



EVANGELISCHE ERWACHSENEN- BILDUNG

GESUNDHEITS- KURSE

FRÜHJAHR / SOMMER 2024

QIGONG „8 Brokate und Meditation“

Kursleitung: Ute Köbler, ausgebildete QIGONG-Lehrerin der Deutschen QIGONG-Gesellschaft e.V.

Jeweils **Dienstag** ab **2. April** bis **4. Juni 2024**
von **18:00** bis **19:00 Uhr**

Zoom-Meeting ONLINE

Teilnahmegebühr für zehn Termine je 60 Minuten
- bei einer Teilnahme von fünf Personen jeweils 95,00 €
- bei einer Teilnahme ab sechs Personen jeweils 85,00 €
Der Kurs findet ab fünf Personen statt.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 27. März 2024

Im Kurs „8 Brokate“ – auch 8 Kostbarkeiten genannt - werden allgemein stärkende Bewegungen eingeübt, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken. Es gibt unterschiedliche Varianten der Übungsreihe u.a. im Shaolin Stil. In Langzeitstudien mit Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren, konnte eine verbesserte Regeneration nachgewiesen werden. Eine Meditation zum Ausklang in den Abend rundet die Einheit ab.

QIGONG-Walk auf der Wülzburg

Kursleitung: Ute Köbler, ausgebildete QIGONG-Lehrerin der Deutschen QIGONG-Gesellschaft e.V.

Jeweils **Freitag** ab **5. Juli** bis **2. August 2024**
von **9:30** bis **10:30 Uhr**

Treffpunkt: Weißenburg, Parkplatz an der Wülzburg

Teilnahmegebühr: 42,50 € für fünf Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab acht Personen statt.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 3. Juli 2024

Mit einem achtsamen und lockeren Spaziergang werden Atemtechniken, Dehn- und Bewegungsübungen verbunden. Qigong und Meditative Sequenzen ergänzen das Training. Die Kurse finden bei geeignetem Wetter statt, ausgefallene Kurse werden angehängt.

QIGONG „Harmonie in 18 Figuren“

Kursleitung: Ute Köbler, ausgebildete QIGONG-Lehrerin der Deutschen QIGONG-Gesellschaft e.V.



Foto: Ute Köbler

Jeweils **Freitag** ab **5. April** bis **7. Juni 2024**
von **16:15** bis **17:15 Uhr**

(Pause am 19.04./03.05.2024)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Teilnahmegebühr: 68 € für acht Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab acht Personen statt.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 3. April 2024

QIGONG ist das sanfte und ganzheitliche Regenerations-training für alle, die sich nach mehr Energie und innerer Ruhe in ihrem Alltag sehnen. Im 18er Bewegungssatz des Shibashi-Taiji-Qigong werden mit fließenden Bewegungen Körper, Atem mit Vorstellungskraft auf harmonische Weise verbunden. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und wirken positiv auf Körper und Geist.

Pilates

Kursleitung: Ute Köbler,
ausgebildete Pilates-Trainerin (BTV)

Jeweils **Freitag** ab **5. April** bis **7. Juni 2024**
von **15:00** bis **16:00 Uhr**
(Pause am 19.04./03.05.2024)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Teilnahmegebühr: 68 € für acht Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab acht Personen statt.

Maximale Anzahl: zwölf Personen
Anmeldeschluss: Mittwoch, 3. April 2024

Die Pilates-Übungen werden in Verbindung von Atmung und Vorstellung in Achtsamkeit, unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien geübt. Die kleinen Muskeln (Schlüssel-muskeln) um die Wirbelsäule – zuständig für die Beweglichkeit – zur Vermeidung von Verspannungen sowie die gesamte Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur werden gekräftigt. Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für ein gutes Körpergefühl, Fitness und Vitalität.



Foto: Ute Köbler



Seniorengymnastik

Kursleitung: Christine Schwegler,
DOSB-Übungsleiterin B,
Fitnesstrainer-B-Lizenz, Best Age Trainer uvm.

Interessierte dürfen jederzeit zu einer Schnupperstunde kommen. Eine Teilnahme ist auch nach Kursbeginn noch möglich.

Jeweils **Dienstag** ab **9. April** bis **25. Juni 2024**
(Pause am 21.05./28.05.2024)
Kurs 1 von **8:30** bis **9:20 Uhr**
Kurs 2 von **9:30** bis **10:20 Uhr**

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Teilnahmegebühr: 45,00 € für zehn Termine je 50 Minuten
Die Kurse finden ab jeweils zehn Personen statt.

Fit und beweglich in jedem Lebensalter.

Spezielle Übungen, die auf die Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen abgestimmt sind, wie auch Entspannungsübungen und wirbelsäulengerechte Gymnastik gehören dazu. Mit einfachen, gelenkschonenden Methoden werden Freude und Lust an der Bewegung vermittelt.

Der Anschlusskurs ist von Juli bis Anfang August geplant.
Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage.



Anmeldung bitte telefonisch, per E-Mail oder online:

Evang. Bildungswerk Jura-Alt-mühltal-Hahnenkamm e.V.
Martin-Luther-Platz 9
91781 Weißenburg
Telefon 09141 974630
(Bürozeiten Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr)
E-Mail bildungswerk.weissenburg@elkb.de
Homepage www.ebw-jah.de



Näheres zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage und noch mehr unter
www.evangelische-terme.de.