

12 Gesundheit

Bewusster atmen – bewusster leben!

– Ein Atem-Kurs unter Anleitung der Atemtherapeutin Anja Maria Becker mit der Körperarbeit „Der bewusste zugelassene Atem“ (nach der Lehre von Erika Kemmann) –

Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus. Ihm nachzuspüren und den Atem als wohltuende und im gesamten Körper lebendige Bewegung zu erfahren, lässt uns wieder ins Gleichgewicht und damit in unseren ganz persönlichen Lebensrhythmus kommen. Wenden wir uns unserem Atem zu, dann wenden wir uns ganz selbstverständlich uns selbst zu. Deshalb geht es nicht darum, eine Atemtechnik im Sinne eines „Falsch- oder Richtigatmens“ zu erlernen, sondern unseren Atem bewusst zu erleben, in der Art und Weise, wie er sich in uns ausbreitet, uns bewegt und uns durchschwingt. Unser individueller Atemrhythmus ist die kraftvollste und zugleich sanfteste Unterstützung, um in den Wandlungen des Lebens im Fluss und Gleichgewicht zu bleiben und im „Hier und Jetzt“ verankert zu sein.

Bitte für diesen Kurs bequeme Kleidung und warme Socken zum Wohlfühlen mitbringen!

„Und je freier man atmet, desto mehr lebt man!“

Theodor Fontane



ANJA BECKER

Atempädagogin/-therapeutin AFA ®

Schnuppertermine:

12010 Mittwoch, 07.02.2018 (1 x)

12011 Freitag, 09.02.2018 (1 x)

jeweils 17:45 - 20:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € (je Termin)

12020 Kursbeginn: Mittwoch, 14.02.2018, 18:00 - 19:30 Uhr (5 x)

12021 Kursbeginn: Mittwoch, 04.04.2018, 18:00 - 19:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 50,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Bewusster atmen – bewusster leben!

– Ein Atem-Schnuppertag unter Anleitung der Atemtherapeutin Anja Maria Becker mit der Körperarbeit „Der bewusste zugelassene Atem“ (nach der Lehre von Erika Kemmann) –

Leitung: Anja Becker

12030 Termin: Samstag, 03.02.2018 (1 x)

12031 Termin: Samstag, 10.03.2018 (1 x)

jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 25,00 € (je Termin)

Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90



Pustelblume

Foto: Katharina Jording

Entspannungskurs – verschiedene Techniken erfahren**12040**

Wir sind sowohl körperlich als auch geistig oftmals stark belastet. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse gehen im hektischen Alltag häufig unter und Grenzen der eigenen Belastbarkeit werden überschritten. Die Folgen sind beispielsweise:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Ruhelosigkeit und Schlafstörungen
- Verspannungen und Rückenschmerzen
- schwaches Immunsystem und vieles mehr.

Mit gezielten Übungen in verschiedenen Entspannungstechniken kann diesen Symptomen entgegengewirkt werden.

Du lernst Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga-Nidra, Tiefenentspannung, Phantasiereisen, BodyScan und Atemkontrolle, um einen Weg im Umgang mit Stress und seinen Auswirkungen zu finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke und Kissen.

**DOREEN RIEBELMANN**

Yogalehrerin BYV,
Entspannungskursleiterin BYV

Beginn: 12.02.2018

Termine: montags, 16:45 - 17:45 Uhr (8 x)

Gebühr: 42,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Das Autogene Training**12050**

– *Wege aus Angst und Enge... Meditation grenzenlos* –

Das Autogene Training (AT) ist eine – auf Autosuggestion basierende Meditationsübung, die aus der ärztlichen Hypnose entwickelt wurde.

In unserem Alltag voller Stress und Reizüberflutung sehnen wir uns oft nach einem Ort der Ruhe. Den finden wir im Autogenen Training, das wichtige Funktionen des Körpers wie Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung und Schlaf positiv beeinflussen kann. Naturgemäß kommt es beim AT zum Auftreten bisher unbewusster, traumatischer Gedächtnisinhalte, die im zeitlichen Rahmen des Kurses angegangen werden können.

„Also Heraus aus dem Denken und hinein in das Fühlen und Erfahren unseres Körpers! Jeder kann es lernen. Das AT ist, wie jede Meditationsübung, ein übendes Verfahren. Nur wer wirklich übt, kann Meister werden.“

Im Rahmen der Prävention wird dieser Kurs von den Krankenkassen gefördert. Sie erstatten bis zu 85 % der Kursgebühr.

