

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG
BEWEGUNG & FITNESS
GESUNDHEITSTHEMEN

Fachbereichsleitung:

Brigitte Bogler, Telefon: 0209 / 1798-123, E-Mail: brigitte.bogler@kk-ekvw.de



ENTSPANNUNG

Verantwortlich: Sabine Buschkowki, Susanne Krieger,
Astrid Neurath, Susanne Roggenbuck

QI GONG

Qi Gong-Übungen stammen aus dem chinesischen Kulturkreis und werden in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt. In diesem Kurs erfahren Sie am eigenen Körper, dass auch einfache äußere Bewegungen zu innerer Entspanntheit und Gelassenheit führen können. Da diese Übungen mit voller Konzentration ausgeführt werden, lassen Sie den Alltag hinter sich. Sie gewinnen Ruhe und innere Kraft.

Der Körper wird zusätzlich gestärkt:

- Stärkung der Wirbelsäule
- Vertiefung der Atmung
- Positive Wirkung auf das Immunsystem
- Verbesserung der Durchblutung
- Stressabbau

Anfänger und Fortgeschrittene können gemeinsam die Übungen kennenlernen bzw. vertiefen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) mit.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, bitte fragen Sie nach!

GE-Mitte, Gemeindehaus, Robert-Koch-Straße 3a

2000 F	MI	18.01.	09.00-10.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2001 F	MI	25.01.-28.06.	09.00-10.30 Uhr	42 Ustd.	105,00 €
Kursfrei: 12.04./19.04.					
2002 F	MI	06.09.	09.00-10.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2003 F	MI	13.09.-06.12.	09.00-10.30 Uhr	22 Ustd.	55,00 €
Kursfrei: 25.10./01.11.					

GE-Hassel, Gemeindehaus, Biele 1

2004 F	DO	12.01.	17.30-19.00 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2005 F	DO	19.01.-29.06.	17.30-19.00 Uhr	40 Ustd.	100,00 €
Kursfrei: 13.04./20.04.					
2006 F	DO	06.07.	17.30-19.00 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2007 F	DO	13.07.-07.12.	17.30-19.00 Uhr	44 Ustd.	110,00 €

Leitung: Dorothee Wanzek

Der Kursort stand bei Drucklegung noch nicht fest

2008 F	MO	30.01.	18.00-19.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2009 F	MO	06.02.-03.07.	18.00-19.30 Uhr	34 Ustd.	85,00 €
2010 F	MO	04.09.	18.00-19.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2011 F	MO	11.09.-04.12.	18.00-19.30 Uhr	22 Ustd.	55,00 €

* zum Kennen lernen und Schnuppern kostenlos

Kursfrei: 27.02.

Leitung: Roswitha Zeggel



DAS MUSKEL- UND KNOCHEN-QI GONG: GESTÄRKT IN DAS NEUE JAHR

Muskeln, Knochen und Sehnen sind ein wichtiger Baustein für das gesamte Wohlbefinden. In den Übungen des Muskel- und Knochen-Qi Gongs werden die Spannkraft des Körpers aufgebaut, die Muskeln gelockert und die Knochen gestärkt. Ausgeglichenheit und Gleichgewicht für den Körper und den Geist werden in dieser Methode geschult.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Str. 102

2012 F DO 19.01.-06.04. 18.15-19.45 Uhr 24 Ustd. 60,00 €

Leitung: Dr. Christian Hellmann

DAS GESUNDHEITSSCHÜTZENDE QI GONG: BASISÜBUNGEN FÜR DAS INNERE UND ÄUSSERE WOHLBEFINDEN

Das gesundheitsschützende Qi Gong gehört zu den Basis-Formen der Qi Gong-Praxis. Die Schulung der Beweglichkeit, die Kraft der Atmung und die Einübung meditativer Techniken stehen im Focus dieser effektiven Übungsform. Besonders wirksam ist diese Methode im Rahmen eines Stress-Abbau-Trainings oder einer Burn-out-Prophylaxe. Zudem verbessert das gesundheitsschützenden Qi Gong die allgemeine körperliche Verfassung und die mentale Konstitution.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Str. 102

