



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT
& BEWEGUNG

*Neun Zehntel unseres Glücks
beruhen allein auf der Gesundheit.*

Arthur Schopenhauer

WITTEN

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9, 58454 Witten
REFERENTIN: Andrea Schleyer,
Entspannungstrainerin, Witten

KURS-NR.: 19-1-017 (11:00–11:45)
TERMINE: 12 x freitags,
11. Januar – 5. April, außer 22.02.
KOSTEN: 60,-€ ab 6 Personen
KURS-NR.: 19-1-018 (11:00–11:45)
TERMINE: 7 x freitags,
10. Mai bis 05. Juli,
außer 31. Mai und 21. Juni
KOSTEN: 35,-€ ab 6 Personen

JOHANNISZENTRUM

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten
REFERENTIN: Sabine Rehder,
Übungsleiterin, Witten
KOSTEN: 25,-€ pro Kurs ab 6 TN

KURS-NR.: 19-1-019 / 10:00–10:45
TERMINE: 5 x donnerstags,
7. Februar bis 7. März
jeweils 10:00 – 10:45 Uhr
KURS-NR.: 19-1-020 / 10:00–10:45
TERMINE: 5 x donnerstags,
9. Mai bis 27. Juni, außer 30. Mai,
13. und 20. Juni

WITTEN – TRINITATIS

ORT: Ev. KG Trinitatis,
Sandstr. 12, 58455 Witten
KOSTEN: 25,-€ pro Kurs ab 6 TN
REFERENTIN: Sabine Rehder



KURS-NR.: 19-1-021 (11:00–11:45)
TERMINE: 5 x freitags,
8. Februar bis 8. März
KURS-NR.: 19-1-022 (11:00–11:45)
TERMINE: 5 x freitags,
10. Mai bis 28. Juni, außer 31.
Mai, 14. und 21. Juni

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm
REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

KURS-NR.: 19-1-023 / 9:30–10:30
KURS-NR.: 19-1-024 / 10:45–11:45
TERMINE: 6 x montags,
14. Januar bis 25. Februar,
außer 21. Januar
KURS-NR.: 19-1-025 / 9:30–10:30
KURS-NR.: 19-1-026 / 10:45–11:45
TERMINE: 6 x montags,
4. März bis 8. April
KOSTEN: 50,-€ ab 6 Personen
KURS-NR.: 19-1-027 / 9:30–10:30
KURS-NR.: 19-1-028 / 10:45–11:45
TERMINE: 9 x montags,
6. Mai bis 8. Juli, außer 10. Juni
KOSTEN: 75,-€ ab 6 Personen

FÜR DIE GANZE KURSREIHE 60+

VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 10
ANMELDUNG: bis jeweils
1 Woche vor Kursbeginn

60 PLUS
SENIORENSPORT
Hockergymnastik

Sitzhockergymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Ziel ist, die Gesundheit zu fördern, lernen, sich zu entspannen und das Ganze mit einer Portion Spaß anzuleiten und zu begleiten.

DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

Gedächtnistraining

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 (12,- € je Einheit).

INDIVIDUELLES GEDÄCHTNISTRaining

für Menschen mit leichten kognitiven Defiziten

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.

...☞ Der 1. Termin ist gleichzeitig ein Schnuppertermin bzw. dient für ein persönliches Informationsgespräch.

Programm 2019-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

WITTEN

KURS-NR.: 19-1-029

TERMINE: 4 x mittwochs, jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
16. Januar bis 6. Februar

KURS-NR.: 19-1-030

TERMINE: 4 x mittwochs, jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
13. Februar bis 6. März

KURS-NR.: 19-1-031

TERMINE: 4 x mittwochs, jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
13. März bis 10. April, außer 27.03.

KURS-NR.: 19-1-032

TERMINE: 4 x mittwochs, jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
29. Mai bis 26. Juni, außer 19.06.

