



## EVANGELISCHE ERWACHSENEN- BILDUNG

## GESUNDHEITS- KURSE

## HERBST 2024

### Senioren-gymnastik

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

Jeweils **Dienstag** ab **10. September** bis **17. Dezember 2024**  
(Pause am 29.10.2024)

**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: 63,00 € für vierzehn Termine je 50 Minuten  
Die Kurse finden ab jeweils zehn Personen statt.

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



### Stretch & Relax

Kursleitung: Ute Köbler,  
Qigong-Lehrerin, Atemtherapeutin, Coach

Jeweils **Freitag** ab **13. September** bis **6. Dezember 2024**  
von **15:00** bis **16:00 Uhr**  
(Pause am 27.09. / 01.11. / 29.11.2024)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas \*

Gesundheit kann durch Entspannung positiv beeinflusst werden.

Einheit von Körper & Psyche für mehr innere Ruhe, so aktivieren wir die Selbstheilungskräfte. Kohärenz ist durch Achtsamkeit, mit einer erlernten und regelmäßig angewendeten Entspannungstechnik möglich. Sie üben in diesem Kurs aus verschiedenen bewährten Techniken und Stilen den Körper (Bewegung) und Geist (hier: Atmung) zusammenzubringen und beweglicher zu werden.

Teilnahmegebühr: 85,00 € für zehn Termine je 60 Minuten  
Der Kurs findet ab acht Personen statt.  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. September 2024

\* bzw. am 08.11. und 15.11.2024 in den Räumen von  
Fitness-Reha-Swegler, Weißenburg, Schanzmauer 16

Kursleitung: Ute Köbler,  
Qigong-Lehrerin, Atemtherapeutin, Coach

## QIGONG „Harmonie in 18 Figuren“

Jeweils **Freitag** ab **13. September** bis **6. Dezember 2024**

von **16:15** bis **17:15 Uhr**

(Pause am 27.09. / 01.11. / 29.11.2024)

Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas \*

Teilnahmegebühr: 85,00 € für zehn Termine je 60 Minuten

Der Kurs findet ab acht Personen statt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. September 2024

QIGONG ist das sanfte und ganzheitliche Regenerationstraining 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.

## QIGONG: Übungen für die Gesundheit - Transfer in den Alltag

Jeweils **Dienstag** ab **1. Oktober** bis **3. Dezember 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: Freitag, 27. September 2024

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.

## YOGA

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

Jeweils **Montag** ab **23. September** bis **9. Dezember 2024**

von **19:00** bis **20:00 Uhr**

(Pause am 04.11. / 11.11.2024)

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, 19. September 2024

\* bzw. am 08.11. und 15.11.2024 in den Räumen von  
Fitness-Reha-Schwegler, Weißenburg, Schanzmauer 16



**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](mailto:bildungswerk.weissenburg@elkb.de)  
Homepage [www.ebw-jah.de](http://www.ebw-jah.de)



Näheres zu allen Veranstaltungen finden  
Sie auf unserer Homepage und noch  
mehr unter  
[www.evangelische-termine.de](http://www.evangelische-termine.de).

