



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Bewegung macht beweglich –
und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.*

Paul Haschek (*Theologe, Pater*)

ATEMSPAZIERGANG IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Parkplatz am Hohenstein
(links neben dem Streichelzoo)
Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-049

TERMIN: Montag, 13. Mai
18:00 – 19:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-050

TERMIN: Freitag, 7. Juni
17:30 – 19:00 Uhr

KOSTEN: 15,- €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining wird ein Einblick in die Atemtherapie im Naherholungsgebiet Hohenstein gegeben. Es werden nur Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt. Atemtherapie kann sowohl bei Atembeschwerden, aber auch häufig bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Stress, Nervosität und weiteren Krankheitsbildern Linderung bringen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME:

Ein 1,5-stündiger Spaziergang in gemäßigttem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein. Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein. Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden. Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

„Einfach abschalten“

Autogenes Training ist eine altbewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die z. B. zum Abbau von Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nervosität beiträgt und die Körper- und Selbstwahrnehmung, das Immunsystem, das Erleben von innerer Ruhe und Erholung sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen durch eigene Anleitung (Autosuggestion) sich selbst in einen Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen und dadurch psychische und körperliche Stressoren positiv zu beeinflussen.

❖ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

❖ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und – wenn nötig – ein Kissen mitbringen.

SCHWELM

ORT: AWO-Kita
Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-051

TERMINE: 8 x dienstags,
30. Januar bis 19. März,
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 24-1-052

TERMINE: 8 x dienstags,
16. April bis 18. Juni,
außer 30. April und 28. Mai,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

BEIDE KURSE

KOSTEN: 110,-€ pro Kurs
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ INKLUSIV

BEWEGUNGSKURSE: LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT

Für Menschen Ü70 mit leichtem Handicap oder auch Menschen mit Behinderungen

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe

Christian-Ehlhardt-Haus

Lessingstr. 9

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-053

TERMINE: 5 x donnerstags,

18. April bis 23. Mai,

außer 9. Mai,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-054

TERMINE: 5 x donnerstags,

6. Juni bis 4. Juli,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen, lernen die Teilnehmer*innen eine Vielzahl von Entspannungs- und gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für Menschen nach einer Hüft- oder Knie-OP eignen. Jeder Schritt zählt!

Schon das schnelle Gehen kurzer Strecken in Verbindung mit Koordinations- und Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich, es lindert auch viele chronische Beschwerden.

Im Mittelpunkt trainieren wir den Gleichgewichtssinn durch Wandern auf unebenen Waldboden mit speziellen Übungseinheiten.

Außerdem wird die Kondition gesteigert, indem wir Steigungen „einbauen“.

...❖ Auch bei leichtem Regen!

Bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

BEIDE KURSE

KOSTEN: 30,- € pro Kurs /

erm. 15,- € für Bezieher*innen

von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTINNEN:

Kirsten Forster,

Monika Volkmann-Lüttgen und

Elke Schreiber,

Entspannungspädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort



Kinder, Jugend und Familie
Barrierefrei leben: Wohnen und Arbeiten
Unterstützung und Beratung
Senioren und Pflege

Diakonie 
Mark-Ruhr

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

→ INKLUSIV DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Schwelm-
Hauptstraße 116
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-055

TERMINE: 10 x montags,
14-tägig, 22. Januar,
5. und 19. Februar,
4. und 18. März, 15. April,
13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 100,-€ bzw. 50,-€
ermäßigt für Bezieher*innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN:
Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte,
ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch
trainieren wir unser Gedächtnis.
Leichte Übungen helfen, unsere geistige
Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen Tempo
werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

→ Sie können auch gerne an einer
Einzelstunde teilnehmen zu 12,-€
je Einheit.