WITTEN

KURS-NR.: 19-1-033

TERMINE: 4 x mittwochs, 16. Januar bis 6. Februar
KOSTEN: 35,-€

KURS-NR.: 19-1-034

TERMINE: 4 x mittwochs, 27. Februar bis 20. März

KURS-NR.: 19-1-035

TERMINE: 4 x mittwochs, 29. Mai bis 26. Juni, außer 19. Juni

ALLE KURSE:

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten
KOSTEN: jeweils 35,-€
REFERENTIN: Ilona Schleichert, Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 10
ANMELDUNG: bis 1 Woche vor Kursbeginn

*In Kooperation mit dem
Johanniszentrum Witten*

ALLE KURSE:

ZEIT: jeweils 9:15 – 10:15 Uhr
ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten
REFERENTIN: Ilona Schleichert, Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 4
ANMELDUNG: bis jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

*In Kooperation mit dem
Johanniszentrum Witten*

SCHWELM

KURS-NR.: 19-1-036

TERMINE: 4 x mittwochs, jeweils von 12:00 – 13:00 Uhr
6. bis 27. März

KURS-NR.: 19-1-037

TERMINE: 4 x mittwochs, jeweils von 12:00 – 13:00 Uhr
22. Mai bis 12. Juni

BEIDE KURSE:

ORT: Haus der Kirche
Pothhoffstraße 40,
58332 Schwelm
KOSTEN: jeweils 35,-€ bei 3 TN
REFERENTIN: Susanne Lorr, Gedächtnistrainerin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: bis 1 Woche vor Kursbeginn

INDIVIDUELLES GEDÄCHTNISTRaining

für Menschen mit beginnenden Gedächtnisproblemen

Es geht in den Kursen nicht darum, mathematische Gleichungen usw. sekundenschnell zu lösen, sondern die eigene Alltagstauglichkeit zu steigern. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten (begleitend nach Schlaganfällen oder beginnenden demenziellen Erkrankungen). Deshalb ist es unterstützender, wenn die Erinnerungen aktiviert werden, die im Langzeitgedächtnis abgelegt sind – außerdem stärkt es das Selbstwertgefühl. Die Kurse geben den TeilnehmerInnen die Gelegenheit, die Leistungen von Kurz- und Langzeitgedächtnis zu verbessern.

Wichtig ist, dass bei allen Übungen keine Überforderung eintritt, deshalb wird das Training in kleinen Übungseinheiten ohne Stress und ohne Leistungsbewertungen verpackt.

...☞ Der 1. Termin ist gleichzeitig ein Schnuppertermin und dient für ein persönliches Informationsgespräch.

...INKLUSIV PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Kurs

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert werden 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 12 Nachmittagen 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 mitbringen.

HATTINGEN

KURS-NR.: 19-1-038

TERMINE: 12 x donnerstags,
jeweils 14:45 – 15:45 Uhr
24. Januar bis 11. April

ORT: Haus Theresia,
Hackstückstr. 37
45527 Hattingen

KOSTEN: 120,- €
(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. 4 /max. 8

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-1-039
TERMINE: 4 x montags,
28. Januar bis 18. Februar
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 19-1-040
TERMINE: 4 x montags,
11. März bis 8. April, außer 1.4.
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 19-1-041
TERMINE: 4 x montags,
13. Mai bis 3. Juni
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

HATTINGEN

ORT: Haus Theresia,
Hackstückstr. 37
45527 Hattingen

KURS-NR.: 19-1-042
TERMINE: 4 x dienstags,
29. Januar bis 19. Februar
jeweils 15:15 – 16:15 Uhr

KURS-NR.: 19-1-043
TERMINE: 4 x dienstags,
12. März bis 9. April, außer 2.4.
jeweils 15:15 – 16:15 Uhr

KURS-NR.: 19-1-044
TERMINE: 4 x dienstags,
14. Mai bis 4. Juni
jeweils 15:15 – 16:15 Uhr

ALLE KURSE

»DENKSPASS INKLUSIV«:

KOSTEN: jew. 35,-€ / 17,50 €
ermäßigt für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN:
Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 /max. 6

ANMELDUNG:
bis 1 Woche vor Kursbeginn

...INKLUSIV DENKSPASS FÜR ÄLTERE & MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

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 an einer Einzelstunde (8,- € pro Einheit) teilnehmen.

LACH-YOGA

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 60er Jahre auf dem Hintergrund „Lachen ist die beste Medizin“ ein einzigartiges Konzept, bei dem wir unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen. Lachen ist Spannung – Atmen ist Entspannung. Verschiedenste Lachübungen wechseln sich mit bewussten Atemübungen ab und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper.

- Lachen hat 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.

