

Kurs-Plan

| Wochentag | Zeitraum / Einheiten | Uhrzeit | Gebühr EUR |
|-----------|----------------------|---------|------------|
|-----------|----------------------|---------|------------|

Qigong Kursleitung: Dilbar Hayit

Kompaktkurs Qigong – Einführung

| | | | |
|-----|---------------------|---------------|------|
| Mo. | 30.08. – 27.09. / 5 | 09:30 – 10:45 | 75,- |
|-----|---------------------|---------------|------|

Gesundheitsschützendes Qigong

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mo. | 04.10. – 13.12. / 10 | 09:30 – 10:45 | 150,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mo. | 30.08. – 13.12. / 13 | 17:30 – 18:45 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mi. | 01.09. – 08.12. / 13 | 10:15 – 11:30 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Muskel-Knochen-Qigong – Balance für die Wirbelsäule

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Di. | 31.08. – 07.12. / 13 | 11:00 – 12:15 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Qigong-Energie- und Körperarbeit

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mi. | 01.09. – 08.12. / 13 | 18:30 – 19:45 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Qigong und Atemfluss

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Do. | 02.09. – 09.12. / 13 | 19:00 – 20:15 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Taiji Kursleitung: Dilbar Hayit

Taiji 24er Peking Form – Energie neu erleben

A = Anfänger, F = Fortgeschrittene

| | | | |
|-----|----------------------|-------------------------|-------|
| Mo. | 30.08. – 13.12. / 13 | 19:00 – 20:15 F1 | 195,- |
|-----|----------------------|-------------------------|-------|

| | | | |
|-----|----------------------|-------------------------|-------|
| Mo. | 30.08. – 13.12. / 13 | 20:15 – 21:30 F3 | 195,- |
|-----|----------------------|-------------------------|-------|

| | | | |
|-----|----------------------|------------------------|-------|
| Mo. | 30.08. – 13.12. / 13 | 11:00 – 12:15 A | 195,- |
|-----|----------------------|------------------------|-------|

| | | | |
|-----|----------------------|-------------------------|-------|
| Do. | 02.09. – 09.12. / 13 | 20:15 – 21:30 F2 | 195,- |
|-----|----------------------|-------------------------|-------|

Fitness Kursleitung: Dilbar Hayit

Starker Rücken – Qigong für die Wirbelsäule

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Di. | 31.08. – 07.12. / 13 | 17:15 – 18:30 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Rückenfit und Entspannung

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Do. | 02.09. – 09.12. / 13 | 17:30 – 18:45 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Fitness, 55plus Kursleitung: Veronika Aadil

Fit, vital und relaxed – Bewegung und Entspannung

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mo. | 30.08. – 13.12. / 13 | 16:00 – 17:15 | 195,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Die o.g. Kursangebote (Qigong, Taiji, Fitness, Fitness 55 plus) sind von den meisten Krankenkassen zertifiziert. Im Rahmen der Prävention von Erkrankungen können diese Kurse auch von Ihrer Krankenkasse anteilig refinanziert werden.

Für weitere Fragen und Beratung steht Ihnen Frau Anders dienstags und mittwochs in der Zeit von 9:00–11:00 Uhr zur Verfügung.

Angebote, die mit einer 10er Karte buchbar sind

(10er Karte 125,- EUR):

| Wochentag | Beginn | Uhrzeit |
|-----------|--------|---------|
|-----------|--------|---------|

Pilates Kursleitung: Britta Rodenkirchen

Effektives Ganzkörpertraining

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| Do. | ab 02.09. | 10:00 – 11:00 |
|-----|-----------|---------------|

Yoga Kursleitung: Martina Salm-Hegenberg

Hatha Yoga

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| Fr. | ab 03.09. | 18:15 – 19:30 |
|-----|-----------|---------------|

Yoga Kursleitung: Julia Haarstrick

Spezielles Rückenyooga

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| Di. | ab 31.08. | 09:00 – 10:00 |
|-----|-----------|---------------|

Dynamisches Yoga

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| Di. | ab 31.08. | 10:00 – 11:00 |
|-----|-----------|---------------|

Yoga – physiotherapeutisch und gelenkschonend

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| Mi. | ab 01.09. | 20:00 – 21:00 |
|-----|-----------|---------------|

Aroha – Fitness Kursleitung: Andrea Crommen

Ausdauertraining im 3/4 Takt

| | | |
|-----|-----------------|---------------|
| Fr. | 24.09. / 01.10. | 19:30 – 20:30 |
|-----|-----------------|---------------|

| | | |
|-----|-----------------|---------------|
| Fr. | 29.10. – 17.12. | 19:30 – 20:30 |
|-----|-----------------|---------------|

| | | |
|-----|--|---------------|
| Sa. | 30.10. / 06.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. | 10:00 – 11:00 |
|-----|--|---------------|