Leitung: Dr. Winfried Lange, FA f. Psychotherapie

Beginn: 30.01.2018

Termine: dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr (7 x)

Gebühr: 100,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

– Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene –

Tai Chi ist eine in China entwickelte Bewegungskunst. Sie besteht aus harmonisch fließenden Körperbewegungen, die entspannt und in Zeitlupe ausgeführt werden. Sie sind in ihrer Abfolge festgelegt und gehen fließend ineinander über.

Regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi hat nachweislich positive Auswirkungen auf unterschiedliche Aspekte psychischer und physischer Gesundheit. Damit können z. B. Stress-Symptome, Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen reduziert und Beweglichkeit und Körperkontrolle verbessert werden. Darüber hinaus: Tai Chi macht Spaß und gibt Energie.

Ich bin Tai Chi-Lehrer des Deutschen Tai Chi-Bund – Dachverband für Tai Chi und Qigong e.V. (DTB)

Ich lehre (als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB 5) ein effektives Tai Chi-Basisprogramm für Anfänger, das nach dem Erlernen selbsttätig ausgeführt werden kann. Es richtet sich an Menschen, die z.B. unter Stresssymptomen, Bewegungsmangel, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten leiden und kann flexibel an die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte, flache Sportschuhe.

Beginn: 06.02.2018

Termine: dienstags,
19:00 - 20:30 Uhr (10 x)

Gebühr: 70,00 €

Ort: Evangelische Kindertagesstätte, Arche Noah, Heinestraße 8

**PROF. DR.
WERNER SCHREIBER**
Tai Chi Lehrer,
HPG-Psychotherapie



Kundalini YOGA für Kinder (für Kinder im Alter von 10 bis 16 Jahren)

In diesem Kurs erlernt Ihr sehr hilfreiche Übungen, die Euch für die Anforderungen im Alltag stärken, gelassener und selbstbewusster machen. Die Übungen wirken auf den ganzen Körper, das Drüsen- und Nervensystem, den Blutkreislauf, das Rückgrat, die Gelenke, auf Muskeln und Organe.

Manche Übungen stärken die Willenskraft und Stabilität, fördern die Gedächtnisfähigkeit und erhöhen die Konzentration. Eine wichtige Funktion für die Tiefenwirkung des Yoga hat die Atmung. Yoga lehrt uns tief, vollständig und gleichmäßig zu atmen. Bitte mitbringen: kleines Kissen und Socken.

Leitung: Ulrike Fortmann

12110 Beginn: 17.01.2018

12111 Beginn: 07.02.2018

12112 Beginn: 28.02.2018

12113 Beginn: 11.04.2018

Termine: jeweils mittwochs, 16:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 15,00 € (je Kurs, 3 x)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Yoga-Kurs für Schwangere am Vormittag

Yoga führt zu Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Besonders in der Zeit der Schwangerschaft in der physische, geistige und emotionale Veränderungen vor sich gehen, ist es von großer Bedeutung, seinen Körper wahrzunehmen, sich zu spüren und kraftvoll zu werden. Hatha Yoga bereitet mit Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung ideal auf die Geburt vor. Zufriedenheit und Kontakt mit sich selbst und dem ungeborenen Kind wird sich einstellen.

Mitzubringen sind: Yogamatte (wenn vorhanden),
Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

12120 Beginn: 12.02.2018

12121 Beginn: 09.04.2018

12122 Beginn: 28.05.2018

Termine: jeweils montags,
10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 27,00 € (je Kurs, 5 x)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

DUNJA TABELING
Yogalehrerin BYV
mit Zertifikat



Hatha Yoga für Alle (Schwerpunkt Rückenmuskulatur stärken)

Auch für Anfänger geeignet!

Stress sowie Bewegungsmangel sind weitere Ursachen für Rückenschmerzen. Yoga-Techniken können helfen, die Rückenmuskulatur wahrzunehmen, zu entspannen und zu stärken.

Eine regelmäßige Yogapraxis wirkt vorbeugend und fördert außerdem die geistige Ausgeglichenheit – man wird stressresistenter.

In diesem Kurs lernst Du nach und nach eine sanfte Übungsreihe kennen, die die Anspannung in deinem Rücken löst, deine Wirbelsäule mobilisiert und deine Rückenmuskeln kräftigt.