SCHWELM

KURS-NR.: 19-1-045

TERMIN: 30. Januar

KURS-NR.: 19-1-046

TERMIN: 20. Februar

KURS-NR.: 19-1-047

TERMIN: 10. April

KURS-NR.: 19-1-048

TERMIN: 8. Mai

KURS-NR.: 19-1-049

TERMIN: 29. Mai

KURS-NR.: 19-1-050

TERMIN: 19. Juni

KURS-NR.: 19-1-051

TERMIN: 10. Juli

ZEIT: jeweils mittwochs,

15:00 – 16:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche

Pothoffstraße 40

58332 Schwelm

KOSTEN: 9,- € je Termin

REFERENTIN: Kirsten Forster,

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 15

ANMELDUNG: bis 1 Woche

vor Kursbeginn

SCHWELM

KURSE FÜR ANFÄNGER

MIT VORKENNTNISSEN

Diese Kurse richten sich an Personen mit geringen Erfahrungen und Hintergrundwissen aus dem Bereich des Qi Gong.

Es handelt sich hierbei um eine Reihe von Ausdrucksformen, die auf eine lange Tradition zurückgehen, sehr weite Verbreitung gefunden haben und vergleichsweise leicht zu erlernen sind.

KURS-NR.: 19-1-052

TERMINE: 5 x donnerstags,

31. Januar bis 28. Februar

KOSTEN: 37,-€ pro Kurs

KURS-NR.: 19-1-053

TERMINE: 5 x donnerstags,

7. März bis 4. April

KOSTEN: 37,-€ pro Kurs

KURS-NR.: 19-1-054

TERMINE: 7 x donnerstags,

9. Mai bis 4. Juli,

außer 30. Mai und 20. Juni

KOSTEN: 52,-€ pro Kurs

ZEIT: jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

ORT: AWO Familienzentrum

Am Loh, Friedrich-Ebert-Str. 46,

58332 Schwelm

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mit Qi Gong vertraut sind. Grundlegende Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Wesentlicher Bestandteil: Erlernen komplexer Ausdrucksformen/Meditationen aus dem Bereich des Tai Chi-Qi Gong

KURS-NR.: 19-1-055

TERMINE: 10 x donnerstags,

jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

31. Januar bis 4. April

KOSTEN: 65,-€

KURS-NR.: 19-1-056

TERMINE: 7 x donnerstags,

jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

9. Mai bis 4. Juli, außer 30. Mai

und 20. Juni

KOSTEN: 46,-€

ORT: AWO Familienzentrum

Am Loh, Friedrich-Ebert-Str. 46,

58332 Schwelm

TN-ZAHL: min. 8 / max. 10

ALLE KURSE:

REFERENTIN: Anja Ludwig-

Kastilan, Qi-Gong-Lehrerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: bis jeweils

1 Woche vor Kursbeginn

TAI CHI-QI GONG

Meditation in Bewegung

Qi Gong stellt eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM dar.

Die sanften, harmonischen Ausdrucksformen eignen sich sowohl zur Erhaltung der Gesundheit, als auch zur Regeneration und Heilung bereits bestehender (auch chronischer) Erkrankungen.

Sie steigern die Vitalität, kräftigen das Immunsystem und regen die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele an.

Qi Gong kann zu mehr innerer Gelassenheit und Freude am Sein führen.

Die regelmäßige Ausübung der Qi Gong-Ausdrucksformen ist ein Weg zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Erlangung einer tiefen inneren Ruhe.

Die Kursstunden beginnen mit Lockerungsübungen für Muskulatur und Gelenke, gehen über in eine Trainingsphase, in der verschiedene Ausdrucksformen vermittelt und geübt werden und schließen mit einer geführten, bewegten Meditation aus dem Tai Chi-Qi Gong.

...❖ Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Socken ohne Noppen oder Sportschläppchen (mit glatter Sohle – für einen guten Bodenkontakt) und natürlich gute Laune und Durchhaltevermögen.

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Am Loh“ in Schwelm

MEDITATIONSKURS

In der Meditation werden körperliche und geistige Prozessen bewusst wahrgenommen. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Es werden Atemübungen praktiziert und Fokussierung auf einzelne Körperbereiche geübt. Das Wahrnehmen und Annehmen der Realität ist ein wichtiger Bestandteil von Meditation.

