

Liebe Bürgerinnen
und Bürger

Fritz-Erler-Straße 21 • 40595 Düsseldorf (Garath)
freizeitstaette-garath@stadt.duesseldorf.de
Kassenzeiten: Mo-Fr: 10-20 Uhr, Sa: 15.30-20 Uhr
Karten-Vorbestellung: Tel 0211-89.97551 • Fax 0211-89.29096



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Vr Ihnen liegt das neue Programm der
Freizeitstätte Garath für Gruppen.

Wir, das Team der Freizeitstätte Garath, wollen
Ihnen mit diesem Programm wieder das breite
Spektrum unserer Angebote präsentieren.
Vom wellness-orientierten Angebot über sinn-
volle Freizeitbeschäftigung bis zur Vorsorge
richtet es sich an Kinder und Jugendliche so-
wie an Eltern und Senioren. Da ist für jeden
was dabei.

Bei Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen –
wie gewohnt – zur Verfügung.

Viel Spaß wünscht Ihnen
Ihr

FSG-Team



Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Jugendamt

Redaktion
Hiltrud Hora

Layout/dtp
Jutta Windges

Fotos
Veranstalter / fotolia.com

2/11-0.5
www.duesseldorf.de

Freizeitstätte
Garath
Gruppenangebote
2. Halbjahr 2011



Kurze Informationen zu einzelnen Angeboten

BODY-WORKOUT

Ein gezieltes Muskeltraining, bei dem insbesondere die Straffung der Problemzonen im Vordergrund steht. Zur Intensivierung wird mit Handgewichten und Gummibändern (Step, Tube, Hantel etc.) trainiert.

TAI-BO

Tai-Bo ist eine gelungene Fusion von Arobic, Boxen und Tae Kwon Do – energiegeladen, explosiv, kraftvoll und einfach beflügelnd; es erfolgt eine Verbesserung der Kondition, der Beweglichkeit, eine signifikante Gewichtsreduzierung, Muskelkräftigung, Stress wird abgebaut und das Selbstbewußtsein steigt.

DANCE & STEP-AEROBIC

... ist ein umfassendes Herzkreislauftraining auf höhenverstellbaren Step-Stufen zur Verbesserung der Ausdauer und Kondition. Die gesamte Muskulatur ist beteiligt. Folge: Straffung der Haut, Gewichtsreduzierung, Ausdauer und Kraft.

RÜCKEN FIT

Kräftigung von Bauch und Rücken. Längst wissen wir, wie wichtig der schlanke Bauch und ein starker Rücken ist, aber wie erreichen wir das ? In dieser Gruppe spüren Sie die Möglichkeiten des Bauch- und Rückentrainings. Es ist das „*Sesam, öffne dich.*“ für diese speziellen Muskeln.

BOP

Bauch, Oberschenkel und Po- Training zur Körperstraffung.

YOGA

Einführung in das Übungsprogramm des Hatha-Yoga, einfache Körperhaltungen, bewusste Atmung, Ruheübungen. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

PILATES

Formt und strafft! Ideal, um den ganzen Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Training kombiniert Atemtechnik, Kräftigung, Koordination und Stretching. Bei regelmäßigem Training bekommen Sie eine perfekte Haltung.

KINDERBALLETT

Unter dem Motto Spaß an Tanz und Musik lernen die Kinder die Grundlagen des klassischen Balletts. Im Vordergrund stehen: Richtige Körperhaltung, Koordination der Bewegungen, Förderung der Musikalität und Fantasie. Das Tanzen in der Gruppe spielt eine wichtige Rolle.

SPORT FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER

Hier sollen die Kinder die Freude an der Bewegung entdecken und gemeinsam abnehmen. Für alle zwischen 6 und 12 Jahren. Zusätzlich bieten wir spezielle Ernährungsberatung an!

STREEDANCE

Streedance beinhaltet verschiedenste Tanztechniken und Elemente aus Funk, Jazz, Locking, Popping, HipHop etc. und verbindet sie zu bühnenreifen Choreografien. Die Gruppen sind in altersspezifische Kurse aufgeteilt. Rhythmusschulung bis hin zum HipHop. Die Kinder und Jugendlichen lernen nicht nur neue Schritte, sondern werden auch aufgefordert, alleine und in der Gruppe Schritte zu entwickeln und sie zu kombinieren.