Zusätzlich werden deine unterstützenden Bauchmuskeln aufgebaut.

Diese Übungen kannst Du auch jeder Zeit zu Hause praktizieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke und Kissen.

Leitung: Doreen Rießelmann, Yogalehrerin BYV, Entspannungskursleiterin BYV

12130 Beginn: 05.02.2018 (6 x)

12131 Beginn: 09.04.2018 (4 x)

12132 Beginn: 04.06.2018 (4 x)

Termine: jeweils montags, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 33,00 € (für 4 x) und 45,00 € (für 6 x)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



***Der Quereinstieg ist für die Teilnehmer/innen
in einige der laufenden Kurse nach Absprache möglich.***

Intensive Yoga für Anfänger

– Ganzheitliches Körpertraining, das Geist und Seele in Balance bringt –

Intensive Yoga ist eine abgewandelte Form des klassischen Ashtanga Yoga Stils. Durch die dynamischen Übungsfolgen erfordert Intensive Yoga eine strenge körperliche und mentale Disziplin.

Intensive Yoga wird fließend und im Vinyasa geübt und kann von jedem Teilnehmer relativ einfach erlernt werden. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtseinheiten selbstständig geübt werden. Techniken wie Pranayama und Meditation spielen im Intensive Yoga eine große Rolle, können aber nach Bedarf mehr oder weniger Platz in einer Intensive Yoga Stunde einnehmen.

Bitte für diesen Kurs eine **Yogamatte** bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und Kissen zum Wohlfühlen mitbringen!

Der Quereinstieg ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit möglich.

Leitung: Paul Schönberg (Foto),
Yoga-Lehrer (A Lizenz)

12140 Beginn: 20.02.2018 (4 x)

12141 Beginn: 10.04.2017 (10 x)

Termine: jeweils dienstags, 17:45 - 19:00 Uhr

Gebühr: 27,00 € (für 4 x) und 62,00 € (für 10 x)

Ort: Evangelische Kindertagesstätte Arche Noah, Heinestraße 8



Yoga-Anfängerkurs und sanfte Mittelstufe

Yoga bedeutet Einheit & Harmonie. In diesem ganzheitlichen Ansatz, der Hatha Yoga Praxis, sollen Körper, Geist und Seele im Einklang gebracht werden.

Die Hatha Yoga Praxis beinhaltet:

Körperübungen (Asanas), bewusste Atmung, Entspannung, Meditation und gesunde Ernährung. Dieser Yoga Stil ist eine sehr sanfte Yoga Praxis und ist daher für sehr viele Menschen geeignet.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Leitung: Dunja Tabeling, Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

12150 Beginn: 08.01.2018 (6 x)

Gebühr: 45,00 €

12151 Beginn: 05.03.2018 (7 x)

Gebühr: 54,00 €

12152 Beginn: 28.05.2018 (5 x)

Gebühr: 40,00 €

Termine: jeweils montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Yoga-Kurs - sanfte Mittelstufe

– Anfänger sind herzlich willkommen –

Leitung: Dunja Tabeling,
Yogalehrerin BYV
mit Zertifikat
12160 Beginn: 10.01.2018
12161 Beginn: 07.03.2018
12162 Beginn: 16.05.2018
Gebühr: 54,00 € (je Kurs, 7 x)
Termine: jeweils mittwochs,
09:00 - 10:30 Uhr
Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90



Yoga-Kurs mit Dunja Tabeling (l.) im Bildungswerk... Foto: K. Jording

Workshop Yoga bei Fibromyalgie und chronischen Schmerzen

12200

Die Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) beschreibt Fibromyalgie so: eine schwere chronische, bis jetzt noch nicht heilbare Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, um die Gelenke und Rückenschmerzen und auch Druckschmerzempfindlichkeit sowie Begleitsymptomen wie u. a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und vielen weiteren Symptomen charakterisiert sind. Mediziner von der Oregon Health & Science University haben herausgefunden, dass Yoga Beschwerden der Fibromyalgie deutlich lindern kann: Wir nennen es: „Yoga of Awareness“.

In diesem Workshop lernen Sie den Ablauf einer Übungseinheit kennen – bestehend aus einer Anfangsentspannung, verschiedenen Atemübungen, ganz sanften

Körperdehn- und streckübungen, Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation am Ende.