Wirkungen von Meditation sind u.a.:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit
- Aktivierung von Selbstheilungskräften

SCHWELM

FÜR ANFÄNGER

KURS-NR.: 19-1-057

TERMINE: 5 x wöchentlich
jeweils montags,
4. und 18. Februar,
4. und 18. März, 1. April
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

ORT: AWO Familienzentrum
Grothestraße 2, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-1-058

TERMINE: 5 x 14-tägig
jeweils dienstags,
5. und 19. Februar,
5. und 19. März, 2. April
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

FÜR FORTGESCHRITTENE

KURS-NR.: 19-1-059

TERMINE: 5 x wöchentlich
jeweils montags,
28. Januar, 11. und 25. Februar,
11. und 25. März
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

ORT: AWO Familienzentrum
Grothestraße 2, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 19-1-060

TERMINE: 5 x 14-tägig
jeweils dienstags,
29. Januar, 12. und 26. Februar,
26. März und 9. April
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

ALLE KURSE:

KOSTEN: 75,-€ pro Kurs
REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 8
ANMELDUNG: bis jeweils
1 Woche vor Kursbeginn

WITTEN

JOHANNISZENTRUM

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 19-1-061
11:00 – 11:45 Uhr

TERMINE: 5 x dienstags,
5. Februar bis 5. März

KURS-NR.: 19-1-062
11:00 – 11:45 Uhr

TERMINE: 5 x donnerstags,
7. Februar bis 7. März

KURS-NR.: 19-1-063
11:00 – 11:45 Uhr

TERMINE: 5 x dienstags,
7. Mai bis 25. Juni,
außer 28. Mai, 11. und 18. Juni

KURS-NR.: 19-1-064

11:00 – 11:45 Uhr
TERMINE: 5 x donnerstags,
9. Mai bis 27. Juni,
außer 30. Mai, 13. und 20. Juni

*In Kooperation mit der
Ev. Johanniskirchengemeinde
Witten*

TRINITATIS

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Trinitatis, Sandstr. 12
58455 Witten

KURS-NR.: 19-1-065
10:00 – 10:45 Uhr

TERMINE: 5 x freitags,
8. Februar bis 8. März

KURS-NR.: 19-1-066
10:00 – 10:45 Uhr

TERMINE: 5 x freitags,
10. Mai bis 28. Juni,
außer 31. Mai, 14. und 21. Juni

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Trinitatis*

ALLE KURSE

»LEICHTE GYMNASTIK«:

KOSTEN: 25,-€ pro Kurs
bei min. 6 TN
REFERENTIN: Sabine Rehder,
Übungsleiterin, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 15
ANMELDUNG: bis jeweils 1
Woche vor Kursbeginn

FIT UND GESUND BLEIBEN Leichte Gymnastik für Senioren

»Fit und gesund bleiben«– dieser Wunsch gehört heute für viele Menschen zum Älterwerden dazu. Eine altersgemäße Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und das Allgemeinbefinden.

Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Schwung zu bringen und zu halten.

✚ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

✚ Sie können auch an einer Einzelstunde (6,- € pro Einheit) teilnehmen.

LEICHTIGKEIT ENTDECKEN

Frauen auf dem Weg zum Selbst-Verständnis

Wie wäre es, wenn Sie sich statt um ihr sogenanntes Übergewicht um sich selbst kümmern?

Wenn Sie sich am Morgen im Spiegel fröhlich in die Augen schauen und sich über Ihren Körper freuen?

Wenn Sie auf die Suche nach Ihren Stärken gehen – und nicht nach jedem Stück Schokolade auf Ihren Schwächen herumreiten würden?

Dieser Kurs entführt Sie auf eine entspannte und fröhliche Reise zur seelischen und damit auch zur körperlichen Leichtigkeit.