2013 F DO 27.04.-13.07. 18.15-19.45 Uhr 20 Ustd. 50,00 €

Leitung: Dr. Christian Hellmann

DAS 49ER LEITBAHNEN BEWEGUNGS-QI GONG: DER EINKLANG VON KÖRPER, GEIST UND ATEM

Das „49er Leitbahnen Bewegungs-Qi Gong“ gehört zu den medizinisch orientierten Qi Gong-Methoden. Der Schwerpunkt dieser Methode liegt in der Stärkung der Abwehrkraft und in der Stabilisierung des Immunsystems. Die Erfahrung der Ruhe und der Bewegung wird in dieser Form mit der Vorstellungskraft des Geistes verbunden, um ein positives Gleichgewicht zwischen Körper, Atem und Geist zu schaffen.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Str. 102

2014 F DO 07.09.-30.11. 18.15-19.45 Uhr 22 Ustd. 55,00 €

Leitung: Dr. Christian Hellmann



YOGA

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt – durch bewusste Bewegungen werden sowohl eine gesunde Körperhaltung als auch die seelische Verfassung unterstützt. Geübt werden der bewusste Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung und ein gesunder Umgang mit allen Belastungen.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Die Teilnahme bedarf keiner besonderen körperlichen Voraussetzungen. Auf die individuellen Gegebenheiten der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen. Die Schnuppertermine ermöglichen eine erste praktische Erfahrung von Übungen, Kursablauf und Wirkungsweise des Yoga. Hierzu können im Anschluss auch persönliche Fragen beantwortet werden.

Basiskurs

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Vorkenntnissen

GE-Ückendorf, Gemeindehaus, Flöz Sonnenschein 60

2015 F	DO 26.01.	19.45-21.15 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2016 F	DO 02.02.-06.04.	19.45-21.15 Uhr	20 Ustd.	70,00 €
2017 F	DO 27.04.	19.45-21.15 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2018 F	DO 04.05.-06.07.	19.45-21.15 Uhr	16 Ustd.	56,00 €
2019 F	DO 07.09.	19.45-21.15 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2020 F	DO 14.09.-07.12.	19.45-21.15 Uhr	22 Ustd.	77,00 €

* zum Kennen lernen und Schnuppern kostenlos

Folgekurs*

GE-Ückendorf, Gemeindehaus, Flöz Sonnenschein 60

2021 F	DO 26.01.-06.04.	18.00-19.30 Uhr	22 Ustd.	77,00 €
2022 F	DO 27.04.-06.07.	18.00-19.30 Uhr	18 Ustd.	63,00 €
2023 F	DO 07.09.-07.12.	18.00-19.30 Uhr	24 Ustd.	84,00 €

* die vorherige Teilnahme am Basiskurs ist Voraussetzung

Leitung: Andreas Reelsen-Schulz

TAI JI QUAN – WOCHENENDWORKSHOP

Tai Ji Quan entwickelte sich in China; seine ruhigen, ineinander übergehenden Bewegungen haben ihren Ursprung in den inneren und äußeren Kampfkünsten.

Dieser Samstag bietet Ihnen die Möglichkeit, den Alltag komplett hinter sich zu lassen und sich lediglich auf die Bewegungen des Tai Ji Quan (häufig kurz Tai Ji genannt) zu konzentrieren. Alle Bewegungen werden sanft, fließend, konzentriert und dennoch entspannt ausgeführt, so „als wolle man einen Seidenfaden von einem Kokon abwickeln“.

Die wiederholte Ausführung der Bewegungen dient der Mobilisierung von Energie, der Entwicklung von Achtsamkeit, der Steigerung des Körpergefühls und insgesamt dem Stressabbau. Auf Dauer fällt es einem Tai Ji-Übenden leicht, eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte Haltung einzunehmen, was auch außerhalb der Tai Ji-Übungen hilfreich ist.