KURSLEITER*INNEN BEI DER EEB-EN

Andrea Schleyer
Entspannungstrainerin

Angelika Richter
Bewegungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Claudia Maschner
Fachberaterin für Selbstversorgung mit
essbaren Wildpflanzen (HFWU)

Corinna Kannacher
Pilates-Trainerin

Dirk Bruszies
Rancher Regionalverband RVR

Evelyn Anke
Yogalehrerin

Ilona Schleichert
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Jasmin Matalla
Coach und Thetahealer®

Kathrin Windgassen
Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

Karin Erfurth
Circle Dance Lehrerin

Kirsten Forster
Entspannungspädagogin

Marlies Grasmann
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften,
Resilienztrainerin

Martina Kipp
Lehrerin für Innere Kampfkunst
(Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang)

Monika Richhardt
Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Monika Volkmann-Lüttgen
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

Nina Schleichert
Dipl.-Päd., NLP-Practitioner und Master
und Trainerin für Stressmanagement

Ranja Kaiser
Diplom-Psychologin

Susanne Lorr
Jin Shin Jyutsu Praktikerin und
Entspannungspädagogin

Ulrike Rittershaus
Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Ursula Hirschberg
OSTr' i.R., Englischdozentin

Ute Reinke
Heilpraktikerin

❖ INKLUSIV

ENTSPANNUNGSMETHODEN KENNEN LERNEN „EINFACH ABSCHALTEN“

Kurse für Menschen mit und ohne
Behinderungen

Entspannen lernen mit systematischen Techniken. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.

Bei regelmäßiger Anwendung können aktive Entspannungstechniken zu folgenden Erfolgen verhelfen:

- Verspannungen lösen und beruhigen
- die Körperwahrnehmung schulen
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz auch im Berufsalltag
- können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden

Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

❖ Bitte bringen Sie eine Isomatte,
Decke und ein Kissen mit.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

Programm 2023-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
Christian-Ehlhardt-Haus
Lessingstr. 9
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-056

TERMINE: 4 x dienstags,
30. Januar bis 20. Februar,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-057

TERMINE: 4 x dienstags,
27. Februar bis 19. März,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-058

TERMINE: 4 x dienstags,
16. April bis 14. Mai,
außer 30. April,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-059

TERMINE: 4 x dienstags,
28. Mai bis 18. Juni,
16:30 – 17:30 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: jeweils 40,-€ / 20,-€
ermäßigt für Bezieher*innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: bis eine Woche
vor Kursbeginn

FÜR FORTGESCHRITTENE

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonnhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-060

TERMINE: 6 x mittwochs,
10. Januar bis 14. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

KURS-NR.: 24-1-061

TERMINE: 5 x mittwochs,
21. Februar bis 20. März
10:30 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 7 TN

KURS-NR.: 24-1-062

TERMINE: 6 x mittwochs,
17. April bis 19. Juni,
außer 1., 15., 22. und 29. Mai
10:30 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

**ALLE KURSE FÜR
FORTGESCHRITTENE**

REFERENTIN:

Ilona Schleichert,
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring
TN-ZAHL: max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

FÜR ANFÄNGER

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 24-1-063

TERMINE: 5 x montags,
22. Januar bis 19. Februar,
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 24-1-064

TERMINE: 5 x montags,
22. Januar bis 19. Februar,
11:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 24-1-065

TERMINE: 4 x montags,
26. Februar bis 25. März,
außer 11. März, 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 48,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 24-1-066

TERMINE: 4 x montags,
26. Februar bis 25. März,
außer 11. März, 11:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 48,-€ bei min. 6 TN

ALLE KURSE FÜR ANFÄNGER

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können.

Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis.

Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

... Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (jeweils 15,- €).

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und der Ev. Gemeinde Sprockhövel-Bredenscheid

❖ **GENERATION 60+** **HOCKERGYMNASTIK**

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen.

Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

REFERENTIN: Nina Schleichert
TN-ZAHL: max. 11

KURS-NR.: 24-1-067 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 24-1-068 / 11:00-11:45

TERMINE: 10 x donnerstags,
11. Januar bis 14. März

KOSTEN: 60,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 24-1-069 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 24-1-070 / 11:00-11:45

TERMINE: 10 x donnerstags,
11. April bis 27. Juni,
außer Feiertage

KOSTEN: 60,-€ ab 7 TN

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

REFERENTIN: Kirsten Forster
TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 24-1-071 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 24-1-072 / 10:45-11:45

TERMINE: 9 x montags,
22. Januar bis 18. März

KOSTEN: 62,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 24-1-073 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 24-1-074 / 10:45-11:45

TERMINE: 10 x montags,
15. April bis 24. Juni,
außer 20. Mai

KOSTEN: 69,-€ ab 7 TN

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin
TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

KURS-NR.: 24-1-075 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 24-1-076 / 11:15-12:15

TERMINE: 9 x mittwochs,
24. Januar bis 20. März

KOSTEN: 62,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 24-1-077 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 24-1-078 / 11:15-12:15

TERMINE: 10 x mittwochs,
17. April bis 26. Juni, außer 1. Mai

KOSTEN: 69,-€ ab 7 TN

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-079 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 24-1-080 / 12:00-12:45

TERMINE: 9 x freitags,
19. Januar bis 15. März

REFERENTIN: Elke Schreiber,
Entspannungstrainerin, Witten

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KOSTEN: 54,-€ ab 7 TN



KURS-NR.: 24-1-081 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 24-1-082 / 12:00-12:45

TERMINE: 9 x freitags,
12. April bis 21. Juni,
außer 10. und 31. Mai

REFERENT: Andreas Schleyer,
Entspannungstrainer, Witten

FÜR ALLE KURSE

»**HOCKERGYMNASTIK 60+**
SENIORENSPORT«:

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-083

TERMINE: 4 x dienstags,
20. Februar bis 12. März,
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-084

TERMINE: 4 x dienstags,
16. April bis 7. Mai,
16:00 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 40,- € je Kurs

REFERENTIN: Susanne Lorr,
Jin Shin Jyutsu Praktikerin-
und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

JIN SHIN JYUTSU (JSJ) ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

Immer mehr Menschen fallen durch Rückenschmerzen und Burnout im Berufsleben aus. Stress wird oft als eine der Hauptursachen benannt. Doch was ist Stress? Arbeitsbedingungen werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und was für den einen Stress ist, ist für den anderen eine willkommene Abwechslung.

Jin Shin Jyutsu kann uns auf sanfte Weise helfen, uns selbst besser kennen zu lernen, wodurch wir die Kompetenz erlangen, frühzeitig dafür zu sorgen, die eigene Berufsfähigkeit zu erhalten und die Stressresistenz deutlich zu verbessern. Jin Shin Jyutsu - die Kunst mich selbst kennen zu lernen – hilft die eigene Widerstandskraft zu verbessern, die Gesundheit aufrecht zu erhalten oder wieder zu erlangen und so mit ganzer Energie dem Arbeitsleben zur Verfügung zu stehen.

Da wir die eigenen Hände immer bei uns haben, kann die Kunst des Jin Shin Jyutsu uns jederzeit helfen, konzentriert und voller Freude unserem Beruf nachzugehen.

...✦ **Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (15,- € je Einheit).**

KLANGREISE: MEDITATIONEN MIT KLANGSCHALEN

Finden sie die richtige Balance für ihren persönlichen und beruflichen Alltag!

Das Ziel der Veranstaltung ist das Ankommen in ihrem Körper und wahrnehmen dessen, was die Klänge der Klangschale in uns bewegen und berühren.

