

# Gesundheit und Sport

**Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen unter den Rubriken „Vorträge und Exkursionen“ sowie „Kooperation“!**

## **060 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein körperorientiertes, anerkanntes Entspannungsverfahren. Durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lässt sich in kurzer Zeit eine wohltuende und tiefe Entspannung herstellen. Ziel ist es, körperliche und seelische Anspannung zu verringern, um den Anforderungen des Alltags gelassen und selbstbewusst begegnen zu können. Die PME hat sich besonders bewährt bei stressbedingten Symptomen wie z.B. Verspannungen und Schmerzen im Nacken-Schulterbereich, Kopfschmerzen, innerer Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen. Die körperlich einfachen Übungen finden im Sitzen (bei Bedarf im Liegen) statt und können ohne Vorkenntnisse problemlos durchgeführt werden. In lockerer Runde besteht an den Übungsabenden die Möglichkeit, die Erfahrungen, die das Üben mit sich bringt, zu reflektieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung/Socken mit.

<b>Kursleitung:</b>	Margrit Wiesen-Daas	<b>Gebühr:</b>	32,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Mo, 17. Oktober 2011	<b>Anmeldung:</b>	bis 10. Oktober 2011
<b>Zeit:</b>	19.00 bis 20.30 Uhr	<b>Ort:</b>	Barbarossaschule
<b>Dauer:</b>	8 Doppelstunden		

## **061 Meditation – Die innere Mitte finden**

### **Ein Weg zu Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit**

Die Kunst des Sich-Zentrierens kann das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern, Anspannungen lösen, Stressfaktoren positiv entgegen wirken, zu einer inneren Kraftquelle führen und das Selbst-Bewusstsein stärken.

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm, er führt die Teilnehmenden fachkundig durch das Thema Meditation und bietet die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Sie erhalten eine Einführung in die Achtsamkeits-Meditation und lernen verschiedene andere Techniken und Methoden zur Selbstentspannung kennen, wie z.B. Atem-, Energie-, Bewegungs- und geführte Meditation (Innenweltreisen, Visualisierungen). Kreative Methoden und Wahrnehmungsübungen runden das Programm ab. Die Teilnehmer erfahren Tiefenentspannung und erleben Spannungslösung durch bewusste Atmung. Bitte Decke, Kissen und Iso-Matte mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Der genaue Termin wird in der örtlichen Presse bekanntgegeben.

<b>Kursleitung:</b>	Petra Schmidt, Meditationslehrerin		
<b>Beginn:</b>	wird bekanntgegeben	<b>Gebühr:</b>	27,00 Euro
<b>Dauer:</b>	5 x 2 Zeitstunden	<b>Ort:</b>	Barbarossaschule

## **062 Qigong Yangsheng – 8 Brokate (Herbst)**

- Gesundheitsfördernde Übungen der chinesischen Heilkunst aus dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui -

Qigong Yangsheng ist eine in China weitverbreitete und auch hier zunehmend bekannte und beliebte Form der Gesundheitspflege. Die langsamen Bewegungen - kombiniert mit Vorstellungs- und Atemübungen - haben eine Jahrtausend alte Tradition, auf deren Wirksamkeit wir heute wieder gerne zurückgreifen.

Durch Anpassung der Übungen an die individuellen Gegebenheiten kann Qigong Yangsheng von nahezu allen Menschen erlernt werden. Diese Methode erhält die Gesundheit, beugt vorzeitigem Altern vor, fördert die Genesung nach akuten und bei chronischen Erkrankungen. Regelmäßiges eigenes Üben führt zu innerer Ruhe, zur Zunahme der Vitalität und zu mehr Geschmeidigkeit in den Bewegungen. Qigong Yangsheng - der aktive Teil der traditionellen chinesischen Medizin – bietet die Möglichkeit, selbst etwas für die Gesundheit zu tun.

<b>Kursleitung:</b>	Beate Bach, Qigong-Lehrerin		
<b>Gebühr:</b>	32,00 Euro	<b>Dauer:</b>	8 Doppelstunden
<b>Beginn:</b>	Di, 20. September 2011	<b>Anmeldung:</b>	bis 13. September
<b>Zeit:</b>	18.00 bis 19.30 Uhr	<b>Ort:</b>	Regenbogenschule

## **063 Qigong Yangsheng – 8 Brokate (Frühjahr)**

Es handelt sich bei diesem Kurs um einen Aufbaukurs, in dem die bereits erlernten Übungsformen vertieft werden.