BreathWalk Kursleitung: Andrea Crommen

Der original Yogaspaziergang

| | | |
|-----|----------------------------|---------------|
| Do. | 02.09. / 09.09. / 16.09. / | 11:15 – 12:45 |
|-----|----------------------------|---------------|

| | | |
|--|--------------------------|--|
| | 23.09. / 30.09. / 07.10. | |
|--|--------------------------|--|

Klassische Entspannung:

| Wochentag | Zeitraum / Einheiten | Uhrzeit | Gebühr EUR |
|-----------|----------------------|---------|------------|
|-----------|----------------------|---------|------------|

Progressive Muskelrelaxation Kursleitung: Marion Bollig

| | | | |
|-----|---------------------|---------------|------|
| Mi. | 08.09. – 29.09. / 4 | 17:00 – 18:30 | 75,- |
|-----|---------------------|---------------|------|

Offenes Angebot:

| Wochentag | Zeitraum | Uhrzeit | Gebühr EUR |
|-----------|----------|---------|------------|
|-----------|----------|---------|------------|

Meditation – Bewusstsein und Atmung Kursl.: Dilbar Hayit

Dieses Angebot ist für alle Kursbucher kostenfrei.

| | | | |
|-----|-----------------|---------------|-----|
| Mo. | 30.08. – 13.12. | 08:30 – 09:15 | 5,- |
|-----|-----------------|---------------|-----|

| | | | |
|-----|-----------------|---------------|-----|
| Fr. | 03.09. – 10.12. | 17:00 – 18:00 | 5,- |
|-----|-----------------|---------------|-----|

Kurse für Kinder:

| Wochentag | Zeitraum / Einheiten | Uhrzeit | Gebühr EUR |
|-----------|----------------------|---------|------------|
|-----------|----------------------|---------|------------|

Psychomotorik Kursleitung: Veronika Aadil

Alter 4–6 Jahre

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mo. | 30.08. – 13.12. / 13 | 15:00 – 16:00 | 156,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Yoga Kursleitung: Konstanze Rutkowski

Alter 5–10 Jahre

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mi. | 01.09. – 08.12. / 13 | 14:45 – 15:40 | 156,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Alter 8–11 Jahre

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|-------|
| Mi. | 01.09. – 08.12. / 13 | 15:45 – 16:40 | 156,- |
|-----|----------------------|---------------|-------|

Spezielle Angebote:

| Termine | Uhrzeit | Gebühr EUR |
|---------|---------|------------|
|---------|---------|------------|

Vollmondmeditationen Leitung: Dilbar Hayit

| | | |
|----------------------------|-------|---------|
| 24.08. / 23.09. / 26.10. / | 22:00 | je 10,- |
|----------------------------|-------|---------|

| | | |
|-----------------|--|--|
| 23.11. / 21.12. | | |
|-----------------|--|--|

Bogenschießen

| | | |
|-----------------|---------------|---------|
| 22.08. / 19.09. | 10:00 – 12:30 | je 35,- |
|-----------------|---------------|---------|

Freitag-Seminar:

Osteoporose – Früherkennung und Vorbeugung

Referentin: Brigitte Schüller-Krüger, Gesundheitsberaterin

kostenloser Vortrag, interessant für Frauen u. Männer, ab 30 J.

| | |
|--------|------------------------------|
| 19.11. | 20:00 Uhr, Dauer ca. 60 min. |
|--------|------------------------------|

Der besondere Samstag:

Osteoporose - Knochen-Dichte-Messung

in Zusammenarbeit mit Osteoporose e.V.

Bitte Termine einzeln vereinbaren.

| | | |
|--------|-------------------|-----------------|
| 20.11. | 10:00 – 17:00 Uhr | Schutzgeb. 25,- |
|--------|-------------------|-----------------|

Qigong für Stressgeplagte Kursleitung: Dilbar Hayit

Fließe und genieße!

| | | |
|--------------------------|-------------------|------|
| 04.09. / 18.09. / 25.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | 30,- |
|--------------------------|-------------------|------|

Vortrag Kinesiologie Referentin: Dilbar Hayit

Lebe entspannt dein Leben!

| | | |
|--------|-----------|-----------|
| 25.09. | 11:00 Uhr | kostenlos |
|--------|-----------|-----------|