Wir landen ganz im Moment und können unsere Verbundenheit spüren mit allem was ist. Hier kommen sie zur Stille, hier dürfen sie sein.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn

- bei Ihnen im Außen viel los ist
- Ihre Gedanken nicht stillstehen
- Sie sich mehr Leichtigkeit für Ihren Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-085

TERMIN: Freitag, 26. Januar
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-086

TERMIN: Freitag, 16. Februar
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-087

TERMIN: Freitag, 22. März
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-088

TERMIN: Freitag, 26. April
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-089

TERMIN: Freitag, 24. Mai
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-090

TERMIN: Freitag, 28. Juni
16:00 – 17:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 24-1-091

TERMIN: Dienstag, 30. Januar
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-092

TERMIN: Dienstag, 27. Februar
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-093

TERMIN: Dienstag, 19. März
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-094

TERMIN: Dienstag, 28. Mai
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-095

TERMIN: Dienstag, 25. Juni
10:30 – 11:30 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,- € je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

LACH-YOGA

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-096

TERMIN: Mittwoch, 24. Januar
 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-097

TERMIN: Mittwoch, 21. Februar
 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-098

TERMIN: Mittwoch, 20. März
 17:00 – 18:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 10,-€ je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG:

bis eine Woche vor Kursbeginn.

Wir bitten unbedingt um eine telefonische oder schriftliche Anmeldung!

Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 60er Jahre auf dem Hintergrund „Lachen ist die beste Medizin“ das heutige Lach-Yoga, ein einzigartiges Konzept, bei dem wir unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen.

Lachen ist Spannung, Atmen ist Entspannung.

Auf diesem Prinzip der Spannung und Entspannung basiert Lach-Yoga. Verschiedenste Lachübungen wechseln sich mit bewussten Atemübungen ab und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper.

- Lachen hat auch nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine heilende Wirkung z.B. bei Allergien, Ängsten, Schlafstörungen, Stresssymptomen, schwachem Immunsystem
- Lachen macht insgesamt zufriedener, kreativer, spontaner, belastungsfähiger und schafft Distanz zu Problemen. Lachen ist der größte Feind des Stresses.
- Lachen verbessert insgesamt die Grundstimmung, wir werden optimistischer und heiterer, um somit entspannter und zentrierter den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

...☞ **Bitte etwas zu trinken mitbringen.**

❖ **GENERATION 60+** **LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN** „Fit und gesund bleiben“

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik werden gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

❖ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke/Isomatte mitbringen.

❖ Sie können auch an einer Einzelstunde zu 8,-€ pro Einheit teilnehmen.

In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-099

TERMINE: 10 x donnerstags,
11. Januar bis 14. März,
10:00 – 10:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-100

TERMINE: 10 x donnerstags,
11. April bis 27. Juni, außer
Feiertage, 10:00 – 10:45 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 60,-€ ab 7 TN

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin und Trainerin
für Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 /max. 11

ANMELDUNG: ab sofort

MEDITATIONSKURS*

„Einfach SEIN“

SCHWELM

ORT: AWO-Kita

Grothestr. 4

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-101

TERMINE: 5 x mittwochs,
24. Januar bis 21. Februar
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,-€ bei min. 5 TN

KURS-NR.: 24-1-102

TERMINE: 4 x mittwochs,
28. Februar bis 20. März
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 5 TN

KURS-NR.: 24-1-103

TERMINE: 5 x mittwochs,
17. April – 22. Mai, außer 1. Mai
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,-€ bei min. 5 TN

KURS-NR.: 24-1-104

TERMINE: 4 x mittwochs,
29. Mai bis 26. Juni,
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,-€ bei min. 5 TN

Meditation kann die Herausforderungen des Alltags durch eine Praxis der inneren Ruhe und Gelassenheit ausgleichen. Regelmäßige meditative Übungen haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen für Körper, Geist und Seele.

Die Meditationsabende laden ein, innezuhalten, die Antworten der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und einfach im Hier und Jetzt zu sein. Sie laden ein, Anspannung abzubauen. Gleichzeitig kann neue Kraft geschöpft werden und eine positive Work-Life-Balance entstehen.