Es wird die 24er Pekingform unterrichtet. Anhand dieser Form können Anfänger die Grundlagen von Tai Ji-Bewegungen kennen lernen und Geübte die wesentlichen Prinzipien vertiefen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken (oder leichte Gymnastikschuhe) und eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen. Bitte denken Sie an einen kleinen Snack und Wasser für eine gemeinsame Pause!

GE-Hassel, Gemeindehaus, Biele 1

2024 F SA 11.03. 10.00-16.15 Uhr 8 Ustd. 24,00 €

Leitung: Dorothee Wanzeck, Roswitha Zeggel

möglicher Folgekurs:

2025 F DO 27.04.-14.12. 19.15-20.45 Uhr 64 Ustd. 160,00 €

Leitung: Dorothee Wanzeck

IM ALLTAG ACHTSAM SEIN

Wer die Aufmerksamkeit nach innen lenkt, lässt die Atmung ruhiger und tiefer werden, senkt Herzfrequenz und Blutdruck und entspannt die Muskulatur.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Atmung, den Körper und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und mit einfachen Übungen Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und -falls vorhanden- eine Matte mitbringen.

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2026 F DI 07.03.-28.03. 18.15-19.45 Uhr 8 Ustd. 36,00 €

2027 F DI 07.11.-28.11. 18.15-19.45 Uhr 8 Ustd. 36,00 €

Leitung: Angelika Schwieren-Catania



KLANGZAUBER IM ADVENT

An diesem Samstag lassen wir uns jenseits des vorweihnachtlichen Trubels in einem besonderen Raum von Klängen der Klangschalen „verzaubern“.

Wir lernen die harmonisierende und entspannende Wirkung von Klängen kennen und erhalten Hintergrundinformationen über Ursprung und Verwendung von Klangschalen.

Im gemeinsamen Spiel, bei Wahrnehmungsübungen und in Geschichten nehmen wir die Klänge und Vibrationen mit unseren Sinnen wahr und können Achtsamkeit und Entspannung erleben.

Bitte bequeme Kleidung und eine Kleinigkeit für eine gemeinsame Pause mitbringen.

GE-Bulmke, Pauluskirche, Pauluskirchplatz 1 / Hammerschmidtstraße

2028 F SA 02.12. 10.00-13.30 Uhr 4 Ustd. 18,00 €

Leitung: Angelika Schwiiren-Catania

„UND WO BLEIB‘ ICH?“

Entspannung für Eltern

Das Leben zwischen Kindern, Partner und Beruf erfordert viel Zeit und Kraft. Wer für sich selbst sorgt, bleibt gesund und leistungsfähig und ist in der Lage, andere zu versorgen.

Doch wie können wir in der Hektik bei uns bleiben, uns selbst wahrnehmen und Kraft schöpfen? In diesem Kurs finden wir gemeinsam Antworten auf diese Fragen und erhalten praktische Tipps, wie wir Entspannungstechniken einsetzen und Achtsamkeit in alltäglichen Situationen entwickeln können.

Leitung: Angelika Schwiiren-Catania

Dieses Angebot kann als mehrteiliger Kurs oder einmaliger Kompaktworkshop durchgeführt werden.
Bei Interesse organisieren wir gerne einen entsprechenden Termin für Sie und Ihre Gruppe.
Kontakt: Susanne Krieger,
Tel.: 0209 / 1798-125

culinary circus

weil wir essen lieben..

PRIVATE DINING, CATERING & FOODBLOG

EVENTS & MESSEN

+49 (0) 176 10 19 6677 | hallo@culinarycircus.de | www.culinarycircus.de | www.instagram.com/culinarycircus/

VEGAN | VOLLWERTIG | BIOLOGISCH | REGIONAL | SAISONAL | KLASSISCH | EXPERIMENTELL & LECKER!

seit 2009

BEWEGUNG UND FITNESS

Verantwortlich: Brigitte Bogler, Sabine Buschkowski,
Astrid Neurath, Susanne Roggenbuck

AKTIV FÜR DIE
GESUNDHEIT

RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Für Frauen und Männer

Die Rückenschule ist eine Haltungsschulung, die Ihre Wirbelsäule vor Fehlstellungen und Fehlbelastungen schützt. Durch gezielte Gymnastik wird die Stärkung und Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur erreicht. Die Kurse wenden sich an Personen ohne und mit Wirbelsäulenschädigungen, soweit bei letzteren kein krankengymnastisches Einzelheilverfahren erforderlich ist.