LATIN DANCE

Tänzerische Elemente werden auf aerobem Wege zu einer Tanzchoreographie verbunden. Eine fetzige Stunde für jeden Aerobic-Freak, mit viel Spaß und fröhlicher Latino-Musik. Dieser neueste Trend kommt aus Südamerika und begeistert alle Leistungsgruppen – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

BREAKDANCE

Breakdance ist eine Tanzform, die aus den 80ern kommt und sich durch Akrobatic auszeichnet. Jeder Star hat mal klein angefangen. Hier ist der Anfang!. Erlerne die Basis-Tanztechniken, verschiedene Choreografien zu tanzen und dabei noch das perfekte Lächeln zu behalten.

HOOPIN

HOOPin ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. Das HOOPin-Fitnessformat wurde von einem Expertenteam von Sportwissenschaftlern, Fitnesstrainern und Physiotherapeuten entwickelt. Es verbindet klassische Elemente aus Aerobic, Bodyworkout und Pilates mit dem innovativen Fitness-HOOP zu einem effizienten Intervalltraining. Schauen Sie doch mal rein. Aber Achtung, HOOPin macht süchtig! Happy HOOPin!

TÖPFERN

Angeboten werden Aufbaukeramik, Gefäßgestaltung und freies Modellieren. Für die farbliche Gestaltung stehen Glasuren zur Verfügung. Die Materialkosten richten sich nach der Größe der Tonarbeiten. (*für Anfänger und Fortgeschrittene*).

CHOR DER FREIZEITSTÄTTE

Eingeladen sind alle Männer und Frauen, die Freude an der Musik haben. Gesungen werden weltliche Texte. (*ab 16 Jahre*)

TREFFPUNKT/BERATUNG/THERAPIE

Titel der Veranstaltung	Leiter	Beginn	Dauer	Tag	Uhrzeit	Raum	Gebühr	Anmeldung/Info
Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte	Fr. Wilks	–	fortlaufend	Montag	10.00-13.00 Uhr	Zentrum Plus		6025481
Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte	Fr. Wilks	–	fortlaufend	Donnerstag	13.30-16.30 Uhr	Zentrum Plus		6025481
Einzelförderung Kurs I	Fr. Voß	–	1x je 1 Std.	Montag	13.00-17.00 Uhr	Raum 114	–	89.95355
Einzelförderung Kurs II	Fr. Voß	–	1x je 1 Std.	Donnerstag	13.00-17.00 Uhr	Raum 114	–	89.95355
Rentenberatung	Hr. Pöhl	–	fortlaufend	2.+4. Do im Monat	16.00-18.00 Uhr	Zentrum Plus	kostenfrei	6025481
Sozialberatung VdK	Hr. Meier	–	fortlaufend	1. Di im Monat	15.00-16.00 Uhr	Zentrum Plus	kostenfrei	6025481
Sprachtherapie	Fr. Türger	–	fortlaufend	Mo/Do	13.30-17.00 Uhr	Treff II	–	89.95388
PC-Kurs für Anfänger	R. Blödgen	fortlaufend	6x	Dienstag	9.30-11.00 Uhr	Zentrum Plus	24,- €	6025481
PC-Kurs für Fortgeschrittene	R. Blödgen	fortlaufend	6x	Dienstag	11.00-12.30 Uhr	Zentrum Plus	24,- €	6025481
Schachclub	Herr Drews	–	–	Dienstag	17.00-22.00 Uhr	Raum 111	–	02173-61139
Internetcafé Netzwerk	Fr. Vohwinkel	–	fortlaufend	Donnerstag	10.00-12.00 Uhr	Zentrum Plus	2,- € pro Std	6025481
Sturzprophylaxe	Fr. Vohwinkel	–	–	Donnerstag	11.30-12.30 Uhr	Zentrum Plus	2,- € pro Std	6025481
Netzwerk	Fr. Vohwinkel	–	fortlaufend	Montag-Freitag	10.00-12.00 Uhr	Zentrum Plus	–	6025481
Hospizbewegung	Fr. Austerschmidt	–	2. Sa im Monat	Samstag	15.00-18.00 Uhr	Treff II	–	7022830
Pubertätskurs	Kinderschutzbund e.V. / Fr. Winkler	14.11.11	5x	Montag	19.00-22.00 Uhr	Treff II	45,-/35,- €	6170570

