



EVANGELISCHE ERWACHSENEN- BILDUNG

GESUNDHEITS- KURSE

WINTER/ FRÜHJAHR 2023

Senioren-gymnastik

Kursleiterin: 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 **13. Dezember 2022** bis **28. März 2023**
(Pause am 27.12.2022 / 03.01. / 10.01. / 21.02.2023)

Kurs 1 von **8:45** bis **9:30 Uhr**

Kurs 2 von **9:45** bis **10:30 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: 42,00 € für zwölf Termine je 45 Minuten bzw. nach Vereinbarung.

Die Kurse finden ab jeweils 10 Personen statt.



YOGA

Kursleiter: Joachim Furtmayr, ausgebildeter Yogalehrer

Jeweils **Montag** ab **16. Januar** bis **3. April 2023**
von **19:00** bis **20:00 Uhr**
(Pause am 06.02. / 20.02. / 13.03. / 20.03.2023)

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: 50 € für acht Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Maximale Anzahl: 12 Personen

Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Januar 2023

Pilates & Viniyoga

Kursleiterin: Ute Köbler, ausgebildete Pilates und Viniyoga-Trainerin des Bayer. Turnverbandes e.V.

Jeweils **Freitag** ab **20. Januar** bis **31. März 2023**
von **15:00** bis **16:00 Uhr**
(Pause am 27.01.2023)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Viniyoga ist eine Abfolge von max. 3 Asanas (Mini-Sequenzen). Diese anatomisch sinnvollen, langsamen und einfachen Yogasequenzen, welche die Geschmeidigkeit des Bewegungsflusses fördern, sind für jeden umsetzbar. Atem und Körper sind gut erfahrbar. Sie üben diese Sequenzen als Einstieg in die Pilates-Stunde.

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 € für zehn Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab 8 Personen statt.
Maximale Anzahl: 12 Personen
Anmeldeschluss: Mittwoch, 18. Januar 2023



Foto: Ute Köbler

QIGONG „Harmonie in 18 Figuren“

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



Foto: Ute Köbler

Onlinekurs:

Jeweils **Dienstag** ab **17. Januar** bis **28. März 2023**
von **18:30** bis **19:30 Uhr**
(Pause am 21.02.2023)
Zoom-Meeting ONLINE
Teilnahmegebühr: 85 € für zehn Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab 6 Personen statt.
Anmeldeschluss: Freitag, 13. Januar 2023

Präsenzkurs:

Jeweils **Freitag** ab **20. Januar** bis **31. März 2023**
von **16:15** bis **17:15 Uhr**
(Pause am 27.01.2023)
Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas
Teilnahmegebühr: 85 € für zehn Termine je 60 Minuten
Der Kurs findet ab 8 Personen statt.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 18. Januar 2023

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.



Anmeldung bitte telefonisch oder per E-Mail beim
Evang. Bildungswerk Jura-Altühltal-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
Findet der jeweilige Kurs statt, ist evtl. eine Teilnahme nach Kursbeginn noch möglich. Bitte fragen Sie bei uns nach.



Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften (Zugangsbeschränkungen).

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