GE-Erle, Sporthalle, Surkampstraße 29

2100 F	MO 16.01.-26.06.*	18.00-18.45 Uhr	22 Ustd.	77,00 €
2101 F	MO 04.09.-04.12.	18.00-18.45 Uhr	12 Ustd.	42,00 €
2102 F	MO 16.01.-26.06.*	19.00-19.45 Uhr	22 Ustd.	77,00 €
2103 F	MO 04.09.-04.12.	19.00-19.45 Uhr	12 Ustd.	42,00 €

*außer 27.02. Rosenmontag

Leitung: Elke Philipsenburg

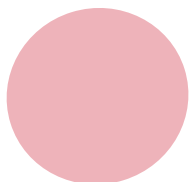
RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Für Frauen und Männer

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2104 F	DO 19.01.-29.06.	18.00-18.45 Uhr	20 Ustd.	70,00 €
2105 F	DO 07.09.-07.12.	18.00-18.45 Uhr	12 Ustd.	42,00 €

Leitung: Ayla Erenay



GYMNASTIK BEI OSTEOPOROSE

In diesem Kurs soll durch gezieltes Bewegungstraining vor allem die Stütz Muskulatur aufgebaut werden. Dadurch wird die körperliche Belastungsfähigkeit gesteigert, die Körperhaltung gefördert und somit zur Schmerzlinderung beigetragen. Eine solch regelmäßige Bewegung unterstützt zudem den Knochenaufbau und beugt dem Fortschreiten der Osteoporose vor.

GE-Resse, Gemeindezentrum, Ahornstraße 170

2106 F	DI	17.01.-04. 07.*	09.00-09.45 Uhr	22 Ustd.	70,40 €
2107 F	DI	05.09.-05.12.	09.00-09.45 Uhr	11 Ustd.	35,20 €

WAT-Günnigfeld, Wichernhaus, Parkallee 20

2108 F	DO	19.01.- 06.07.	09.00-09.45 Uhr	21 Ustd.	67,20 €
2109 F	DO	07.09.-07.12.	09.00-09.45 Uhr	12 Ustd.	38,40 €

*außer 06.06. Pfingstdienstag

Leitung: Birte Meier-Brodkorb

BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Durch gezieltes Bewegungstraining und Hockerymnastik soll vor allem die Stütz Muskulatur aufgebaut werden. Zudem trägt die regelmäßige Bewegung zur Schmerzlinderung und Erhaltung oder Steigerung der körperlichen Belastungsfähigkeit bei und beugt so z.B. der Sturzgefahr und dem Fortschreiten der Osteoporose vor.

GE-Resse, Gemeindezentrum, Ahornstraße 170

2110 F	DI	17.01.-04. 07.*	10.00-10.45 Uhr	22 Ustd.	70,40 €
2111 F	DI	05.09.-05.12.	10.00-10.45 Uhr	11 Ustd.	35,20 €

*außer 06.06. Pfingstdienstag

Leitung: Birte Meier-Brodkorb

MORGENGYMNASTIK

Für Frauen

Sie glauben, dass Sie unsportlich und unbeweglich sind?! Beweisen Sie sich in diesem Kurs doch das Gegenteil. Mit viel Spaß werden Sie durch ein abwechslungsreiches Programm allmählich beweglicher, Ihre Kondition nimmt zu, und Ihr allgemeines Körpergefühl wird verbessert. Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2112 F	MI	18.01.-28.06.	09.15-10.45 Uhr	44 Ustd.	99,00 €
2113 F	MI	06.09.-06.12.	09.15-10.45 Uhr	24 Ustd.	54,00 €

Leitung: Barbara Sechtem

GUT BEWEGT UND SCHMERZFREI

SCHLUSS MIT SCHMERZEN UND GELENKVERSCHLEISS

Dieses erfolgreiche Faszien-Trainingsprogramm beugt der Entstehung von Schmerzen vor oder reduziert nachhaltig vorhandene.

