

Programm 2

2018



Auf Kurs!





Die Eiche
aktiv • attraktiv • informativ VOG

+32 (0)87-596 131
info@die-eiche.be

Die Eiche VoG

aktiv - attraktiv - informativ

Unsere Kursampel

 noch Plätze frei
 derzeit ausgebucht

Urlaub

Endjahresurlaub ist vom
24. Dezember 2018 bis
zum 04. Januar 2019.

In dieser Zeit sind wir nur
per E-Mail erreichbar.

Bankverbindung

KREDBEBB
BE24 7310 3075 5338



Büro

Klosterstraße 29
B-4700 Eupen

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 09.00-12.00 Uhr

Telefon + Fax

+32 87 59 61 31
+32 87 74 34 98

Internet + E-Mail

www.die-eiche.be
info@die-eiche.be

Steuernummer (MwSt)

BE 0449.175.623

Statut

Vereinigung ohne
Gewinnerzielungsabsicht

Geschäftsführer

Roger Rauw

Bewegung

ABO & Credits

niedrigster Preis
jederzeit kündbar
keine Storno-Kosten
Zahlungserleichterung
sicherer Platz im Kurs

Alle Bewegungsangebote sind **ABO-Kurse**, für die ein **einheitlicher Vorteilspreis** gilt. Ein ABO läuft über 12 Wochen und verlängert sich danach automatisch, wenn es nicht telefonisch oder im Büro gekündigt wurde.

RECHNUNG

Die Teilnehmer erhalten nach einer **unverbindlichen Teststunde** und bestätigter Einschreibung zunächst eine Rechnung über die **Restwochen** im laufenden 12er-ABO. Danach erfolgt die Rechnungsstellung **alle 12 Wochen** (verschieden je nach Angebot).

KÜNDIGUNG

Das ABO kann, ohne Angabe von Gründen, **jederzeit** gekündigt werden. In diesem Fall wird eine Endabrechnung gemacht und zuviel gezahlte Beträge werden erstattet.

ABWESENHEIT

Wenn Sie wegen persönlicher Verpflichtungen, Krankheit oder Urlaub nicht am Kurs teilnehmen können, erhalten Sie für die verlorenen Termine **keine Rückerstattung** (siehe Credits). Die Abmeldung im Büro ist folglich nicht erforderlich. Nur wenn Sie **aus gesundheitlichen Gründen** längerfristig ausfallen (mindestens 3 Wochen), werden die Termine gutgeschrieben und in der Endabrechnung berücksichtigt. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie uns **vor Beginn der Abwesenheit** informieren. Nachgereichte Atteste werden nicht berücksichtigt.

CREDITS

Jeder Ganzjahres-Teilnehmer erhält bei der Endabrechnung pauschal **5 Credits**, d.h. fünf Termine, die gutgeschrieben und bei der Rechnung in Abzug gebracht werden. Mit diesem System wollen wir vereinzelte krankheits- oder urlaubsbedingte Abwesenheiten kompensieren und Jahresteilnehmern einen Vorteil einräumen. Bedingung hierfür ist, dass man sich **vor 1. März 2018** zum Kurs eingeschrieben hat und durchgehend bis zum Jahresende daran teilnimmt.

MEHRERE ABOS

Wenn sich ein Teilnehmer zu mehreren ABOS einschreibt, erhält er auf das dritte und alle folgenden ABOS eine **Ermäßigung von 50 %**.

Auf Kurs!

Fitness & Power



Kick Power Training

Kick Power	Eupen	Mo	20.15 Uhr	5 €	K002
-------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Body Style Fitness

Body Style (ab 03/04)	Eupen	Di	18.00 Uhr	5 €	K001
Body Style	Eupen	Mi	18.30 Uhr	5 €	K122
Body Style	Eupen	Do	18.45 Uhr	5 €	K125
Body Style	Kelmis	Do	19.00 Uhr	5 €	K199

Auf Kurs!

