Nähen – Töpfern für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jung fühlen

3

Nr. 398

Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

An drei Nachmittagen wird getöpfert,
beim vierten Treffen wird glasiert

Termin: Dienstag, 19.09., 26.09., 10.10.
und glasieren am 31.10.2023
Termin: Dienstag, 30.01., 06.02., 27.02.
und glasieren am 19.03.2024
Termin: Dienstag, 23.04., 30.04, 07.05.
und glasieren am 04.06.2024
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr
18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro + Materialkosten 15,00 Euro
Leitung: Rita Maushagen

Der Termin zum Glasieren kann im späteren Kurs etwa 30 min länger dauern

Nr. 399

Ran an die Nähmaschine Teil 1: Nähkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wir lernen gemeinsam die Grundbegriffe einer Nähmaschine kennen und werden mit den ersten Nähversuchen auf Papier starten. Wenn du ein Gefühl fürs Nähen bekommen hast, nähen wir gemeinsam als erstes Nähprojekt ein Kissen.

Termin: Donnerstag, 28.09.2023 bis 12.10.2023
Dauer: je 3 Treffen
Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro plus 5,00 Euro Materialkosten
Leitung: Andrea Koch

Nr. 399

Ran an die Nähmaschine Teil 2: Nähkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Du hast schon deine ersten Nähübungen gemeistert und möchtes gerne noch weitere Projekte wie z.B. einen Turnbeutel oder ein Stiftemäppchen umsetzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Termin: Donnerstag, 02.11.2023 bis 23.11.2023
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro plus 5,00 Euro Materialkosten
Leitung: Andrea Koch

Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse
Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation
Tanzend durchs Leben schwingen

Die Gymnastikkurse sind ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, bei dem durch gezieltes Training und die Vermittlung von Gesundheitswissen gesundheitsschädigendes Verhalten abgebaut und das gesundheitsfördernde Verhalten gestärkt wird.
Unsere Kursleiter/innen erfüllen i.d.Regel die Bezuschussungsvoraussetzungen der gesetzlichen Krankenkassen, allerdings werden die meisten unserer Kurse von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nicht anerkannt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, da sich die Bestimmungen ändern können, evtl. sollten Sie sich auch über die Nichtanerkennung beschweren. Unsere Kursleitungen verfügen über qualifizierte Ausbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

4

Nr. 400

Ganzkörper-Fitness mit Fokus auf Bauch-Beine-Po – am Montag

Du hast Lust auf ein Training, das dich fordert, aktiviert und zum Schwitzen bringt? Dann bist du hier genau richtig! Mit diesem Gute-Laune-Workout wirst du dich fitter, gesünder und glücklicher fühlen.
Zusammen wollen wir mit abwechslungsreichen Übungen zu Gute-Laune-Musik unsere Gesundheit sowie das persönliche Wohlbefinden fördern und den ganzen Körper kräftigen.
Jeder, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte und einen effektiven Ausgleich vom stressigen Alltag sucht, ist hier willkommen. Dieser Kurs ist für Einsteiger konzipiert. Die Intensität der Übungen kann je nach Fitnesslevel angepasst werden.

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023
Termin: Montag, 22.01.2024 bis 24.06.2024
Dauer: 10 bis 17 Treffen
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Gebühr: 40,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Franziska Radauscher

Teilnehmer weiblich. Bitte ein Handtuch, Sportklamotten, Turnschuhe und Gute Laune mitbringen.

Nr. 403

Training für Frauen – Gesunde Haltung und Bewegung – am Mittwoch

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 24.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 11 bis 18 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr
Gebühr: 44,00 bis 72,00 Euro
Leitung: Stephanie Ohnewald

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Nr. 469

Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe – am Mittwoch

Zwischen bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Wirbelsäulenstruktur. Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 11 bis 18 Treffen
Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 55,00 bis 90,00 Euro
Leitung: Monika Wedel

Nr. 406

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik – am Freitag

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023
Termin: Freitag, 26.01.2024 bis 21.06.2024
Dauer: 12 bis 17 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – Kurs Nr. 406
Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr – Kurs Nr. 402
Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr – Kurs Nr. 432
Gebühr: 48,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Nr. 407

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023
Termin: Freitag, 26.01.2024 bis 21.06.2024
Dauer: 12 bis 17 Treffen
Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 48,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Nr. 453

453 Präventive Stuhlgymnastik

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023
Termin: Freitag, 26.01.2024 bis 21.06.2024
Dauer: 12 bis 17 Treffen
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 48,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Das Schöne am Frühling ist,
dass er immer dann kommt,
wenn man ihn am
dringendsten braucht

Jean Paul

Nr. 417

Fantasiereise mit Klang(schalen)

„Kurzurlaub für die Seele“: „Getragen von sanften Klängen reisen Sie mit mir an Orte, an denen Sie sich wohlfühlen und die Ihnen Ruhe und Kraft schenken.“ Das Thema im März: „Sanfte Klänge und unsere Fantasie lassen Atem und Geist zur Ruhe kommen und helfen den Teilnehmern/Teilnehmerinnen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.“