Folgende und dauerhafte, positive Trainingseffekte werden durch regelmäßige Übungen erreicht: erhöhte Beweglichkeit, besserer Bewegungsfluss, Ausdauer und Muskelkraft. Weniger Muskelkater und -schmerzen, bessere Koordination und Verbesserung von Aussehen und Selbstbild.

Der Ursprung vieler Schmerzen liegt in mangelnder Bewegung, einseitiger Belastung oder falscher Bewegungsausführung. So kommt es zu muskulären Dysbalancen. Unser Gehirn sendet bereits bei falschen Gelenkbelastungen einen Warnschmerz - noch bevor überhaupt Schäden an Gelenken oder Wirbeln entstehen.

Um eine Schmerzfreiheit langfristig zu erhalten, helfen spezielle Dehnübungen. Die zuvor verkürzten und verspannten Muskeln müssen wieder länger werden, damit die Schmerz verursachenden Fehlbelastungen und Fehlspannungen nicht wieder auftreten.

Zur Vorbeugung und um sich selbst wieder „gerade zu rücken“, nutzen wir diese innovative Bewegungslehre und Faszientraining.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturheilverein Ruhrgebiet e.V. (Mitglieder erhalten eine Gebührenermäßigung).

GE-Buer, Naturheilverein Ruhrgebiet e.V., Königgrätzer Str. 20

2114 F	DI	17.01.-21.02.	10.00-11.00 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2115 F	DI	28.02.-04.04.	10.00-11.00 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2116 F	DI	25.04.-30.05.	10.00-11.00 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2117 F	DI	27.06.-11.07.	10.00-11.00 Uhr	4 Ustd.	30,00 €
2118 F	DI	10.10.-28.11.	10.00-11.00 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2119 F	DO	19.01.-23.02.	19.30-20.30 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2120 F	DO	02.03.-06.04.	19.30-20.30 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2121 F	DO	27.04.-08.06.	19.30-20.30 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2122 F	DO	29.06.-13.07.	19.30-20.30 Uhr	4 Ustd.	30,00 €
2123 F	DO	05.10.-14.12.	19.30-20.30 Uhr	12 Ustd.	90,00 €

Leitung: Jörg A. Mietz

„TRIMILIN – SCHWING DICH GESUND“

Man muss keine akrobatischen Sprünge vollführen, es reicht schon eine beständige, leichte Bewegung um die Durchblutung vom Kopf bis zum kleinen Zeh anzuregen. Das Training stärkt das Herz-Kreislaufsystem, mobilisiert das Lymphsystem, entschlackt und festigt die Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch das Bindegewebe und die Bandscheiben werden wieder aufgebaut und bei regelmäßigen Übungen Fett abgebaut, Energie und Kondition geschaffen.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturheilverein Ruhrgebiet e.V. (Mitglieder erhalten eine Gebührenermäßigung).



GE-Buer, Naturheilverein Ruhrgebiet e.V., Königgrätzer Str. 20

2124 F	DO	02.02.	18.00-18.45 Uhr	1 Ustd.	ohne Gebühr*
2125 F	DO	02.03.-06.04.	16.30-17.30 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2126 F	DO	29.06.-13.07.	16.30-17.30 Uhr	4 Ustd.	30,00 €
2127 F	DO	05.10.-19.10.	18.00-19.00 Uhr	4 Ustd.	30,00 €

*zum Kennenlernen und Schnuppern kostenlos

Leitung: Christine Bahulya Mietz

AQUAFITNESS – WASSERSPORT UND MUSKELTRAINING

Für Frauen und Männer

Aquafitness ist der Oberbegriff verschiedener Sportarten im Wasser und beinhaltet auch die altbekannte Wassergymnastik. Aquafitness kann sowohl mit, als auch ohne Geräte betrieben werden. Zu flotter Musik und Hilfsmitteln, z.B. Poolnudeln, Schwimmbretter, Hanteln, Scheiben, etc. werden wir uns im brusttiefen Wasser bewegen.