Gesundheit & Beweglichkeit



Gymnastik bei Fibromyalgie

Fibro-Gymnastik	Eupen	Mo	11.30 Uhr	5 €	K133
Fibro-Gymnastik	Kelmis	Di	11.30 Uhr	5 €	K205

Pilates

Pilates	Eupen	Di	17.00 Uhr	5 €	K157
Pilates (ab 06/04)	Eupen	Fr	18.00 Uhr	5 €	K237

Qi Gong

Qi Gong	Eupen	Do	13.30 Uhr	5 €	K197
----------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Gymnastik für Krebspatienten (nur noch bis 31/12/2018)

Raviva-Gymnastik	Eupen	Mo	10.15 Uhr	0 €	K039
-------------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Auf Kurs!

Funktionsgymnastik



Erläuterung: (1) sanft - (2) medium - (3) intensiv - (4) strong

Funktionsgym (1)	Eupen	Mo	09.00 Uhr	4 €	K005
Funktionsgym (3)	Eupen	Mo	13.00 Uhr	4 €	K006
Funktionsgym (2)	Eupen	Mo	14.15 Uhr	4 €	K007
Funktionsgym (1)	Eupen	Di	09.00 Uhr	4 €	K008
Funktionsgym (4)	Eupen	Di	10.15 Uhr	4 €	K009
Funktionsgym (1)	Kelmis	Di	10.15 Uhr	4 €	K128
Funktionsgym (3)	Eupen	Do	10.15 Uhr	4 €	K010
Funktionsgym (3)	Kelmis	Do	18.00 Uhr	4 €	K200
Funktionsgym (3)	Eupen	Fr	10.15 Uhr	4 €	K011
Funktionsgym (2)	Kelmis	Fr	13.00 Uhr	4 €	K201
Funktionsgym (3)	Kelmis	Fr	14.15 Uhr	4 €	K202

Ganzjahresangebot (Dauer: 2 Stunden)

Seniorengym (1)	St. Vith	Fr	13.30 Uhr	150 €	K015
------------------------	----------	----	-----------	-------	-------------

Auf Kurs!

Bauch, Becken & Rücken



Bauch & Becken

Bauch & Becken	Eupen	Do	09.00 Uhr	5 €	K236
---------------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengym	Kelmis	Di	09:00 Uhr	5 €	K193
------------------------	--------	----	-----------	-----	-------------

Wirbelsäulengym	Eupen	Di	18.15 Uhr	5 €	K003
------------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Wirbelsäulengym	Eupen	Di	19.30 Uhr	5 €	K004
------------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Wirbelsäulengym	Eupen	Do	14.45 Uhr	5 €	K208
------------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Wirbelsäulengym	Eupen	Do	17.30 Uhr	5 €	K127
------------------------	-------	----	-----------	-----	-------------

Auf Kurs!

Yoga & Achtsamkeit



Dauer der Yoga-Kurse: 90 Minuten

Yoga & Meditation	Kelmis	Do	09.00 Uhr	7 €	K140
Hatha Yoga	Eupen	Do	20.00 Uhr	7 €	K141
Rücken yoga (ab 07/04)	Eupen	Sa	11.00 Uhr	7 €	K087

Auf Kurs!

Zum-Zum-Zumba



gold - fitness - step - strong

Strong by Zumba	Eupen	Mo	16.45 Uhr	5 €	K192
Zumba Step	Eupen	Mo	19.00 Uhr	5 €	K028
Zumba Fitness	Kelmis	Di	13.30 Uhr	5 €	K135
Zumba Gold	Eupen	Di	14.45 Uhr	5 €	K029
Strong by Zumba	Eupen	Mi	13.15 Uhr	5 €	K184
Zumba Step	Eupen	Mi	18.00 Uhr	5 €	K031
Zumba Fitness	Eupen	Mi	19.00 Uhr	5 €	K032
Zumba Fitness	Eupen	Fr	15.30 Uhr	5 €	K033
Strong by Zumba	Eupen	Fr	19.00 Uhr	5 €	K124

Auf Kurs!

