

## Gesundheitsbildung

### Einsteigerkurs Rückensport

Mit einem ausgewogenen Programm von Koordination, Dehnung und Mobilisation stärken und kräftigen Sie Ihren Rücken und Ihre Beweglichkeit. Bitte Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Christiane Börner / Bärbel Ziebart  
Termine: Montag, ab 07.01.2019, 18:00 - 19:00 Uhr,  
10 Termine  
Kursgebühr: 58 €  
Kursnr.: EEB6A1

Termine: Montag, ab 18.03.2019, 18:00 - 19:00 Uhr,  
10 Termine  
Kursgebühr: 58 €  
Kursnr.: EEB6A2

### Yoga für Späteinsteiger

In kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre praktizieren wir sanftes Yoga auf der Matte. Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist. Beginnen Sie noch heute, denn Yoga für Späteinsteiger ist für jeden geeignet, egal in welchem Alter Sie sind.  
Bitte bringen Sie sich Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mit.

Leitung: Nadine Haber/ Daniela Schönitz  
Termine: Donnerstag, ab 17.01.2019, 17:30 – 18:30 Uhr,  
10 Termine  
Kursgebühr: 58 €  
Kursnr.: EEB6C1  
Termine: Donnerstag, ab 09.05.2019, 17:30 – 18:30 Uhr,  
5 Termine  
Kursgebühr: 29 €  
Kursnr.: EEB6C2

### Fitness ab 50

Ein Ganzkörpertraining, das fit für einen neuen Lebensabschnitt macht und wichtige Funktionen erhält.

Wir üben zu einem großen Teil auf der Matte in verschiedenen Positionen. Auch Hilfsmittel wie Theraband und Ball kommen zum Einsatz.

Die großen Muskelgruppen sowie auch die Tiefenmuskulatur werden gestärkt. Verschiedene Balance- Übungen schulen den Gleichgewichtssinn, beugen somit Unfällen vor. Dehnung und Entspannung geben uns am Ende einen erholsamen Ausgleich.

Da die Belastung individuell an den Einzelnen angepasst werden kann, ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen!

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Dienstag, ab 08.01.2019, 17:30-18:30 Uhr,  
10 Termine  
Kursgebühr: 58 €  
Kursnr.: EEB6B1

Termine: Dienstag, ab 09.04.2019, 17:30-18:30 Uhr,  
8 Termine  
Kursgebühr 46,40 €  
Kursnr.: EEB6B2

### **„Frauen in ihrer Mitte“**

Dreiteilige Seminarreihe über das körperliche und seelische Wohl von Frauen um die 50. Jede Frau kommt in die Wechseljahre: Eine Zeit der körperlichen Veränderung, völlig normal und keinesfalls als Krankheit anzusehen. Frauen in dieser Lebensphase wollen und brauchen weiterführende Informationen und haben Fragen dazu. An drei Abenden möchten wir informieren und zum Gespräch- und Erfahrungsaustausch einladen.

1. Abend: Was passiert in meinem Körper?  
Was machen die Hormone mit mir?  
Warum leidet meine Seele?
2. Abend: Wohlbefinden steigern durch Ernährung, Bewegung und  
Besinnung auf mich und meine Bedürfnisse.
3. Abend: Hormone – ja oder nein? Wo wirken Hormone?  
Was sind Alternativen?

Leitung: Pia Knopp (Heilpraktikerin)  
Termine: Dienstag, 15.01./19.02./19.03.2019, 18:00 – 19:30 Uhr,  
3 Termine  
Kursgebühr 25,20 € (einzeln 9,20 €)  
Kursnr.: EEB9H1

### **Auszeit für Mütter und Väter**

Lassen Sie in diesem Kurs den Alltag mit Kinderbetreuung, Job, Familienorganisation, Partnerschaft, Haushalt usw. hinter sich und gönnen Sie sich Ihre Entspannungsauszeit. Sie erfahren unter Anleitung Ausgleich und Beruhigung durch verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Körperreisen, Fantasiereisen, Atemübungen, Yoga und Feldenkrais.

Leitung: Nadine Haber  
Termine: Mittwoch, ab 16.01.2019, 19:00 – 20:30 Uhr,  
8 Termine  
Kursgebühr 46,40 €  
Kursnr.: EEB6F1

### **Homöopathie und Hausapotheke**

Fünfteilige Seminarreihe zur Wissensvermittlung und zum Austausch.

Was Sie schon immer wissen wollten:

14.02.....über Fieber. Was passiert beim Fieber? Wann wird es gefährlich? Natürliche Alternativen bei Fieber und Erkältungskrankheiten.

21.02.....über Impfungen. Allgemeine Infos zu Impfungen. Sind Impfungen sinnvoll, wenn ja für wen und wann?

29.02.....über Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsergänzung. Was, wofür und wieviel davon braucht unser Körper?

14.03.....macht sauer wirklich lustig oder eher krank? Über den ph-Wert des Blutes, was macht uns „sauer“ und die Folgen von Übersäuerung. Natürliche Behandlungsmöglichkeiten.

21.03.....über fast vergessene Naturärzte und ihre Behandlungsmethoden (z.B. Kneipp, Bircher/Benner, Schüssler)

Termine:	Donnerstag, ab 14.02.2019, 19:30-21:00 Uhr, 5 Termine
Kursgebühr:	42,00 €
Kursnr.:	EEB6G1