EBW
Jura - Altmühltal
Hahnenkamm e.V.

EVANGELISCHE ERWACHSENEN-BILDUNG

GESUNDHEITS-KURSE

HERBST/ WINTER 2025

Pilates

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

Jeweils **Freitag** ab **12. September** bis **19. Dezember 2025**
von **15:00** bis **16:00 Uhr**
(Pause am 03.10. / 17.10. / 31.10. / 28.11. / 12.12.2025)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Bei Pilates-Übungen werden überwiegend die kleinen Muskeln (Schlüsselmuskeln) der Wirbelsäule – zuständig für die Beweglichkeit – zur Vermeidung von Verspannungen sowie die gesamte Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt. Sie sind eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode und vermitteln ein gutes Körpergefühl, Fitness und Vitalität.

Teilnahmegebühr: 85,00 € für zehn Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab acht Personen statt.
Maximale Anzahl: zwölf Personen
Anmeldeschluss: Mittwoch, 10. September 2025

Foto: Ute Köbler

QIGONG

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

Präsenzkurs „Harmonie in 18 Figuren“:
Jeweils **Freitag** ab **12. September** bis **19. Dezember 2025**
von **16:15** bis **17:15 Uhr**
(Pause am 03.10. / 17.10. / 31.10. / 28.11. / 12.12.2025)
Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas
Teilnahmegebühr: 85,00 € für zehn Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab acht Personen statt.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 10. September 2025

QIGONG ist das sanfte und ganzheitliche Bewegungstraining für alle, die sich nach mehr Energie und innerer Ruhe in ihrem Alltag sehnen.
Durch verschiedene QIGONG-Bewegungen werden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise verbunden. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und wirken positiv auf Körper und Geist.

Onlinekurs „Übungen für die Gesundheit - Transfer in den Alltag“:
Jeweils **Dienstag** ab **7. Oktober** bis **16. Dezember 2025**
von **18:00** bis **19:00 Uhr**
Zoom-Meeting ONLINE
Teilnahmegebühr für elf Termine je 60 Minuten
- bei einer Teilnahme von fünf Personen jeweils 104,50 €
- bei einer Teilnahme ab sechs Personen jeweils 93,50 €
Der Kurs findet ab fünf Personen statt.
Anmeldeschluss: Sonntag, 5. Oktober 2025

Es werden allgemein stärkende Bewegungen sowie harmonische Abläufe zur energetischen Regeneration eingeübt, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken. Eine Meditation zum Ausklang in den Abend rundet die Einheit ab.

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.

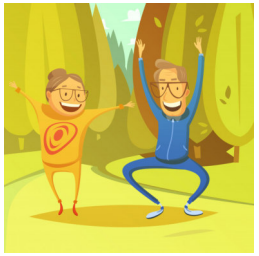
Jeweils **Dienstag** ab **16. September** bis **16. Dezember 2025**
(Pause am 04.11.2025)
Kurs 1 von **8:30** bis **9:20 Uhr**
Kurs 2 von **9:30** bis **10:20 Uhr**

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

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.

Teilnahmegebühr: 58,50 € für dreizehn Termine je 50 Minuten
Die Kurse finden ab jeweils zehn Personen statt.



Zen-Meditation

Kursleitung: Dr. F. Ulrich Kayser,
Zen-Schüler der Zen-Meisterin Ludwigis Fabian (OSB, KO UN AN Roshi) und des Zen-Lehrers Erich Spranger in den Zen-Traditionen Sanbo-Zen und Leere Wolke

Jeweils **Dienstag** ab **16. September** bis **2. Dezember 2025**
von **18:00** bis **19:30 Uhr**
(Pause am 14.10. / 04.11.2025)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Zen ist eine jahrtausendealte Meditationsform ungegenständlicher Meditation. Je älter desto besser heißt es hier wie für alle spirituellen Erfahrungswege. Sich im Leib aufrichten und die Gedanken lassen: Das war die Beschreibung und Übungsanweisung des Zen durch den Jesuitenpater Hugo Lassalle, der weltweit Kurse in Zen (aus buddhistischer Tradition) und Kontemplation (aus christlicher Tradition) leitete. Nirgends ist das Geschenk der Ruhe des Geistes und die Tiefe des Bewusstseins so umfassend erfahrbar wie in dieser Übung der Stille in Achtsamkeit. Meditation führt immer zurück ins Hier und Jetzt des Alltags, sie stärkt die wachsame und heitere Gelassenheit im Augenblick. Zen richtet sich an religiöse und nichtreligiöse Menschen, ist transreligiös und ökumenisch, wird heute weltweit von spirituell interessierten Menschen praktiziert. Zen entwickelte sich als Reformbewegung aus dem Buddhismus in China dann in Japan und kam vor etwa 100 Jahren über die USA nach Europa.

Teilnahmegebühr: 85,00 € für zehn Termine je 90 Minuten
Der Kurs findet ab sechs Personen statt.
Maximale Anzahl: zehn Personen
Anmeldeschluss: Freitag, 12. September 2025

YOGA

Kursleitung: Joachim Furtmayr,
ausgebildeter Yoga-Lehrer aus der Schule von Prof. Dr. Roque Lobo

Jeweils **Montag** ab **22. September** bis **15. Dezember 2025**
von **19:00** bis **20:00 Uhr**

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Das traditionelle Yoga ist eine jahrtausendealte, aus Indien stammende Lehre, die eine Harmonisierung von Leib, Seele und Geist anstrebt.

In Europa werden vor allem die Körperübungen, Asanas, in Verbindung mit Atemübungen gelehrt. Sie haben zwar Ähnlichkeit mit gymnastischen Übungen, es geht hierbei aber nicht um das Anstreben von Höchstleistungen, sondern um die Beobachtung des eigenen Körpers und der Empfindungen während der Übung. Ziel ist die Wiedererlangung des inneren und äußeren Gleichgewichts.

Nach kurzer Übungszeit wird eine gesteigerte Beweglichkeit und verbesserte Atmung erreicht, eine positive Haltung trägt zur Harmonie bei.

Teilnahmegebühr: 65,00 € für zehn Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab acht Personen statt.
Maximale Anzahl: zwölf Personen
Anmeldeschluss: Donnerstag, 18. September 2025

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