Erste Hilfe

In Kooperation mit der **VoG Retten macht Schule** startet die Eiche VoG **zertifizierte** Erste-Hilfe-Grundkurse.

Kursthemen: Stromunfall, Verkehrsunfall, stabile Seitenlage, Reanimation, Schürfwunden, Schnittwunden, stark blutende und komplizierte Wunden, Verbrennungen, Vergiftungen, Stürze, Verrenkungen, Brüche, Verbände.

15 Stunden

Sa, 01/09 von 09.00-17.30 Uhr

Sa, 08/09 von 09.00-16.30 Uhr



Erste Hilfe

Eupen

Sa

09.00 Uhr

45 €

K254

Auf Kurs!

Training für alle Altersklassen

Die Eiche VoG startet **Kooperation mit der Personal Trainerin und Ernährungsberaterin Linda Peters**. Das führt dazu, dass mehrere neue Kurse für alle Altersgruppen am Mittwoch ins Programm kommen. Außerdem bietet Linda auf Wunsch auch individuelles Training an diesem Tag an.

Kursbeginn: 18. April 2018

Hip Hop Fitness ist kein Tanz! Es handelt sich um ein Fitnessangebot für Kinder und Jugendliche mit Stepboards und trendiger Hip Hop Musik.



Hip Hop Fitness (Kids)	Eupen	Mi	16.00 Uhr	50 €	K257
Hip Hop Fitness (Teens)	Eupen	Mi	17.15 Uhr	50 €	K258
Body Style (gemischt)	Eupen	Mi	18.30 Uhr	50 €	K122
Men Fit (nur für Männer)	Eupen	Mi	19.45 Uhr	50 €	K259

Auf Kurs!

Line Dance for Beginners

Die Eiche VoG startet **Kooperation mit Wacky Feet**. 10-wöchiger Line-Dance-Kurs für Einsteiger. Cowgirls und Cowboys sind herzlich willkommen! Und vielleicht habt Ihr danach ja Interesse, weiter bei der 1. Ostbelgischen Line-Dance-Gruppe mitzumachen. Frei nach dem Motto: "Keep Country!"

Dauer: 10 x 90 Minuten

Freitags von 18.30-20.00 Uhr

1. Kurs: ab 20. April 2018

2. Kurs: ab 05. Oktober 2018



Line Dance	Eupen	Fr	18.30 Uhr	50 €	K255
-------------------	-------	----	-----------	------	-------------

Auf Kurs!

Bridge für Einsteiger

Gedächtnistraining anders - Bridge, das Schach des Kartenspiels. Attraktive Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt, sei es als Gedächtnistraining oder als Entspannung vom Berufs- und Alltagsstress. Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenüber sitzende Spieler bilden ein Paar, das zusammen spielt und gewertet wird. Ein Kartenspiel mit viel Faszination. In einem 10-wöchigen Kurs haben Sie die Möglichkeit, das Bridge-Spiel zu erlernen.

10 x 3 Stunden

Termine: ab 03. Oktober 2018 (mittwochs) von 18.00-21.00 Uhr



Bridge (Einsteiger)	Eupen	Mi	18.00 Uhr	120 €	K256
----------------------------	-------	----	-----------	-------	-------------

Auf Kurs!

Mensch & Technik

Die Eiche VoG startet **Kooperation mit der Fotografin Tanja Wilden** (Eclipse Photographie). Sie ist künftig nicht nur für die Erste-Schritte-Kurse an Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad zuständig, sondern führt interessierte Teilnehmer auch in das Metier der digitalen Fotografie ein.