SPRACHE / LERNEN

Titel der Veranstaltung	Leiter	Beginn	Dauer	Tag	Uhrzeit	Raum	Gebühr	Anmeldung/Info
Spielerisch lernen	Fr. Kovalenko	auf Anfrage	12x	Donnerstag	16.15-18.30 Uhr	Treff III	52,50/42,- €	60025111 (AWO)
Spielerisch lernen	Fr. Kovalenko	auf Anfrage	11x	Dienstag	16.30-18.45 Uhr	Treff III	52,50/42,- €	60025111 (AWO)
Fit für die Schule	Y. Kabakova-Huq	auf Anfrage	11x	Mittwoch	16.15-18.30 Uhr	Treff III	52,50/42,- €	60025111 (AWO)
Englisch – Conversation-Training B2	Fr. Hoffmann-Camarra	auf Anfrage	16x	Donnerstag	9.00-10.30 Uhr	Seminarraum	89,50 €	89.94159 (VHS)
Englisch – Grundausbildung VI	Fr. Hoffmann-Camarra	auf Anfrage	16x	Donnerstag	10.35-12.05 Uhr	Seminarraum	103,- €	89.94159 (VHS)

BEWEGUNG & TANZ

Titel der Veranstaltung	Leiter	Beginn	Dauer	Tag	Uhrzeit	Raum	Gebühr	Anmeldung/Info
Wirbelsäulengymnastik 55 Plus	Fr. Deußen	auf Anfrage	–	Montag	9.30-10.30 Uhr	Seminarraum	67,- €	60025111 (AWO)
Wirbelsäulengymnastik Kurs I	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Montag	10.15-11.15 Uhr	Treff III	67,- €	7000251
Wirbelsäulengymnastik Kurs II	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Montag	18.00-19.00 Uhr	Seminarraum	67,- €	7000251
BOP	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Montag	19.00-20.00 Uhr	Seminarraum	67,- €	7000251
Rücken & Beckenbodengymn. f. Frauen /Männer	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Montag	20.00-21.00 Uhr	Seminarraum	85,- €	7000251
Yoga	Fr. Heimann	auf Anfrage	–	Dienstag	9.30-11.00 Uhr	Seminarraum	110,- €	89.94150 (VHS)
Sitzgymnastik	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Dienstag	9.00-10.00 Uhr	Treff III	67,- €	7000251
Wirbelsäulengymnastik Kurs III	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Dienstag	10.00-11.00 Uhr	Treff III	67,- €	7000251
Figur-Fit	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Dienstag	11.00-12.00 Uhr	Treff III	67,- €	7000251
Wirbelsäulengymnastik Kurs VI	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Dienstag	15.00-16.00 Uhr	Treff III	67,- €	7000251
Pilates	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Donnerstag	10.00-11.00 Uhr	Seminarraum	67,- €	7000251
Figur-Fit	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Seminarraum	67,- €	7000251
Fett weg / Muskelaufbautraining	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Seminarraum	67,- €	7000251
Entspannung und Selbsterfahrung	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Donnerstag	20.00-21.00 Uhr	Seminarraum	67,- €	7000251
Rückenwohl für alle (Methode Dorn)	Fr. Brammann	–	5x 1,5 Std.	Freitag	10.15-11.45 Uhr	Treff III	149,- €	7000251
Fußreflexzonenbehandlung	Fr. Brammann	auf Anfrage	–	Freitag	10.15-11.15 Uhr	Raum 114	–	7000251
Gesundheitsjogging	Fr. Brammann	–	14x 1 Std.	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Treff III	67,- €	7000251

