



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

050 ab Mo, 19. August 2019 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 36,00 Euro
Anmeldung bis 12. August

051 ab Mo, 20. Januar 2020 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 16 x 1 Zeitstunde | 48,00 Euro
Anmeldung bis 13. 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

052 ab Mi, 21. August 2019 | 20.15 bis 21.00 Uhr | 12 x 1 Unterrichtsstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 14. August

053 ab Do, 22. August 2019 | 19.45 bis 20.45 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 36,00 Euro
Anmeldung bis 15. August

054 ab Mi, 15. Januar 2020 | 20.15 bis 21.00 Uhr | 16 x 1 Unterrichtsstunde | 36,00 Euro
Anmeldung bis 8. Januar

055 ab Do, 16. Januar 2020 | 19.45 bis 20.45 Uhr | 16 x 1 Zeitstunde | 48,00 Euro
Anmeldung bis 9. Januar

Outdoor MamiFitness

Mamas mit kleinen Kindern/Babys aufgepasst!

Ihr wollt nach der Geburt zu neuer Fitness finden, habt den Rückbildungskurs abgeschlossen? Dann seid ihr hier genau richtig! Während wir an der frischen Luft unsere Kondition verbessern und Kräftigungsübungen machen, sind unsere Kleinen im Kinderwagen, im Buggy oder in der Babytrage natürlich mit dabei! Bitte wetterfeste Sportbekleidung tragen.

Dozent/in: Carolin Klapperich

Treffpunkt: Parkplatz Stadtwerke Sinzig,
Kölner Straße

056 ab Do, 22. August 2019 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 8 x 1 Zeitstunde | 21,60 Euro
Anmeldung bis 15. August

057 ab Do, 5. März 2020 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 27. Februar





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: Carolin Klapperich

Ort: Regenbogenschule

058 ab Mo, 19. August 2019 | 18.45 bis 19.45 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 12. August

059 ab Mo, 13. Januar 2020 | 18.45 bis 19.45 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 6. Januar

Body Workout „Move your Body“

Die Kursstunde beginnt mit einem Ausdauertraining mit Elementen aus Aerobic, Tanz und Fitness. Das Ganzkörpertraining wird mit kontrollierten Übungen in Anlehnung an Yoga, Pilates und klassischer Gymnastik kombiniert. Die Stunde wird durch motivierende Musik begleitet.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mitbringen.

Dozent/in: Carolin Klapperich

Ort: Regenbogenschule

060 ab Mo, 19. August 2019 | 19.50 bis 20.50 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 12. August

061 ab Mo, 13. Januar 2020 | 19.50 bis 20.50 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 6. 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 Phantasiereisen beendet. Der Kurs spricht alle Altersklassen an. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk mitbringen.

Dozent/in: Maike Werner

Ort: Regenbogenschule

062 ab Mi, 21. August 2019 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 14. August

063 ab Mi, 16. Oktober 2019 | 18.35 bis 19.35 Uhr | 8 x 1 Zeitstunde | 21,60 Euro
Anmeldung bis 9. Oktober

064 ab Mi, 15. Januar 2020 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 20 x 1 Zeitstunde | 54,00 Euro
Anmeldung bis 8. Januar

065 ab Mi, 4. März 2020 | 18.35 bis 19.35 Uhr | 15 x 1 Zeitstunde | 40,50 Euro
Anmeldung bis 26. Februar



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

066 So, 6. Oktober 2019 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 30,00 Euro
Anmeldung bis 27. September

067 So, 5. April 2020 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 30,00 Euro
Anmeldung bis 27. März

Meditation

Innere Ruhe und Gelassenheit durch Achtsamkeit

Meditation kann helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern, die Gesundheit zu stärken, Ängste und Sorgen zu lindern und mehr Lebensfreude zu erreichen sowie das Körperbewusstsein zu verbessern und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Bei diesem Seminar führt ein abwechslungsreiches Programm durch das Thema Meditation. Die Teilnehmer lernen verschiedene Techniken kennen und erhalten ausführliche Informationen über Bedeutung und Wirkung der Übungen. In einer Atmosphäre des Wohlfühlens erleben sie tiefe Entspannung und viele Anregungen, die leicht zu erlernenden Übungen in den Alltag zu integrieren. Achtsamkeitsmeditationen werden ergänzt durch geführte Meditationen, Körpermeditationen, Bewegungsmeditationen etc. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Kissen und Socken mitbringen.

Dozent/in: Petra Schmidt

Ort: Blankertshohl 11, Remagen

068 Fr, 13. März 2020 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Sa, 14. März 2020 | 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 6. März



Entspannungskunst

Meditatives Malen als kreativer Weg zu mehr Ausgeglichenheit

Jeder Mensch ist kreativ! Dieses Seminar ist kein Malkurs, sondern eine Möglichkeit, den freien und intuitiven Ausdruck mit Pinsel und Farbe zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In entspannender und lockerer Atmosphäre und inspiriert durch Musik, geführte Meditationen und andere Anregungen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigene Kreativität frei fließen zu lassen. Das Malen ohne Erfolgs- und Leistungsdruck kann helfen Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und fördert den freien Selbstausdruck. Es ist immer wieder faszinierend, die Vielzahl der schönen Bilder zu sehen, die dabei entstehen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Socken mitbringen.