Besonders Atemübungen werden in ihrer vielfältigen und grundlegenden Wirksamkeit bei Stress- und Schmerzbewältigung häufig unterschätzt und Körperübungen überbewertet, wobei grundsätzlich natürlich ein ganzheitliches Konzept aus beiden Möglichkeiten die besten Ergebnisse hervorbringt.

Leitung: Dorothee Schlag,
Heilpraktikerin und Yogalehrerin BYV mit Zertifikat
Termin: Freitag, 09.02.2018, 14:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



Foto: Dorothee Schlag

Die Blutegeltherapie

12201

Es gibt eine Vielzahl an Beschwerden und Erkrankungen, bei denen die Therapie mit Blutegeln heilsam und lindernd eingesetzt wird:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates, z. B. Arthrose oder Gicht
- Erkrankungen der Gefäße, z. B. Krampfadern
- Erkrankungen des Kreislaufsystems, z. B. Bluthochdruck, Erkrankungen in Folge von Verletzungen, Unfällen und Operationen, z. B. schlechte Wundheilung
- Erkrankungen durch entzündliche Prozesse, z. B. Furunkel
- Erkrankungen im Kopfbereich, z. B. Kopfschmerzen/Migräne

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über eine uralte Behandlungsmethode, die heute immer noch oder (wieder) aktuell und durch moderne wissenschaftliche Untersuchungen in der Wirksamkeit bestätigt ist. Die Behandlung mit dem medizinischen Blutegel („Hirudo medicinalis“) gehört zu den ältesten Praktiken in der Medizingeschichte überhaupt.



Blutegel. Foto: Dorothee Schlag

Leitung: Dorothee Schlag, Heilpraktikerin und
Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

Termin: Freitag, 02.03.2018, 15:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Workshop: Yoga bei Schulter- und Nackenbeschwerden

12202

In diesem Workshop lernen Sie die verspannte Schulter- und Nackenregion zu entkrampfen, zu entspannen und zu stärken. Die beteiligten Gelenke werden besser durchblutet, mit Energie versorgt und dadurch viel beweglicher. Selbstverständlich ist auch der Kiefer ein Thema dieses Workshops, da es hier durch unserer Tendenz „die Zähne zusammen zu beißen“ zu Verspannungen kommen kann. Viele der vorgestellten Übungen lassen sich als stressstoppende 5-Minuten-Pause in den normalen Arbeitsalltag einbauen.

Leitung: Dorothee Schlag

Termin: Freitag, 13.04.2018, 15:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Workshop: Yoga bei Tinnitus und Hörsturz

12203

Wie hängen Ohrgeräusche und „innerer Lärm“ zusammen? Dass Stress und psychische Überbelastung zu den wichtigsten Ursachen für die Entstehung eines Tinnitus zählen, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Und ja, der Zusammenhang zwischen Tinnitus und Stress ist nicht zu verleugnen.

Bei Tinnitus und Hörsturz ist es wichtig, sich zu entspannen, regelmäßige Tiefenentspannungen zu praktizieren und noch mehr zu entspannen...

Darüber hinaus sind Übungen hilfreich, die die Ohren aktivieren und die Gewebe stimulieren. Das fördert die Selbstheilungskräfte und reparable Schäden werden vom Körper bearbeitet. Nachhaltig zerstörte Zellen kann allerdings auch Yoga natürlich nicht beheben.

Leitung: Dorothee Schlag
Termin: Samstag, 24.02.2018, 14:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90

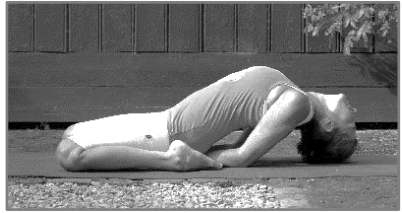


Foto: Dorothee Schlag

Hochsensitivität bei Kindern

12210

Das Wahrnehmungsvermögen vieler Kinder ist heute in vielerlei Hinsicht anders. Wenn Menschen im Allgemeinen nur eine Antenne zur Sinneswahrnehmung haben, nehmen hochsensitive Kinder ihre Eindrücke mit mehreren sehr filigranen Antennen auf. Einige Kinder reagieren darauf mit starken Stimmungsschwankungen, andere mit Hyperaktivität und/oder Aufmerksamkeitsdefiziten, wiederum andere sind eher in sich gekehrt und verträumt.