Durch Aquafitness wird die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gesteigert und die Entspannung gefördert. Es eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Es ist geeignet für Frauen und Männer jeder Altersgruppe und jedes Fitness-Niveaus, vom Freizeit- bis zum Leistungssport.

GE-Hassel, Sekundarschule, Eppmannsweg 34

2128 F	MO	16.01.	18.00-18.45 Uhr	1 Ustd.	ohne Gebühr
2129 F	MO	23.01.-26.06.*	18.00-18.45 Uhr	21 Ustd.	84,00 €
2130 F	MO	04.09.	18.00-18.45 Uhr	1 Ustd.	ohne Gebühr
2131 F	MO	11.09.-04.12.	18.00-18.45 Uhr	11 Ustd.	44,00 €

*außer 27.02. Rosenmontag

Leitung: Gabriele Masanetz

WASSERGYMNASTIK

Für Frauen

Im Wasser sind Bewegungsabläufe möglich, die an Land nicht bzw. nur sehr beschwerlich ausgeführt werden können. Ist man mit den besonderen Eigenschaften des Wassers vertraut geworden, kann man zielgerichtete Übungen, die den Wasserdruck und den Auftrieb positiv nutzen, ausführen. In diesem Angebot werden die individuellen Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmerinnen besonders berücksichtigt. Da die Wassergymnastik in etwa brusthohem Wasser stattfindet, sind auch Nichtschwimmerinnen herzlich willkommen.

GE-Hassel, Sekundarschule, Eppmannsweg 34

2132 F	FR	20.01.-30.06.	17.30-18.15 Uhr	20 Ustd.	80,00 €
2133 F	FR	08.09.-08.12.	17.30-18.15 Uhr	12 Ustd.	48,00 €

Kursfrei: 26.05./16.06.

Leitung: Marianne Schwertheim

SCHWIMMEN LERNEN

Für Frauen

Sie sind Nichtschwimmerin und fühlen sich unsicher im Wasser? In diesem Kurs können Sie das ändern! Unter Anleitung einer qualifizierten Kursleiterin erlernen Sie alle zum Schwimmen notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten: Wassergefühl, Wasservertrauen, Atmung sowie die Koordination aller Teilbewegungen.

GE-Hassel, Sekundarschule, Eppmannsweg 34

2134 F	DI	24.01.-20.06	16.30-17.15 Uhr	18 Ustd.	72,00 €
2135 F	DI	12.09.-28.11.	16.30-17.15 Uhr	9 Ustd.	36,00 €

Kursfrei: 28.02./06.06.

Leitung: Sabine Kokoschka

2136 F	FR	20.01.-30.06.	18.15-19.00 Uhr	20 Ustd.	80,00 €
2137 F	FR	08.09.-08.12.	18.15-19.00 Uhr	12 Ustd.	48,00 €

Kursfrei: 26.05./16.06.

Leitung: Marianne Schwertheim



ZUMBA®-FITNESS

Zumba®-Fitness ist ein beliebtes Tanzfitnessprogramm zu mitreißender lateinamerikanischer Musik. Es stärkt neben der ganzen Körpermuskulatur gezielt auch Arme, Beine, Bauch und Po. Man muss auch gar nicht richtig tanzen können, sondern sich mit wenigen Grundschritten einfach zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Bitte beachten Sie, dass in die Kurszeit Zeit für das Umziehen eingerechnet ist.

Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

GE-Bulmke, Gemeindehaus, Florastraße 119

2138 F	DO 19.01.	19.00-20.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2139 F	DO 26.01.-06.04.	19.00-20.30 Uhr	22 Ustd.	66,00 €
2140 F	DO 27.04.-06.07.	19.00-20.30 Uhr	18 Ustd.	54,00 €
2141 F	DO 07.09.	19.00-20.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2142 F	DO 14.09.-07.12.	19.00-20.30 Uhr	22 Ustd.	66,00 €

*zum Kennen lernen und Schnuppern kostenlos

Leitung: Nanni Biskup, Carmen Mittelstädt

NORDIC WALKING

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Nordic Walking, der Gesundheitssport aus Finnland, ist das ideale Training für alle, die ebenso natürlich wie effizient fit werden wollen. Testen Sie, wie diese Sportart Ihnen zu mehr Ausdauer, Gesundheit und Wohlbefinden verhilft. Beim Informationstreffen erhalten Sie eine theoretische Einführung über Herkunft und Wirkungsweise des Nordic Walking und Sie klären ab, ob Ihre Sportgesundheit dieses Training zulässt.

(Es ist nicht empfehlenswert, sich vor dem Info-Treffen NW-Stöcke zu kaufen)

Die Kurse eignen sich auch für Wiedereinsteiger, die ihre Lauftechnik überprüfen, auffrischen und festigen möchten.

Informationstreffen: GE-Horst, Paul-Gerhardt-Haus, Industriestraße 38

2143 F	MO 24.04.	18.30-20.00 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr
---------------	-----------	-----------------	---------	-------------

Treffpunkt: Nordsternpark, Parkplatz des Amphitheaters

2144 F	MO/MI 26.04.-17.05.	18.30-20.00 Uhr	12 Ustd.	36,00 €*
---------------	---------------------	-----------------	----------	----------

* zzgl. einer Leihgebühr für Nordic Walking-Stöcke von 12,00 € für die Dauer des Kurses.

Leitung: Dieter Schulz-Awender

GESUNDHEITSTHEMEN

Verantwortlich: Susanne Krieger

„ICH STÄRKE MICH: MEIN GESUNDES SCHLAFZIMMER“



Fast die Hälfte aller Deutschen klagen über Unruhe und Schlafstörungen. Für kurze Zeit können und dürfen sie ein normaler Bestandteil des Lebens sein. Längerfristig können sie jedoch großen Schaden anrichten. Schlaf ist ein aktiver Regenerationsprozess. Der Körper nutzt den Schlaf, um Zellen zu erneuern, zu verdauen und den Körper zu entgiften.

Ausreichender Schlaf beugt Krankheiten vor und stabilisiert die Gesundheit. Viele Tipps und sanfte Hilfen aus der Natur geben Ihnen wieder die Chance, ausreichend gesunden Schlaf zu bekommen. Ein Potpourri für einen gesunden Schlaf und mehr!

Feng Shui Tipps, ökologische Infos, gesundheitliche Tipps und Übungen runden den Abend ab.

GE-Buer, Naturheilverein Ruhrgebiet e.V., Königgrätzer Str. 20

2200 F	DI	25.04.	18.00-20.15 Uhr	3 Ustd.	8,00 €
2201 F	MI	18.10.	18.00-20.15 Uhr	3 Ustd.	8,00 €

Leitung: Christine Bahulya Mietz

VON DER NASE BIS ZUR BLASE

Die Naturheilkunde hat verschiedene Methoden, die die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung aktivieren sollen.

An diesem Abend werden Möglichkeiten aus der Homöopathie und Naturheilkunde von einer Heilpraktikerin vorgestellt, die bei akuten Erkrankungen, wie zum Beispiel: Insektenstichen, Erkältungen, leichten Verletzungen und Blasenbeschwerden helfen können.

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2202 F	DI	10.10.	19.00-21.15 Uhr	3 Ustd.	12,00 €
---------------	----	--------	-----------------	---------	---------

Leitung: Claudia Machner

Bitte beachten Sie auch
den Kurs „Heilsame Wickel und
Auflagen für Kinder“, Seite 36