Dozent/in: Petra Schmidt

Ort: Blankertshohl 11, Remagen

069 Fr, 20. September 2019 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Sa, 21. September 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
zzgl. 8,00 Euro Materialzuschlag | *Anmeldung bis 13. September*

Stress lass nach!

Innere Stabilität und Gelassenheit durch gezielte Stressbewältigung

Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Neben ausführlichen Informationen zum Phänomen Stress und seinen Auswirkungen erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Stressmuster zu erkennen, zu durchbrechen und zu ersetzen - durch eine kraftvolle innere Haltung dem Leben und seinen Herausforderungen gegenüber. Aus einem vielfältigen Angebot einfacher Übungen, Techniken sowie Tipps und anderen Stresskillern (aus den Bereichen Entspannung, Meditation, Bewegung etc.) kann sich jeder ein individuelles Paket zusammenstellen, das im Alltag eingesetzt werden kann. Das Seminar bietet die Möglichkeit, Entspannung und Regeneration zu erleben und viele neue Anregungen und Unterstützungen mit nach Hause zu nehmen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Kissen und Socken mitbringen.

Dozent/in: Petra Schmidt

Ort: Blankertshohl 11, Remagen

070 Fr, 7. Februar 2020 | 18.00 bis 20.00 Uhr
Sa, 8. Februar 2020 | 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 31. Januar

Focusing - der inneren Stimme folgen

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

071 Sa, 16. November 2019 | 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 8. November



Gut sein mit mir selbst - Focusing in der Praxis

In diesem Tagesseminar geht es darum, die Beziehung zu sich selbst auf neue Füße zu stellen und eine andere Qualität hinein zu bringen. Das bietet die Möglichkeit, sich selbst besser zu verstehen und sich Stück für Stück selbst mehr anzunehmen. Unsere Umgangssprache kennt viele Ausdrücke für das innere Befinden, mit dem wir nicht viel anzufangen wissen: etwas macht mulmig - etwas stimmt nicht- ein komisches Gefühl - irgendwie habe ich es schon im voraus geahnt, gespürt oder gewusst. Der erste und wichtigste Zugang ist das „Spüren“, was charakteristisch für die „Focusing- Methode“ ist. Focusing ist ein sanfter Weg eingefahrene Muster aufzulösen! Jeder darf ein für persönliches Anliegen mitbringen, aber das ist nicht zwingend notwendig.

Dozent/in: Saskia Berzen

Ort: Sinziger Schloss

073 Sa, 23. November 2019 | 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 15. November

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

074 ab Mi, 21. August 2019 | 19.00 bis 20.00 Uhr | 5 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 13,50 Euro, ab 8 Teiln.: 16,00 Euro, ab 6 Teiln.: 21,00 Euro
Anmeldung bis 14. August

075 ab Mi, 15. Januar 2020 | 19.00 bis 20.00 Uhr | 5 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 13,50 Euro, ab 8 Teiln.: 16,00 Euro, ab 6 Teiln.: 21,00 Euro
Anmeldung bis 8. Januar





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: Hellenbachschule Westum
Lerchenweg 2, Westum

076 ab Fr, 13. September 2019 | 15.30 bis 17.00 Uhr | 6 x 2 Unterrichtsstunden
ab 10 Teiln.: 24,00 Euro, ab 8 Teiln.: 29,00 Euro, ab 6 Teiln.: 37,00 Euro
Anmeldung bis 6. September

077 ab Fr, 24. April 2020 | 15.30 bis 17.00 Uhr | 6 x 2 Unterrichtsstunden
ab 10 Teiln.: 24,00 Euro, ab 8 Teiln.: 29,00 Euro, ab 6 Teiln.: 37,00 Euro
Anmeldung bis 17. 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

078 ab Do, 29. August 2019 | 18.15 bis 19.15 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 22. August

2. Lehrabschnitt (Aufbaukurs)

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

079 ab Do, 23. Januar 2020 | 18.15 bis 19.15 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 16. Januar



Senioren gymnastik 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

080 ab Do, 29. August 2019 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 22. August

081 ab Do, 23. Januar 2020 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 16. Januar

„Achtsam unterwegs“ - Gesundheits-/Achtsamkeitswandern erfrischend und harmonisierend für Körper, Geist und Seele

„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 Aufwärmen wird es eine kleine Teepause 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. Weitere Fragen beantwortet die Dozentin gerne unter 02642 7329.

Dozent/in: Gabriele Arzdorf

082 ab Fr, 23. August 2019 | 08.30 bis ca. 11.00 Uhr | 5 x ca. 2,5 Zeitstunden | 50,00 Euro
Anmeldung bis 19. August

083 ab Fr, 6. März 2020 | 08.30 bis ca. 11.00 Uhr | 5 x ca. 2,5 Zeitstunden | 50,00 Euro
Anmeldung bis 2. März

Wichtig:

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