Termin: Montag, 30.10.2023 bis 04.12.2023
Termin: Montag, 26.02.2024 bis 22.04.2024
Dauer: 5 Treffen
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35,00 Euro bei 5 TN, 30,00 Euro ab 6 TN
Leitung: Annette Seiller

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und Getränke

Nr. 416

Kreistänze – Meditation des Tanzes

Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich. Meditation des Tanzes: Mit Körper, Seele, Gefühl und Geist, mit Musik und Bewegung sind wir auf dem Weg zu uns selbst – zu anderen – zu Gott. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben, wir spüren Lebensfreude, können uns entfalten, werden frei. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer, sakraler und zeitgenössischer Musik. Sie öffnen unser Herz, nähren die Seele und beflügeln uns. Zielgruppe: interessierte Menschen, die eine Kraftquelle suchen, Freude an Musik und Bewegung verspüren, ihren Körper neu erfahren möchten, mit Sehnsucht nach ganzheitlichem Tun.

Termin: Dienstag, 12.09.2023 bis 05.12.2023
Termin: Dienstag, 23.01.2024 25.06.2024
Dauer: 7 – 11 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 59,50 bis 93,50 Euro
Leitung: Jutta Sybon

Termine i.d.R. 14 tägig

Zur besseren Planung bitte an rechtzeitige Anmeldung denken!

Nr. 424

Meditatives Tanzen

„Steh auf, komm in unseren Kreis.
Du bist nicht zu jung und nicht zu alt.
Wir geben tanzend der Liebe Gestalt,
um ganze Menschen zu werden“
C. Peikert-Flaßpöhler

– Freude in der Gemeinschaft des Tanzkreises erleben
– Kraft für den Alltag schöpfen
– Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung finden
– mein Leben, meine Sehnsucht spüren
– zu mir selbst, zum Du, zu Gott finden.

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 30.11.2023
Termin: Donnerstag, 08.02.2024 bis 16.05.2024
Dauer: 6 Treffen
Zeit: 16.30-18.30 Uhr
Gebühr: 42,00 Euro
Leitung: Christiane Rueb

i.d.R. 14-tägig
Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Nr. 419

Qi Gong im Tanz

„Ganz einfach im Leben unterwegs sein“ – sich bewegen und bewegen lassen in der Schöpfung, dem Auf und Ab der Wellen nachspüren, den Zauber des Augenblicks erfahren – durch „Qigong im Tanz“.
Wir können uns unserer L e b e n digkeit bewusst werden im Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst.
Momente des Wohlbefindens werden sich in der gemeinsamen tänzerischen Bewegung mit unseren Weggefährten fast von alleine einstellen. Wir lassen uns von umarmender Musik ins Frühjahr bewegen ...

Termin: Samstag, 14.10.2023
Termin: Samstag, 02.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Inge Schweizer

Nr. 415

Bewusst mit dem Körper leben – Spannungsausgleich durch Eutonie

Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohltuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden.

Termin: Samstag, 20.04.2024
Termin: Samstag, 22.06.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Simone Thoma

Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Nr. 490

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben – am Montag

Hatha-Yoga – ist ein uraltes, bewährtes Gesundheitsübungssystem für Körper, Seele und Geist. Yoga heißt auch Harmonie, Einheit und um in Balance zu kommen, können Asanas helfen. Asanas sind Körperstellungen und Übungen, wie Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen verbunden mit positivem Denken. Yoga kann die Beweglichkeit der Gelenke fördern und auch erhalten, die Muskulatur kräftigen, Rücken- und Kopfschmerzen lindern; Schulter- und Nackenverspannungen reduzieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration verbessern sowie Achtsamkeit und Kreativität fördern. Yoga kann die Gedanken zur Ruhe bringen. Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie. Yoga fordert nicht auf, an irgendwas zu glauben. Yoga sagt: Erfahre!

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023
Termin: Montag, 29.01.2024 bis 24.06.2024
Dauer: 10 bis 18 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr
Gebühr: 80,00 bis 144,00 Euro
Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen

Nr. 493

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 10 bis 18 Treffen
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Gebühr: 80,00 bis 144,00 Euro
Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine leichte Decke und ein Kissen (Yogakissen falls vorhanden) mitbringen.

Nr. 491

Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

Gedacht für Knie- und Hüftgeschädigte, Übergewichtige, Schwindelgeplagte, Ältere und Sehbehinderte. Ohne Leistungsdruck werden einfache Körperübungen eingenommen, die den Körper stärken und geschmeidig halten. Atemübungen schenken neue Energie und beruhigen den Geist. Zum Schluß gibt es eine gedankliche Reise durch den Körper.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 10 bis 19 Treffen
Zeit: 09.00 – 10.15 Uhr – Kurs-Nr. 491
Zeit: 10.30 – 11.45 Uhr – Kurs-Nr. 491.1
Gebühr: 105,00 bis 199,50 Euro
Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen

Der Glaube macht den
Strohhalm zum Seil

Hl. Severin

Nr. 494

Augen-Yoga für kraftvolles Sehen: Basis-Training

Augenyoga vitalisiert das ganze Auge, stärkt die Sehkraft, regt die Selbstheilungskräfte an und bringt eine ausgewogenere Augenstellung.
Für ein konzentriertes und fokussiertes Zusammenspiel von Körper und Geist gestalten wir verschiedene Yoga-Übungen; zum Ankommen mit dem ganzen Körper, dann folgen spezielle Augenübungen. Für die Schlussentspannung liegt die Klangschale bereit. Sowohl der Kurs „Augentraining" wie der Kurs „Auffrischen und Erweitern der Übungen" ist für Erwachsene und Kinder geeignet.