<b>Kursleitung:</b>	Beate Bach, Qigong-Lehrerin		
<b>Gebühr:</b>	40,00 Euro	<b>Dauer:</b>	10 Doppelstunden
<b>Beginn:</b>	Di, 17. Januar 2012	<b>Anmeldung:</b>	bis 10. Januar 2012
<b>Zeit:</b>	18.00 bis 19.30 Uhr	<b>Ort:</b>	Regenbogenschule

### **Ausgleichsgymnastik mit Musik B.O.P. (Herbst)**

Bei schöner Musik werden Bauch, Beine, Po und Rücken gezielt und konzentriert trainiert und das ohne schwere Choreographie. Dieses Training dient auch dem Muskelaufbau des gesamten Körpers und besonders der Rückenmuskulatur. Die Stunde beenden wir jeweils mit schönen Entspannungsübungen, z.B. Atemübungen, progressive Muskelrelaxation oder Phantasiereisen. Der Kurs spricht alle Altersklassen an. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

**Kursleitung:** Birgit Junge                      **Gebühr:** 32,00 Euro  
**Beginn:** Mo, 22. August 2011              **Anmeldung:** bei Beginn  
**Ort:** Regenbogenschule                      **Dauer:** 12 Zeitstunden

#### **Kurs-Nr. 064**

19.00 bis 20.00 Uhr

#### **Kurs-Nr. 065**

20.00 bis 21.00 Uhr

### **Ausgleichsgymnastik mit Musik B.O.P. (Frühjahr I)**

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs.  
Der Kurs spricht alle Altersklassen an. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

**Kursleitung:** Birgit Junge                      **Gebühr:** 42,00 Euro  
**Beginn:** Mo, 16. Januar 2012              **Anmeldung:** bei Beginn  
**Ort:** Regenbogenschule                      **Dauer:** 16 Zeitstunden

#### **Kurs-Nr. 066**

19.00 bis 20.00 Uhr

#### **Kurs-Nr. 067**

20.00 bis 21.00 Uhr

### **068 Hatha Yoga (Herbst)**

Yoga ist eine Jahrtausend alte Methode, die das Ziel hat, Harmonie zwischen Körper, Seele und Bewusstsein zu erreichen. Es beinhaltet Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Konzentrationsübungen. Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und wirkt ausgleichend auf alle Lebensbereiche. Der Übende erfährt ein besseres Körperbewusstsein, er findet Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit. Yoga kann unabhängig vom Alter erlernt und ausgeübt werden.

Mitzubringen sind eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Kissen.

**Kursleitung:** Thomas Nowak, Yogalehrer  
**Beginn:** Di, 6. September 2011              **Anmeldung:** bis 23. August 2011  
**Gebühr:** 48,00 Euro                              **Dauer:** 12 Doppelstunden  
**Zeit:** 20.15 – 21.45 Uhr                      **Ort:** Regenbogenschule

### **069 Hatha Yoga (Frühjahr)**

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs. Anfänger sind herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Thomas Nowak, Yogalehrer  
**Beginn:** Di, 10. Januar 2012              **Anmeldung:** bis 3. Januar 2012  
**Gebühr:** 64,00 Euro                              **Dauer:** 16 Doppelstunden  
**Zeit:** 20.15 – 21.45 Uhr                      **Ort:** Regenbogenschule

### **070 Ganzkörpertraining nach Pilates (Herbst)**

Die Pilates-Methode ist ein von Joseph Pilates erfundenes Dehn- und Kräftigungsprogramm, für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln (auch die tief liegenden) gezielt gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

Pilates ist die Erziehung zu Körperbewusstsein.

„Nach 10 Stunden fühlt man sich besser. Nach 20 Stunden sieht man besser aus.

Nach 30 Stunden hat man einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates).

Bitte bequeme Kleidung tragen. Die Übungen werden barfuß oder auf rutschfesten Socken durchgeführt. Für Mattenbenutzung bitte 1 Handtuch mitbringen. Wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen.

