



Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein spezielles Fitness-Angebot für ältere Teilnehmer. Es ist auch geeignet für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Es sind alle Elemente aus den klassischen Zumba®-Kursen enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse dieser Teilnehmer ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind.

Dozent/in: Liliana Decker

Ort: Regenbogenschule

157 ab Mo, 13. August 2018 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 36,00 Euro
Anmeldung bis 6. August

158 ab Mo, 14. Januar 2019 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 16 x 1 Zeitstunde | 48,00 Euro
Anmeldung bis 7. Januar

Zumba® Fitness

Zumba® heißt der Trendsport aus Südamerika, hinter dem sich eine Kombination aus Training, Entertainment und Kultur verbirgt. Das einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis verbindet mitreißende Latino-Rhythmen und internationale Beats mit einfach zu erlernenden Choreographien. Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, sowie Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt - ein Workout für den ganzen Körper. In diesem Kurs erlernst du unter fachlicher Anleitung die typischen Schrittfolgen und Grundtechniken von Zumba® Fitness. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Dozent/in: Liliana Decker

Ort: Regenbogenschule

159 ab Do, 16. August 2018 | 19.45 bis 20.45 Uhr | 11 x 1 Zeitstunde | 33,00 Euro
Anmeldung bis 9. August

160 ab Do, 17. Januar 2019 | 19.45 bis 20.45 Uhr | 16 x 1 Zeitstunde | 48,00 Euro
Anmeldung bis 10. Januar



Ganzkörpertraining nach Pilates

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. Die Übungen werden barfuß oder auf rutschfesten Socken durchgeführt.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mitbringen.

Dozent/in: Maike Werner

Ort: Regenbogenschule

161 ab Di, 14. August 2018 | 19.50 bis 20.50 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 7. August

162 ab Di, 15. Januar 2019 | 19.50 bis 20.50 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 8. Januar



Ausgleichsgymnastik mit Musik

Bei schöner Musik erlernen Sie verschiedene Techniken, Bauch, Beine, Po und Rücken gezielt zu trainieren und das ohne komplizierte Choreographien. Dieses Training dient auch dem Muskelaufbau des gesamten Körpers und besonders der Rückenmuskulatur. Die Stunde wird jeweils mit Entspannungsübungen, Atemübungen, progressiver Muskelrelaxation oder Phantasieereisen beendet. Der Kurs spricht alle Altersklassen an. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mitbringen.

Dozent/in: Maike Werner

Ort: Regenbogenschule

- 163** ab Di, 14. August 2018 | 17.40 bis 18.40 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 7. August
- 164** ab Di, 14. August 2018 | 18.45 bis 19.45 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 7. August
- 165** ab Di, 15. Januar 2019 | 17.40 bis 18.40 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 8. Januar
- 166** ab Di, 15. Januar 2019 | 18.45 bis 19.45 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 8. Januar

WingTsun Selbstverteidigung für Frauen

Crashkurs - Die Selbstverteidigungstechnik mit Köpfchen

Angst vor düsteren Parkhäusern, vor fremden nächtlichen Schritten auf dem Gehsteig oder vor der Fahrt in der letzten U-Bahn? Junge Frauen kennen diese Ängste. WingTsun ist nicht „versportlicht“ und verfügt daher über keinen festen Regelkanon. Was zählt, ist körperliches Reaktionsvermögen in jeder Situation, denn kein Angreifer hält sich an Regeln. Wer WingTsun lernt, entwickelt einen hohen Grad an Präzision, gepaart mit verblüffender Geschwindigkeit, deren Basis fließende, weiche Bewegungen sind. Im Training mit Partnern wird die Fähigkeit entwickelt, am gesamten Körper den nie genutzten Tastsinn zu reaktivieren. Durch den Aufbau dieser taktilen Reflexe ist beispielsweise ein Arm nicht nur Werkzeug, sondern wird auch Informationsempfänger. Das Werkzeug denkt, entscheidet und muss nicht mehr bewusst geführt werden. Sie lernen sich zu behaupten und – im Fall des Falles – auch zu wehren. Der Grundsatz lautet aber immer: WingTsun-Schüler und -Lehrer vermeiden Gewalt. Melde dich jetzt an und sei dabei! Werde dein eigener Bodyguard! Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich. Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Getränk