Termin: Samstag, 18.11.2023 bis 02.12.2023
Dauer: 2 Treffen
Zeit: 12.00 – 13.00 Uhr Erwachsene,
13.45 – 14.45 Uhr Erwachsene und Kinder
Gebühr: 16,00 Euro
Leitung: Monika Wedel

Nr. 495

Augen-Yoga für kraftvolles Sehen: Aufbauen/Erweitern

Termin: Samstag, 24.02.2024 bis 23.03.2024
Dauer: 3 Treffen
Zeit: 12.00 – 13.00 Uhr Erwachsene,
13.45 – 14.45 Uhr Erwachsene und Kinder
Gebühr: 24,00 Euro
Leitung: Monika Wedel

Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung, es erleichtert uns die Kursplanung. Danke!

Nr. 484

„Bewegter Beckenboden"

Ob nach der Geburt eines Kindes, in oder nach den Wechseljahren, der Beckenboden einer Frau unterliegt Veränderungen. Wer frühzeitig mit dem Trainieren beginnt, hat beste Chancen die Kontrolle über den Beckenboden, die Blase und den Darm sowie Lendenwirbelsäule zu behalten. Alle wichtigen und alltagsgerechten Übungen und Verhaltensweisen werden in diesem Workshop vermittelt

Termin: Samstag, 25.11.2023
Termin: Samstag, 08.06.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt

Nr. 487

Unser aufrechter Gang – Übungen und Hilfen

Ein ganzes Leben lang gehen und stehen wir. Unsere Füße, Knie und Hüften leisten dabei Schwerstarbeit gegen die Schwerkraft. Manchmal kommt es zu Beschwerden oder Schmerzen an den Gelenken, an Wirbelsäule und Schultern. Auch Kopfschmerzen können die Folge der Belastung sein. Ein Selbsthilfeprogramm kann unterstützend wirken. Einfache Übungen werden vorgestellt und eingeübt. Bei jedem Teilnehmer wird eine Gang- und Standanalyse erstellt. Schonhaltungen, Fehlhaltungen werden erläutert.

Termin: Samstag, 11.11.2023
Termin: Samstag, 25.05.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Badetuch, saubere Turnschuhe, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken sowie Getränke und evtl. einen kleinen Snack mit. Wegen der individuellen Ganganalyse begrenzte Teilnehmerzahl

Nr.
488

Entspannung PUR

Wir sind in ständiger Spannung. Das ist auch notwendig, denn morgens beim Aufstehen benötigen wir eine Grundspannung, die uns stehen, gehen, sitzen und handeln lässt. Wenn aber Gedanken, Anforderungen und eigene Ansprüche uns sehr beschäftigen, dann entsteht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, der bei Interesse auch ein regelmäßiger Kurs werden kann, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten sowie die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel besprechen.

Termin: Samstag, 02.12.2023
Termin: Samstag, 29.06.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.30 Uhr
Gebühr: 45,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Badetuch/Decke und warme Socken, sowie evtl. kalte Getränke und einen kleinen Snack mit. Es gibt eine Pause, in der Sie etwas essen können. Tee wird gestellt.

Nr.
489

Sturzprophylaxe-„StuPs“

Seit 2016 biete ich nach dem STuPs-Konzept Beratung und Übungen zur Sturzprophylaxe an. In diesem Workshop lernen Sie nach dem bewährten Programm Alltagstipps und Übungen kennen, die ein „Stürzen im Alter nicht verhindern, aber lindern“. Denn wer weiß, auf was man achten muss, den zieht es nicht so leicht zu Boden und kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termin: Samstag, 14.10.2023
Termin: Samstag, 27.04.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe mit.

Kreativkurse

Acrylmalerei
Stricken und Häkeln
Töpfern
Nähen
Floristik

Nr.
501

Aquarell-und Acryl-Malerei

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung einer Künstlerin die Kenntnisse der Malerei mit Aquarell- und Acrylfarben vermittelt oder vertieft. Sie werden individuell angeleitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023
Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024
Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024
Dauer: 9 bis 11 Treffen
Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 72,00 bis 88,00 Euro
Leitung: Sylvia Stürzenberger

bitte Aquarellblock, (Papierstärke mind. 300g/m², in Größe 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm) , Aquarellfarben und Pinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen, ein Flachpinsel 50mm breit) mitbringen. Für die Acrylmalerei bitte Malplatten oder Leinwände in 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm mitbringen, Pinsel wie für Aquarell. Weiterhin Acrylfarben nach Wahl