In einem **6-Stunden-Kurs** werden Grundbegriffe wie Blende, Belichtungszeit und Lichtempfindlichkeit erklärt. Dazu gibt es eine Einführung in die manuelle Bildgestaltung ohne Automatikprogramme. Es geht dabei nicht um trockenen Stoff, sondern um Kreativität und viel Spaß in der Gruppe.

Kursthemen:

So stehe ich richtig!
Wie halte ich die Kamera?
Belichtungszeit
Blende und Tiefenschärfe
Brennweite und Zoom
Fokussieren
Portraitobjektiv
Korrektes Belichten
Iso-Werte und Rauschen

Kursdauer: 09.00-16.00 Uhr

1. Kurs: 19. September

2. Kurs: 21. November



Digitale Fotografie	Eupen	Mi	09.00 Uhr	80 €	K255
----------------------------	-------	----	-----------	------	-------------

Computer

Smartphone, Tablet, iPhone & iPad



Erste Schritte am Smartphone, Tablet, iPhone & iPad

Bedienungsgrundlagen, Einstellungen, Taschenrechner, Kontakte, Weckfunktion, Funktionen (Apps), QR-Code, Internet, E-Mail, Tipps & Tricks

Kreativ am Tablet (Folgekurs)

Kamera, Bildbearbeitung, Typorama, Fotoordner, Bildsuche, Filme, Musik, Tipps & Tricks

Produktiv am Tablet (Folgekurs)

Kalenderfreigabe, Navigation, iScanner, Apps, Tipps & Tricks

Kommunikativ am Tablet (Folgekurs)

Whatsapp/Messenger, Soziale Netzwerke (Facebook), Foto-Austausch, Tipps & Tricks

Auf Kurs!

Erste Schritte am...

Smartphone

Bütgenbach	Di	08+15/05	09.30 Uhr	50 €	K244
Bütgenbach	Di	18+25/09	13.00 Uhr	50 €	K253
Eupen	Mo	16+23/04	09.30 Uhr	50 €	K238
Eupen	Mo	03+10/09	13.00 Uhr	50 €	K247
Kelmis	Mo	07+14/05	09.30 Uhr	50 €	K242
Kelmis	Mo	17+24/09	13.00 Uhr	50 €	K251
Sankt Vith	Di	17+24/04	09.30 Uhr	50 €	K240
Sankt Vith	Di	04+11/09	13.00 Uhr	50 €	K249

Tablet

Bütgenbach	Di	18+25/09	09.30 Uhr	50 €	K252
Eupen	Mo	03+10/09	09.30 Uhr	50 €	K246
Kelmis	Mo	17+24/09	09.30 Uhr	50 €	K250
Sankt Vith	Di	04+11/09	09.30 Uhr	50 €	K248

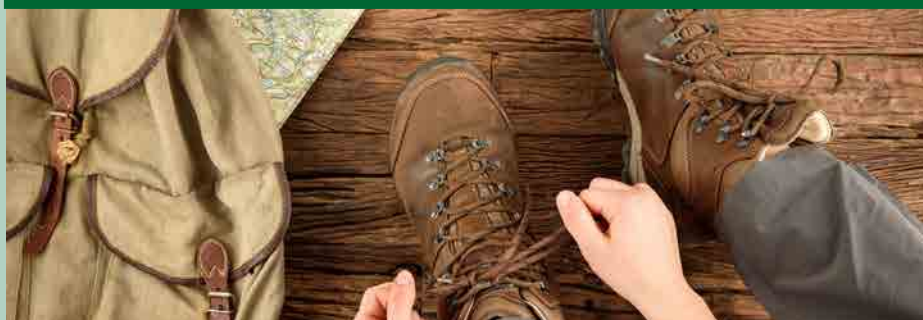
iPhone & iPad

Bütgenbach	Di	08+15/05	13.00 Uhr	50 €	K245
Eupen	Mo	16+23/04	13.00 Uhr	50 €	K239
Kelmis	Mo	07+14/05	13.00 Uhr	50 €	K243
Sankt Vith	Di	17+24/04	13.00 Uhr	50 €	K241

Die Erste-Schritte-Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Landfrauenverband "Frauen in Bewegung" statt.