**Kursleitung:** Gabriele Fuchs, DTB-Trainerin  
**Beginn:** Di, 6. September 2011              **Anmeldung:** bis 30. August 2011  
**Zeit:** 17.00 bis 18.00 Uhr                      **Ort:** Regenbogenschule  
**Dauer:** 10 Zeitstunden                      **Gebühr:** 27,00 Euro

### **071 Ganzkörpertraining nach Pilates (Frühjahr)**

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs. Anfänger sind herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Gabriele Fuchs, DTB-Trainerin  
**Beginn:** Di, 10. Januar 2012              **Anmeldung:** bis 3. Januar 2012  
**Zeit:** 17.00 bis 18.00 Uhr                      **Ort:** Regenbogenschule  
**Dauer:** 10 Zeitstunden                      **Gebühr:** 27,00 Euro

### 074 Wellnessgymnastik (Herbst)

Unser Körper funktioniert nur dann optimal, wenn er sich in einem harmonischen, ausgewogenen Zustand befindet. Leider ist dies oftmals nicht der Fall, da unser Alltag immer schneller und hektischer wird und der Leistungsdruck steigt.

Die angebotene Wellnessgymnastik besteht aus den tragenden Inhalten:

- fernöstliche Disziplinen mit ihren sanften, langsamen Bewegungen
- Vitalisierungs- und Kräftigungsübungen für die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Entspannungsübungen um die innere Stärke und Gelassenheit zu fördern.

Der Kurs fördert Gesundheit, Wohlbefinden, stellt einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag dar und ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte eine Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

<b>Kursleitung:</b>	Gabi Hochstädter-Porz	<b>Gebühr:</b>	27,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Do, 18. August 2011	<b>Anmeldung:</b>	bis 11. August 2011
<b>Zeit:</b>	18.15 bis 19.15 Uhr	<b>Ort:</b>	Regenbogenschule
<b>Dauer:</b>	10 Zeitstunden		

### 075 Wellnessgymnastik (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs. Bitte eine Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

<b>Kursleitung:</b>	Gabi Hochstädter-Porz	<b>Gebühr:</b>	27,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Do, 12. Januar 2012	<b>Anmeldung:</b>	bis 5. Januar 2012
<b>Zeit:</b>	18.15 bis 19.15 Uhr	<b>Ort:</b>	Regenbogenschule
<b>Dauer:</b>	10 Zeitstunden		

### 076 Seniorengymnastik „Fit und Aktiv“ (Herbst)

Durch eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik wird die Mobilität und Vitalität des Körpers erhalten und die Lebensqualität gesteigert. Den Ausklang der Gymnastikstunden bilden Atem- und Entspannungsübungen um Kraft und Energie aufzubauen. Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

<b>Kursleitung:</b>	Gabi Hochstädter-Porz	<b>Gebühr:</b>	27,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Do, 18. August 2011	<b>Anmeldung:</b>	bis 11. August 2011
<b>Zeit:</b>	17.00 bis 18.00 Uhr	<b>Ort:</b>	Regenbogenschule
<b>Dauer:</b>	10 Zeitstunden		

### 077 Seniorengymnastik „Fit und Aktiv“ (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs. Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

<b>Kursleitung:</b>	Gabi Hochstädter-Porz	<b>Gebühr:</b>	32,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Do, 12. Januar 2012	<b>Anmeldung:</b>	bis 5. Januar 2012
<b>Zeit:</b>	17.00 bis 18.00 Uhr	<b>Ort:</b>	Regenbogenschule
<b>Dauer:</b>	12 Zeitstunden		

### Rückentraining an Geräten (Herbst)

Dieser Kurs beinhaltet ein 10-stündiges Gruppen-Training an luftdruckgesteuerten Geräten.

Ziel ist die Stabilisierung der Wirbelsäule, die Steigerung der körperlichen Fitness sowie die Stärkung der Rückenmuskulatur.

<b>Kursleitung:</b>	Alexander Becker	<b>Gebühr:</b>	85,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Di, 6. September 2011	<b>Anmeldung:</b>	bis 30. August
<b>Zeit:</b>	19.30 – 20.30 Uhr	<b>Dauer:</b>	10 Zeitstunden
<b>Ort:</b>	Praxis Physio Vital Becker, Koblenzer Straße 13, Sinzig		

### Rückentraining an Geräten (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs, neue Teilnehmer sind also herzlich willkommen.

<b>Kursleitung:</b>	Alexander Becker	<b>Gebühr:</b>	85,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Di, 24. Januar 2012	<b>Anmeldung:</b>	bis 17. Januar
<b>Zeit:</b>	19.30 – 20.30 Uhr	<b>Dauer:</b>	10 Zeitstunden
<b>Ort:</b>	Praxis Physio Vital Becker, Koblenzer Straße 13, Sinzig		