Ein neuer Weg zu mehr Liebe und Verständnis für sich selbst, zu mehr Freude am Leben und dadurch zu mehr Klarheit und Gelassenheit. Denn, wie schon Hebbel sagte, „Der Mensch ist, was er denkt. Was er denkt, strahlt er aus. Was er ausstrahlt, zieht er an.“

...☞ Bitte bringen Sie sich etwas Trinkwasser mit.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 19-1-067

TERMINE: 3 x donnerstags, jeweils 19:15 – 20:45 Uhr
7. und 21. Februar und 7. März

ORT: Ev. Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KOSTEN: 35,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert, Dipl.-Päd., Trainerin Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: bis 1 Woche

SCHWELM

KURS-NR.: 19-1-068

TERMINE: 6 x montags, jeweils 14:30 – 16:00 Uhr
18. Februar bis 25. März

KURS-NR.: 19-1-069

TERMINE: 6 x mittwochs, jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
20. Februar bis 3. April, außer 27. Februar

KURS-NR.: 19-1-070

TERMINE: 6 x montags, jeweils 14:30 – 16:00 Uhr
29. April bis 3. Juni

KURS-NR.: 19-1-071

TERMINE: 6 x mittwochs, jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
8. Mai bis 19. Juni, außer 15. Mai

ALLE KURSE:

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KOSTEN: 68,- € je Kurs

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: bis 1 Woche vor Kursbeginn

ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN“ MIT JIN SHIN JYUTSU (JS)

Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode zur Harmonisierung und Entspannung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und eine Kraftquelle im hektischen Alltag, um Ruhe zu finden.

Durch einfache Griffe, die im Kurs gezeigt und geübt und im Alltag schnell angewendet werden, können Spannungen und Blockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um beispielsweise Rückenprobleme oder Kopfschmerzen, Schlaf- und Einschlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Unruhe und Nervosität zu lindern.

EINFACH ABSCHALTEN Entspannungs-Methoden kennen lernen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation kennen. Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

...☞ Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und ein Kissen mit.

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Stockum

WITTEN-STOCKUM

KURS-NR.: 19-1-073

TERMINE: 5 x freitags, jeweils 12:00 – 13:00 Uhr
18. Januar bis 15. Februar

KURS-NR.: 19-1-074

TERMINE: 5 x freitags, jeweils 12:00 – 13:00 Uhr
8. März bis 5. April

ORT: Paul-Gerhardt-Haus,
Mittelstraße 9, 58454 Witten

KOSTEN: 35,- € je Kurs ab 6 TN

REFERENTIN: Andrea Schleyer, Entspannungstrainerin, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: bis 1 Woche vor Kursbeginn

...**INKLUSIV**
EINFACH ABSCHALTEN

**Entspannungs-Methoden
kennen lernen**

Kurse für Menschen mit
und ohne Behinderungen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene
Entspannungsmethoden wie Atem-
übungen, Progressive Muskelent-
spannung, Autogenes Training und
Lach-Yoga kennen.

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

SCHWELM

KURS-NR.: 19-1-075

TERMINE: 4 x donnerstags,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
21. Februar bis 14. März

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

KOSTEN: jeweils 35,-€ / 17,50 €
ermäßigt für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 /max. 6

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

SCHWELM

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

KURS-NR.: 19-1-076

TERMINE: 5 x donnerstags,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
21. März bis 18. April

KURS-NR.: 19-1-077

TERMINE: 5 x donnerstags,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
9. und 23. Mai,
6., 13. und 27. Juni

KURS-NR.: 19-1-078

TERMINE: 5 x donnerstags,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr
4. Juli bis 1. August

ALLE KURSE:

KOSTEN: jeweils 30,-€ / 15,-€
ermäßigt für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Elke Schreiber
und Kirsten Forster,
Entspannungspädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 /max. 10

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

...**INKLUSIV**
**LET'S GO –
JEDER SCHRITT ZÄHLT**

Kurse für Menschen mit und
ohne Behinderungen

In dem Kurs „Let's Go“ werden kürzere
Wanderungen mit aktiven Fitness-
Übungen kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das
viele erst wieder lernen müssen, lernen
die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von
Entspannungs- und gymnastischen Übun-
gen, die sich für unterwegs und für ver-
schiedene Altersgruppen und Menschen
mit und ohne Behinderungen geeignet
sind. Jeder Schritt zählt!

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

...**Bei starkem Regen wird ein
Alternativprogramm in den Räumen der
Lebenshilfe angeboten, bei Nieselregen
bitte eine Regenjacke tragen.**

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

**DER
KÜSTERLADEN**

**Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe
Bücher zum Leben & Glauben**

Taufkerzen
original Herrnhuter Sterne
Bibeln für Kinder und Erwachsene
Karten und Geschenke mit Stil

**BURGSTRASSE 3 | HATTINGEN-BLANKENSTEIN
MO - SA 15.00 - 18.00 UHR | TELEFON 02324 / 3 21 77**