Dozent/in: WingTsun-Schule Sinzig

Ort: Mühlenbachstraße 25-29, Sinzig

- 167** So, 7. und So, 14. Oktober 2018 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 50,00 Euro
Anmeldung bis 28. September
- 168** So, 5. und So, 12. Mai 2019 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 50,00 Euro
Anmeldung bis 26. April





Entspannungs- und Wohlfühltag für Frauen 40+

In der hektischen Zeit, in der wir leben, haben wir neben Beruf, Haushalt, Kindererziehung, Partnerschaft und anderem kaum noch Zeit für uns selbst. Viele stehen unter Dauerstress, geraten aus dem Gleichgewicht und sind erschöpft. Stress macht aber auch körperlich krank. In unserem Leben wird Entspannung immer wichtiger, um einen Gegenpol zum aufreibenden Alltag zu setzen. Und wenn ca. ab dem 40. Lebensjahr noch zusätzlich die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, sollten Frauen sich eine Atempause gönnen, um ihre innere Balance wieder zu finden. Lassen Sie doch einfach mal Ihre Seele baumeln und den Alltag hinter sich. Sie werden mit verschiedenen Sinnes- und Entspannungübungen durch den Tag geführt, die Sie später auch in Ihrem Alltag anwenden können. Gönnen Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele Entspannung! Die Veränderungen im Hormonhaushalt und ihre körperlichen Auswirkungen werden in kleinen theoretischen Sequenzen angesprochen mit entsprechend ganzheitlichen Ansätzen ein Gleichgewicht wieder herzustellen. Bitte mitbringen: warme Socken, evtl. Matte und/oder Decke, Verpflegung

Dozent/in: Saskia Berzen

Ort: Sinziger Schloss

169 So, 18. November 2018 | 10.00 bis 16.00 Uhr | 1 x 6 Zeitstunden
ab 10 Teiln.: 22,50 Euro, ab 8 Teiln.: 27,00 Euro, ab 6 Teiln.: 35,00 Euro
Anmeldung bis 9. November

Focusing - der Stimme des Körpers folgen Grundlagen-Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien des Focusing kennen und anzuwenden. Focusing ist eine sanfte und effektive Methode, um mit Ihrer inneren Stimme in Kontakt zu kommen. Focusing ist ein Weg, das aufzulösen, was Sie daran hindert, inneren Frieden zu spüren und kann als Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, beim Auflösen von Blockaden, in Konfliktsituationen und im beruflichen wie privaten Bereich hilfreich sein. Bitte mitbringen: warme Socken, evtl. Matte und/oder Decke, Verpflegung

Dozent/in: Saskia Berzen

Ort: Sinziger Schloss

170 Sa, 25. August 2018 | 10.00 bis 16.00 Uhr | 1 x 6 Zeitstunden
ab 10 Teiln.: 22,50 Euro, ab 8 Teiln.: 27,00 Euro, ab 6 Teiln.: 35,00 Euro
Anmeldung bis 17. August

Focusing - der Stimme des Körpers folgen Aufbau-Workshop

In diesem Workshop werden u.a. durch praktische Übungen die Grundprinzipien des Focusing weiter vertieft und gefestigt. Sie können dazu auch gerne konkrete eigene Themen mitbringen, um für Sie persönlich stimmige Entscheidungen zu treffen. Für diesen Workshop sind die Grundkenntnisse aus dem Grundlagen-Workshop von Vorteil. Bitte mitbringen: warme Socken, evtl. Matte und/oder Decke, Verpflegung

Dozent/in: Saskia Berzen

Ort: Sinziger Schloss

171 Sa, 20. Oktober 2018 | 10.00 bis 16.00 Uhr | 1 x 6 Zeitstunden
ab 10 Teiln.: 22,50 Euro, ab 8 Teiln.: 27,00 Euro, ab 6 Teiln.: 35,00 Euro
Anmeldung bis 12. Oktober

Entspannungs-Kunst Meditatives und intuitives Malen

Jeder Mensch ist kreativ! Bei diesem Workshop geht es nicht darum, perfekte Bilder zu malen,



sondern um die Freude am freien Ausdruck mit Pinsel und Farbe. In entspannender Atmosphäre und inspiriert durch Musik, geführte Meditationen, leichte Körperübungen und andere Anregungen haben Sie die Möglichkeit, die innere Quelle der eigenen Kreativität und Kraft zu entdecken. Das Malen ohne Erfolgs- und Leistungsdruck ist eine Möglichkeit, Stressabbau und Ausgeglichenheit zu erfahren und Blockaden zu lösen. Beim Erfahrungsaustausch mit anderen werden die Bilder nicht bewertet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Kissen, Socken und Verpflegung mitbringen.

