.35 – 10.15h
11Mal €96,50

Wohlfühltag : Samstag, 10. November 2018

In der Residenz Curanum, Hennef Kurhausstraße 45

Aus dem Stress in die Balance 10.00 – 16.00Uhr



Fakten rund um das Thema Stress

Fakten rund um das Thema Entspannung

Stressresistenz erhöhen, wie geht das?


- Vital- Ernährung, gemeinsames Zubereiten einfacher Powersnacks
- Einfache, gezielte Entspannung
- Ausdauertraining mit Wohlfühlfaktor: Walking und Aquafitness

Kosten: € 95,-

inkl. Mittagsnack, Superfoods, Getränken und Unterlagen für zuhause.

Anmeldung bei Karin Völkl : 0228 - 650525 info@vitalbewegen.de

Kurse für Kinder

Veranstaltungsort: Hennef Curanum Residenz  Kurhausstr. 45

MINI Club 1 ab 5 Monaten
Erstes Plantschen im Wasser, Spaß, für Eltern und Baby

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10, 1./22.11
11.10 – 11.40h
11 Mal € 89,50

MINI Club 2 ab 18 Monaten
Der Schwimmspaßkurs für wasserbegeisterte Kleinkinder

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10, 1./22.11
10.30h - 11.10h
11 Mal € 108,50

MINI Club 3
Hier werden die Kleinkinder spielerisch an Schwimmbewegungen herangeführt.

Dienstags
28.08.18 - 11.12.18
Außer 18./25.9, 23.& 30.10
15.25 – 16.05h
12 Mal € 119,-

Spielend schwimmen lernen für „MINIS“
Anfängerschwimmen für wasserbegeisterte Kleinkinder, die bisher im Mini Club 3 waren

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10, 1./22.11
13.55 – 14.25h
11 Mal € 89, 50

Spielend schwimmen lernen
Der spielerische Anfängerkurs für das Lernen erster Schwimmzüge
Ziel ist das Schwimmenlernen, evtl. das Seepferdchen

Dienstags,
28.08.18-11.12.18
Außer 18./25.9, 23.& 30.10
13.50– 14.30
12 Mal €119,-

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10,1./22.11
14.30 – 15.10h
11 Mal € 108,50

Schwimmen mit Spaß
Der Kurs, um sicherer zu schwimmen, für alle Kinder, die schon einige Züge mit geringer oder ohne Schwimmhilfe schwimmen können. Ziel ist das Seepferdchen oder die Seerobbe

Dienstags,
28.08.18-11.12.18
Außer 18./25.9, 23.& 30.10
14.35 – 15.15
12 Mal € 119,-

Donnerstags,
30.08.18 – 13.12.18
Außer 20./27.9.,25.10,1./22.11
15.20 – 16.00Uhr
11 Mal € 108,50

Kinderschwimmtraining
Der Kurs für alle Kinder, die Schwimmen als Sport lieben. Hier beginnen wir mit dem Kraulschwimmen. Ziel ist die Seerobbe oder das Bronzene Schwimmabzeichen

Dienstags
28.08.18 - 11.12.18
Außer 18./25.9, 23.& 30.10
16.55 – 17.35h
11 Mal € 119,-