Mit der Technik der Kirlian-Fotografie lässt sich beweisen, dass die Aura dieser Kinder neben den normalen Regenbogenfarben der menschlichen Aura eine neue Farbe aufweist, die tiefblaue Indigofarbe. Deswegen werden diese Kinder auch Regenbogen-Kinder, Indigo-Kinder oder Kinder der Neuen Zeit genannt.

In der Schule zeigen einige Kinder Merkmale von Hochbegabung, andere von einer einseitigen Begabung oder von Lernschwierigkeiten. Einige Kinder sind kämpferisch und handlungsorientiert veranlagt, andere dagegen sind sanft oder voller Selbstzweifel.

Allen gemeinsam ist, das sie sehr sensitiv und spirituell begabt sind. Sie fühlen, besonders als Kleinkinder, eine starke Verbundenheit zu Gott, zur Geistigen Welt. Sie müssen lernen, sich selbst zu lieben und zu schützen.

In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie Eltern ihren Kindern helfen können, damit die Kinder ihre eigenen Wahrnehmungen bewusster lenken und ihre eigenen Ressourcen fördern. Zu diesen Hilfsmitteln gehören, z. B. eine konsequente Ernährungsumstellung, Brain Gym® (Gymnastik fürs Gehirn), Touch for Health (Gesund durch Berühren) sowie homöopathische Mittel, Bachblüten und/oder die neuen, rein pflanzlichen spagyrischen Arzneimittel.

Termin: Freitag, 23.02. 2018,
19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt,
Große Str. 90

HELGA SCHWARTE

*Kinesiologin und
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Realschullehrerin i. R.*



Selbsthilfe des Körpers inspirieren

12211

In dem Workshop „Selbsthilfe des Körpers inspirieren“ wird aufgezeigt, wie man mit Methoden der Kinesiologie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und Ressourcen wecken kann. Dabei werden Affirmationen, Akupressur, Quantenheilung, leichte Bewegungsübungen, gezielte Ernährung sowie Bachblüten und neue, reinpflanzliche, spagyrische Arzneimittel eingesetzt. Diese Methoden können bei allgemeinen Unzufriedenheiten und Imbalancen des Alltags sowie bei psychosomatischen Beschwerden helfen. Weiterhin können sie eine ärztliche Behandlung bei schweren und/oder chronischen Krankheiten unterstützen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wasser mitbringen.

Leitung: Helga Schwarte, Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Freitag, 20.04. 2018, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Gesund ernähren und abnehmen – geht ganz einfach

12220

– Mit dem passenden Ernährungcoaching Gewicht reduzieren –

Gesund und ausgewogen ernähren und dabei Gewicht reduzieren - *geht ganz einfach!* Voraussetzung ist, dass Mann/Frau weiß, wie es geht. In dem Gruppenkurs bekommen Sie Empfehlungen, damit Sie sich gut und nach Ihren Bedürfnissen - und das ohne Verbote - ernähren können.

Weitere Unterstützung erhalten Sie in Form von Rezepten und Informationsmaterialien, die bereits in der Kursgebühr enthalten sind.

Beginn: 08.02.2018

Termine: donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 90,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



BETTINA AHLERS
Ernährungcoach

Was bringt unseren Körper zum Übersäuern?

12221

– Säure-Basen-Vortrag –

Der Mensch ist, was er isst und warum macht uns ein übersäuerter Körper Probleme? Was sind Säuren und Basen und warum ist das Gleichgewicht dieser so wichtig?

Auf diese und andere Fragen bekommen Sie in dem Säure-Basen-Vortrag eine Antwort. Außerdem wird Ihr persönlicher Säure-Basen-Check mit Ihnen durchgeführt in dem Ihre möglichen Übersäuerungssymptome und möglichen Ursachen von Übersäuerung festgestellt werden können.

Leitung: Bettina Ahlers

Termin: Donnerstag, 19.04.2018, 19:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

BASENFASTEN für ein gesundes, zufriedenes Leben !

– Essen und trotzdem entlasten –

Gesund durch die vier Jahreszeiten mit Schüssler-Salzen und Säure-Basen-Balance. Hier erhalten Sie alle Informationen rund um das Thema basische Ernährung, wie Sie Ihre Übersäuerung los werden, den Stoffwechsel aktivieren und die Entschlackung und Fettverbrennung fördern. Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

12230 Einführung: *An diesem Abend erfahren Sie alles über sauer- und basenhaltige Nahrungsmittel und wie Sie Ihre Übersäuerung wieder loswerden.*

Termin: Montag, 08.01.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

12231 Kursbeginn: 15.01.2018

Termine: montags, 19:00 - 21:00 Uhr (4 x)

Gebühr: 60,00 € (inkl. Infomaterial und Rezepten)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



ULRIKE FORTMANN
Kinesiologin

BASENFASTEN für ein gesundes, zufriedenes Leben !