Musical for Kids (10-16 Jahre)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Montag	17.00-18.00 Uhr	Seminarraum	25,- € mtl.	0177-6525921
Streetdance (Jugendliche & Erwachsene)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Montag	18.00-19.00 Uhr	Studio	25,- € mtl.	0177-6525921
Step Aerobic (Stufe I)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Montag	19.00-19.45 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Rücken-Fit (Stufe I-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Montag	19.45-20.30 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Latin Dance (Stufe I-II)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Montag	20.30-21.15 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Breakdance (6-16 Jahre)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Dienstag	16.30-17.30 Uhr	Studio	25,-/35,- € mtl.	0177-6525921
Sport f. übergewichtige Kinder	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Dienstag	17.30-18.30 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Bodyworkout (Stufe I-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Dienstag	19.00-19.45 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Tai Bo (Stufe I-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Dienstag	19.45-20.30 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
BRA Bauch/Rücken/Arme (Stufe II)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Dienstag	20.30-21.15 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Seniorengymnastik	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	9.15-10.00 Uhr	Studio	80,- € 10er Karte	0177-6525921
Streetdance (8-11 J.)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	16.30-17.30 Uhr	Studio	25,- € mtl.	0177-6525921
Streetdance (11-14 J.)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Studio	25,- € mtl.	0177-6525921
Step Aerobic (Stufe III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	18.30-19.15 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Kinderballett (3-5 J.)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	17.30-18.15 Uhr	Studio	20,- € mtl.	0177-6525921
Kinderballett (5-10 J.)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	18.15-19.00 Uhr	Studio	20,- € mtl.	0177-6525921
Bauch-Beine-Po (Stufe I-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	19.15-20.00 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Step Aerobic (Stufe I-II)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Mittwoch	20.00-20.45 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Kindertanz (4-6 J.)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Donnerstag	17.00-17.45 Uhr	Studio	20,- € mtl.	0177-6525921
Kindertanz (6-9 J.)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Donnerstag	17.45-18.30 Uhr	Studio	20,- € mtl.	0177-6525921
RückenFit (Stufe I-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Donnerstag	18.30-19.15 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Bauch Power (Stufe II-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Donnerstag	19.15-19.45 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Dance (Stufe II-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Donnerstag	19.45-20.30 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Breakdance (4-10 Jahre)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Freitag	16.30-17.30 Uhr	Studio	25,-/35,- € mtl.	0177-6525921
Breakdance (10-18 Jahre)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Freitag	17.30-18.30 Uhr	Studio	25,-/35,- € mtl.	0177-6525921
Sport f. übergewichtige Kinder	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Freitag	17.30-18.30 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Bodyworkout (Stufe I-III)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Freitag	18.30-19.15 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
Step Aerobic (Stufe II)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Freitag	19.15-20.00 Uhr	Seminarraum	35,- € mtl.	0177-6525921
HOOPin® (16-65 Jahre)	Fr. Bodor	–	fortlaufend	Freitag	20.00-20.45 Uhr	Seminarraum	25,- € mtl.	0177-6525921
Tanzkurs <i>Standard/Latein/Disco/Fox</i>	Fr. Winterberg	–	4x 45 Min.	Dienstag	19.30-22.00 Uhr	Studio	63,- € pro Paar	0172-2968866
Tanzkurs <i>Standard/Latein/Disco/Fox</i>	Fr. Winterberg	–	4x 45 Min.	Mittwoch	19.00-22.00 Uhr	Studio	63,- € pro Paar	0172-2968866

KUNST & KREATIVITÄT

Titel der Veranstaltung	Leiter	Beginn	Dauer	Tag	Uhrzeit	Raum	Gebühr	Anmeldung/Info
Töpfern Kurs II	Ana Kossmann	05.09.11	10x 2 Std.	Montag, 14täg.	19.30-21.30 Uhr	Werkraum	35,- €	bei der Gruppe
Töpfern Kurs III	Ana Kossmann	07.09.11	10x 2 Std.	Mittwoch, 14täg.	19.00-21.00 Uhr	Werkraum	35,- €	
Töpfern I für Eltern und Kinder (ab 6 J.)	V. Zemke u. M. Zemke	09.09.11	10x 2 Std.	Freitag, 14täg.	18.00-20.00 Uhr	Werkraum	35,- €	89.97551 (FSG)

THEATER, CHOR, MUSIK

Titel der Veranstaltung	Leiter	Beginn	Dauer	Tag	Uhrzeit	Raum	Gebühr	Anmeldung/Info
Chor der Freizeitstätte Garath	Fr. Heskamp	–	fortlaufend	Montag	20.15-22.00 Uhr	Seminarraum/Saal	10,- € mtl.	bei d. Chorleiterin
Gitarrenkurse	Bernd Steudel	–	fortlaufend	Mittwoch	14.30-21.00 Uhr	Lounge	32,50€/45,- € mtl.	02831-1325099
Theatergruppe <i>Memento</i>	Fr. Brestowsky	–	fortlaufend	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Treff III	–	bei der Gruppe