



EVANGELISCHE ERWACHSENEN- BILDUNG

GESUNDHEITS- KURSE

HERBST 2022

YOGA *** bereits ausgebucht ***

Kursleiter: Joachim Furtmayr, ausgebildeter Yogalehrer

Jeweils **Montag** ab **12. September** bis **21. November**
von **19:00** bis **20:00 Uhr**
(Pause am 19.09. / 03.10. / 31.10.2022)

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.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 8. September 2022

Der YOGA-Kurs ist bereits ausgebucht!



Senioren-gymnastik

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

Jeweils **Dienstag** ab **27. September** bis **6. Dezember**
(Pause am 01.11.2022)

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: 35,00 € für zehn Termine je 60 Minuten
Die Kurse finden ab jeweils 10 Personen statt.

Anmeldeschluss: Freitag, 23. September 2022

Termin für den nächsten Kurs:
13. Dezember 2022 bis 28. März 2023



QIGONG „Harmonie in 18 Figuren“

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

Onlinekurs:

Jeweils **Dienstag** ab **4. Oktober** bis **13. Dezember** von **18:30** bis **19:30 Uhr**

(Pause am 01.11.2022)

Zoom-Meeting ONLINE

Teilnahmegebühr: 80 € für zehn Termine je 60 Minuten

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Anmeldeschluss: Freitag, 30. September 2022

Präsenzkurs:

Jeweils **Freitag** ab **7. Oktober** bis **16. Dezember** von **16:15** bis **17:15 Uhr**

(Pause am 11.11.2022)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

Teilnahmegebühr: 80 € für zehn Termine je 60 Minuten

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 5. Oktober 2022

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.



Foto: Ute Köbler



Pilates

Kursleiterin: Ute Köbler, ausgebildete Pilates-Trainerin des Bayer. Turnerverbandes e.V.

Jeweils **Freitag** ab **7. Oktober** bis **16. Dezember** von **15:00** bis **16:00 Uhr**
(Pause am 11.11.2022)

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.



Foto: Ute Köbler

Teilnahmegebühr: 80 € für zehn Termine je 60 Minuten

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 5. Oktober 2022

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.

QIGONG „18 Figuren & Atem spüren im Sitzen“

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

Jeweils **Montag** ab **10. Oktober** bis **14. November** von **9:00** bis **10:00 Uhr**
(Pause am 31.10.2022)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas

QIGONG kann ebenso gut im Sitzen geübt werden.

Dieser Kurs ergänzt die bereits mit Ute Köbler praktizierte Übungsreihe „Harmonie in 18 Figuren“.

Durch Hingabe an die Atmung und spürbar werdende Dehnungen, erlernen Sie leicht Ihre Atemräume kennen.

Dieses von der Atemtrainerin Frau Ute Köbler neu entwickelte Konzept aus unterschiedlichen bewährten Methoden ist für jeden geeignet.

Teilnahmegebühr: 40 € für fünf Termine je 60 Minuten

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 6. Oktober 2022

Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften (Zugangsbeschränkungen).

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