Dozent/in: Petra Schmidt

Ort: Blankertshohl 11, Remagen

172 Fr, 14. September 2018 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Sa, 15. September 2018 | 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
ab 10 Teiln.: 21,60 Euro, ab 8 Teiln.: 26,00 Euro, ab 6 Teiln.: 34,00 Euro
zzgl. 8,00 Euro Materialzuschlag | *Anmeldung bis 7. September*

Meditation - Inseln der Entspannung Innere Ruhe und Gelassenheit durch Achtsamkeit

Fühlen Sie sich erschöpft und ausgebrannt? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Alltagsstress besser zu bewältigen, einem möglichen Burnout entgegen zu wirken, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Eine praktische Einführung und ein abwechslungsreiches Programm führen durch das Thema Meditation. Sie lernen verschiedene Meditationstechniken und Methoden zur Selbstentspannung kennen und erleben Tiefenentspannung und Spannungslösung. Fantasiereisen, Bewegungsmeditationen und kreative Methoden runden das Programm ab. Sie erhalten ausführliche Anregungen, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Kissen, Socken und Verpflegung mitbringen.

Dozent/in: Petra Schmidt

Ort: Blankertshohl 11, Remagen

173 Fr, 15. März 2019 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Sa, 16. März 2019 | 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
ab 10 Teiln.: 21,60 Euro, ab 8 Teiln.: 26,00 Euro, ab 6 Teiln.: 34,00 Euro
Anmeldung bis 8. März

Gönn Dir eine Auszeit!

Leiden Sie unter Stress und finden Sie zu wenig Zeit für Ruhe und Entspannung? Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, mal durchzuatmen und abzuschalten vom Alltag, Energie zu tanken und neue Kraft zu schöpfen, Neues auszuprobieren, zu sich selbst zu finden und Körperbewusstsein zu entwickeln. Sie lernen verschiedene Wege und Methoden kennen, die zu Entspannung und innerer Ruhe führen und die im Alltag zur Selbstentspannung eingesetzt werden können. Eine Kombination aus Meditation, Entspannungsübungen, Fantasiereisen, kreativer Selbsterfahrung und Bewegungsübungen öffnet den Raum für Besinnung und Inspiration und kann neue Perspektiven eröffnen. Diese Wohlfühlzeit ist eine Einladung, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich selbst und anderen zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Kissen, Socken und Verpflegung mitbringen.

Dozent/in: Petra Schmidt

Ort: Blankertshohl 11, Remagen

174 Fr, 25. Januar 2019 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Sa, 26. Januar 2019 | 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
ab 10 Teiln.: 21,60 Euro, ab 8 Teiln.: 26,00 Euro, ab 6 Teiln.: 34,00 Euro
Anmeldung bis 18. Januar



Qigong Yangsheng - Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong **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 Vorstellung- und Atemübungen - haben eine Jahrtausend alte Tradition, auf deren Wirksamkeit wir heute 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. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk

Dozent/in: Dorothea Sulzer

Ort: Alte Schule Koisdorf, Kapellenweg

175 ab Fr, 7. September 2018 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 10 x 2 Unterrichtsstunden
ab 8 Teiln.: 48,00 Euro, ab 6 Teiln.: 62,00 Euro
Anmeldung bis 31. August

176 ab Fr, 18. Januar 2019 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 10 x 2 Unterrichtsstunden
ab 8 Teiln.: 48,00 Euro, ab 6 Teiln.: 62,00 Euro
Anmeldung bis 11. Januar

Dozent/in: Dorothea Sulzer

Ort: Regenbogenschule

177 ab Mi, 16. Januar 2019 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 10 x 2 Unterrichtsstunden
ab 10 Teiln.: 40,00 Euro, ab 8 Teiln.: 48,00 Euro, ab 6 Teiln.: 62,00 Euro
Anmeldung bis 9. Januar

Lachyoga für Dich

Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur: es werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress und Ängste abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive Grundstimmung begünstigt.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte ein Lachtraining, das Lach-Yoga oder auch Lachen ohne Grund. Ziel ist es, über ein zunächst künstliches und gespieltes Lachen, das in der Regel schon bald in ein lustvolles, echtes Lachen übergeht, die wunderbaren Wirkungen des Lachens jederzeit abzurufen und sie für sich zu nutzen.