– Essen und trotzdem entlasten –

Leitung: Ulrike Fortmann

12240 Einführung: *An diesem Abend erfahren Sie alles über sauer- und basenhaltige Nahrungsmittel und wie Sie Ihre Übersäuerung wieder loswerden.*

Termin: Montag, 12.02.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

12241 Kursbeginn: 19.02.2018

Termine: montags, 19:00 - 21:00 Uhr (4 x)

Gebühr: 60,00 € (inkl. Infomaterial und Rezepten)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Rückenschule für Frauen

Nach leichter Erwärmung trainieren wir die wichtigsten Muskeln, Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine. Ebenso korrigieren wir unsere Körperhaltung. Zum Abschluss entspannen wir nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Leitung: Anke Tabeling-Ahrichs

12300 Beginn: 05.02.2018

12301 Beginn: 14.05.2018

Termine: montags, 09:05 - 10:05 Uhr

Gebühr: 45,00 € (je Kurs, 10 x)

Ort: Tanzstudio in motion, Kolpingstraße 42

Bauch-Beine-Po für Frauen

– Fit und entspannt in die neue Woche –

Nach Erwärmung trainieren wir gezielt Bauch, Beine, Po und Rücken und bearbeiten so mit viel Power unsere Problemzonen. Zum Abschluss entspannen wir nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Der Kurs ist fortlaufend und der Quereinstieg ist für neue Teilnehmerinnen jederzeit möglich.

12310 Beginn: 05.02.2018

12311 Beginn: 14.05.2018

Termine: montags, 08:05 - 09:05 Uhr

Gebühr: 45,00 € (je Kurs, 10 x)

Ort: Tanzstudio in motion,
Kolpingstraße 42



ANKE TABELING-AHLRICHS

Übungsleiterin für Funktionstraining

Warmwassergymnastik (auch für Männer)

12400

Bei der Wassergymnastik werden die Teilnehmer im warmen „Nass“ aktiv. Sie verringern im Wasser ihr Körpergewicht, entlasten die Gelenke und trainieren gezielt bestimmte Muskelgruppen. Zu mitreißender Musik wird u. a. mit Sportgeräten aktiv an der Beweglichkeit und sportlichen Fitness der Teilnehmer „gearbeitet“. Natürlich kommt der Spaß dabei nicht zu kurz.

In Vechna ist der Kurs auch für Nichtschwimmer geeignet (Wassertiefe 1,25 m).

Der Kurs ist fortlaufend und der Quereinstieg ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit möglich.

Leitung: N. N.

Beginn: wird noch bekannt gegeben

Termine: donnerstags, 20:15 - 21:00 Uhr

Ort: Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

Aqua-Fitness

Der Kurs ist fortlaufend und der Quereinstieg ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit möglich.

12410 Beginn: 23.01.2018

12411 Beginn: 24.04.2018

Termine: dienstags,
20:15 - 21:00 Uhr

Gebühr: 50,00 € (je Kurs, 10 x)

Ort: Schwimmhalle Bakum,
Schulstraße 1



PAULINE MIDDENDORF

Diätassistentin i. A.

-seit sechs Jahren
Trainerin bei der DLRG

Psychohygiene im Alltag

Inhalte siehe Kurs **01010**

Stress lass nach – ein „Entspannungstag für Frauen“

Inhalte siehe Kurs **04010**

Life Kinetik für Senioren ab 60+

Inhalte siehe Kurs **05010**

Selbsthypnose – eigene Ziele leichter erreichen

Inhalte siehe Kurs **06010**

„Denken und danken sind verwandte Wörter; wir danken dem Leben, in dem wir es bedenken.“

Thomas Mann (1875-1955), dt. Schriftsteller



Starke Leistungen zum günstigen Preis!

Ihre Krankenkasse hat den Zusatzbeitrag erhöht?
Dann nutzen Sie Ihr **Kündigungsrecht** und wechseln
Sie zur **AOK Niedersachsen**.

Gesundheit in besten Händen

www.aok-niedersachsen-zahlt.de