Die Gruppe ist geeignet für in der Meditation ungeübte wie auch geübte Menschen.

...✚ Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

** Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz.*

FÜR ALLE KURSE:

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

PILATES

Mit wohltuenden, kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie erlernen rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen An Schub für die nachhaltige Änderung von Stress erzeugenden Gewohnheiten im Berufsalltag. Losgelöst vom Arbeitsalltag können die Teilnehmer aus eingefahrenen Gewohnheiten herauskommen und neue, im Alltag entlastende Rituale einüben. Nach jeder Kurseinheit kann mehr Gelassenheit und Entspannung, auch gerade am Arbeitsplatz, gefördert werden.

Es sind auch Menschen mit Rückenproblemen angesprochen. Die Kurse richten sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Dozentin geht bei jeder Übung auf die jeweiligen Niveaustufen der einzelnen Teilnehmer*innen ein.

...❖ **Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und bei Bedarf ein kleines Kissen mit.**

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-105
TERMINE: 8 x freitags,
26. Januar bis 15. März
9:30 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-106
TERMINE: 8 x freitags,
26. Januar bis 15. März
11:15 – 12:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-107
TERMINE: 8 x freitags,
12. April bis 31. Mai
9:30 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-108
TERMINE: 8 x freitags,
12. April bis 31. Mai
11:15 – 12:45 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 80,- € je Kurs
bei min. 6 TN

REFERENTIN:
Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 24-1-109

TERMINE: 8 x dienstags,
23. Januar bis 2. April,
außer 30. Januar, 27. Februar
und 19. März,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: AWO-Kita
Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-110

TERMINE: 8 x dienstags,
16. April bis 11. Juni, außer
30. April, 18:30 – 19:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 110,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 7-8

ANMELDUNG: ab sofort

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An acht Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

⋯❖ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

⋯❖ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen bereit legen.

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltags-taugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmonisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetativen Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressabbau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

❖ **Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.**

Kooperation mit dem Tanzzentrum Ennepe-Ruhr Schwelm

SCHWELM

**ORT: Tanzzentrum Ennepe-Ruhr
Wiedehaufe 8
58332 Schwelm**

KURS-NR.: 24-1-111

TERMINE: 12 x freitags,
19. Januar bis 19. April,
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 216,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

KURS-NR.: 24-1-112

TERMINE: 10 x freitags,
3. Mai bis 5. Juli
10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 120,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

BEIDE KURSE

REFERENTIN:

Martina Kipp, Lehrerin für
Innere Kampfkunst (Taijiquan-
Xingyiquan-Baguazhang)

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 18

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ GENERATION 60+ YOGA AUF DEM STUHL

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-113

TERMINE: 4 x dienstags,
30. Januar bis 20. Februar
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-114

TERMINE: 4 x dienstags,
27. Februar bis 19. März
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-115

TERMINE: 4 x dienstags,
9. bis 30. April
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-116

TERMINE: 4 x dienstags,
7. bis 28. Mai
10:30 – 11:45 Uhr

ALLE KURSE

KOSTEN: 35,- € pro Kurs

REFERENTIN:

Evelyn Anke, Yogalehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5/max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Yoga fördert die Bewegung, Atmung und Entspannung und verbessert die Konzentration. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form in der Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen den persönlichen Voraussetzungen anzupassen. Auch wenn körperliche Einschränkungen und gesundheitliche Probleme bestehen, ist es möglich, Erfahrungen mit Yoga zu machen.

Die Übungen werden dann individuell angepasst, im Sitzen auf dem Stuhl und im Stand am Stuhl. Alle Übungsfolgen werden durch das bewusste Atmen begleitet. Den Abschluss einer Yogastunde bildet eine Entspannungsreise durch den Körper.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Koordination und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration.

...❖ **Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken, eine kleine Decke und ein Getränk mitbringen.**

Kooperation mit dem Ev. Johanneszentrum Hattingen