Erfahren Sie in diesen Stunden mehr über die Hintergründe des Lachens und lassen Sie sich von den Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anstecken.

Dozent/in: Katharina Loewke

Ort: Regenbogenschule

178 ab Mi, 5. September 2018 | 19.00 bis 20.00 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 29. August

179 ab Mi, 6. März 2019 | 19.00 bis 20.00 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 27. Februar





Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Kundalini bezeichnet die allgemeine Lebensenergie. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Die Übungen fördern die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um Herausforderungen der Zeit und des Lebens im Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln. Die Übungen sind dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend innerhalb kurzer Zeit. Die Kombination aus Körperhaltungen und Bewegung, Konzentration und Atemführung, auch mit der Stimme, mit Tönen, die hinführen zur Meditation, stärkt den Energiefluss und bringt mehr Ausstrahlung. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Dozent/in: Cäcilia Weiss

Ort: Regenbogenschule

180 ab Mi, 31. Oktober 2018 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 6 x 2 Unterrichtsstunden | 32,40 Euro
Anmeldung bis 24. Oktober

181 ab Mi, 8. Mai 2019 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 6 x 2 Unterrichtsstunden | 32,40 Euro
Anmeldung bis 30. April

Wellnessgymnastik

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.

In diesem Kursangebot erlernen Sie die folgenden Techniken:

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

Die erlernten Übungen fördern Gesundheit, Wohlbefinden, stellen einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag dar und sind für jedes Alter geeignet. Bitte eine Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

Dozent/in: Gabi Hochstädter-Porz

Ort: Regenbogenschule

1. Lehrabschnitt

182 ab Do, 23. August 2018 | 18.15 bis 19.15 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 16. August

2. Lehrabschnitt (Aufbaukurs)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer des Herbst-Kurses und Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen.

183 ab Do, 17. Januar 2019 | 18.15 bis 19.15 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 10. Januar



Seniorengymnastik Fit und Aktiv für Frauen

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 Gymnastikmatte mitzubringen.

Dozent/in: Gabi Hochstädter-Porz

Ort: Regenbogenschule

184 ab Do, 23. August 2018 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 16. August

185 ab Do, 17. Januar 2019 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 10. Januar

Gesundheitswandern Auszeit vom Alltag

„Du atmest die Waldluft ein, spürst den Wind auf deiner Haut und den festen Boden unter deinen Füßen. Du bist geerdet: die Gedanken kommen zur Ruhe und dein Geist wird klar.“

Zu dieser wunderbaren Natur-Erfahrung lädt das Gesundheits-/Achtsamkeitswandern in der herrlichen nahen Umgebung ein. Neben inspirierenden Achtsamkeitsimpulsen runden Übungen aus dem Yoga das wohltuende Erlebnis ab. Zum Erfrischen/Aufwärmen wird es eine kleine Tee-pause geben. Weitere eigene Getränke können gerne mitgebracht werden.

Jeder ist herzlich willkommen! Auf wettergemäße Kleidung und festes Schuhwerk ist zu achten. Bezüglich des Treffpunktes setzt sich die Kursleiterin nach Anmeldung mit den Teilnehmern in Verbindung. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Dozent/in: Gabriele Arzdorf

Anmeldung: per Tel. 02642 7329 oder E-Mail an gabriele.arzdorf@gmx.de

186 ab Fr, 24. August 2018 | 08.30 bis ca. 11.00 Uhr | 5 x ca. 2,5 Zeitstunden | 50,00 Euro
Anmeldung bis 17. August

187 ab Di, 12. März 2019 | 08.30 bis ca. 11.00 Uhr | 5 x ca. 2,5 Zeitstunden | 50,00 Euro
Anmeldung bis 5. März

Wichtig:

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur bei schriftlichen Anmeldungen!
Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie gerne nach.