Auf Tour!

Wanderungen



GEFÜHRTE WANDERUNGEN (ca. 13 km)

11/03	Grüfflingen	10.00 Uhr: Karting Center
08/04	Strauch (D)	10.00 Uhr: Kirche
19/04	Sankt Vith 	13.30 Uhr: Büchelturm (CKK)
06/05	Bévercé	10.00 Uhr: Rue Ferme Libert 36
24/06	Lontzen 	10.00 Uhr: Schützenhalle Lontzen Grill mit Brot und Salate (13 EUR)
22/07	Nidrum	10.00 Uhr: Kirche
19/08	Stolberg (D)	Birkenhof, Mulartshütter Straße 20
23/09	Amel	10.00 Uhr: Kirche
11/10	Rodt 	13.30 Uhr: Skihütte
21/10	Hauset	10.00 Uhr: Kirche
18/11	Sankt Vith	10.00 Uhr: Maria-Goretti-Schule
16/12	Raeren	10.00 Uhr: Parkplatz hinter Kirche

Auf Tour!

Ausfahrten



ENTDECKUNGSFAHRTEN MIT BILDUNGSANGEBOT

Do 15/03	Dortmund-BVB A225	inkl. Snack, Stadionführung, Mittagessen, Freizeit im Stadtzentrum (64 EUR)
Di 17/04	Thorn	inkl. Frühstück, Besichtigung Abteikirche und Weiße Stadt, Schifffahrt mit Kaffee und Kuchen, Freizeit in Maastricht, Abendessen am Dreiländereck (75 EUR)
Mi 18/04	Maastricht A226 A227	
Mi 23/05	Forellenzucht Godinne A228	inkl. Besichtigung Forellenzucht "Le Cheneau", Mittagessen, Dornröschenschloss Véves (62 EUR)
Di 26/06	Rhein & Rabenhorst A229	inkl. Werksbesichtigung Rabenhorst, Willy-Brandt-Forum, Schifffahrt Unkel-Bonn mit Mittagessen, Freizeit in Bonn (67 EUR)
Di 21/08	Sommerfahrt Dinant A230	inkl. Besichtigung der Citadelle, Mittagessen, Schifffahrt, Freizeit im Stadtzentrum (63 EUR)
Mi 19/09	Straußenfarm Emminghausen A231	inkl. Frühstück, Thomashof Burscheid, Straußenfarm, Altenberger Dom und Mittagessen (70 EUR)
Do 18/10	Rosport Echternach A232	inkl. Werksbesichtigung Rosport, Tudor-Museum, Mittagessen, Freizeit in Echternach (58 EUR)

Auf Tour!

Wilder Kaiser (Österreich)



WANDER- UND ERLEBNISREISEN

01-08/09 R234	8 Tage Wilder Kaiser inkl. Reiseversicherung, 7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension, 5 optionale Wanderungen, ab 749 Euro p.P.	Tag 1: Anreise, Orientierungsspaziergang - Tag 2: Hohe Salve, Hexenwasser - Tag 3: Kufstein, Heldenorgel, Hechtsee - Tag 4: Innsbruck, Stadtführung, Freizeit - Tag 5: Traktorfahrt zum Bergdokter - Tag 6: Höfemuseum - Tag 7: Wochenbrunner Alm, Haflinger-Gestüt Ebbs - Tag 8: Heimreise
15-22/09 R235	8 Tage Wilder Kaiser	2. Reise mit gleichem Programm

Wann kommen Sie auf Kurs?

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

 Ostbelgien



Die Eiche
aktiv • attraktiv • informativ VoG



Info & Anmeldung: ☎ +32 (0)87-596 131 ✉ info@die-eiche.be
🕒 Mo-Fr von 09:00-12:00 Uhr