



## EVANGELISCHE ERWACHSENEN- BILDUNG

## GESUNDHEITS- KURSE

## WINTER/ FRÜHJAHR 2025

### Pilates

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

Jeweils **Freitag** ab **10. Januar** bis **28. März 2025**  
von **15:00** bis **16:00 Uhr**  
(Pause am 24.01./21.02./14.03./21.03.2025)

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: 68,00 € für acht Termine je 60 Minuten  
Der Kurs findet ab acht Personen statt.  
Maximale Anzahl: zwölf Personen  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. Januar 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 **10. Januar** bis **28. März 2025**  
von **16:15** bis **17:15 Uhr**

(Pause am 24.01./21.02./14.03./21.03.2025)  
Weißenburg, Evang. Gemeindehaus St. Andreas  
Teilnahmegebühr: 68,00 € für acht Termine je 60 Minuten  
Der Kurs findet ab acht Personen statt.  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. Januar 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 **14. Januar** bis **25. März 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, 12. Januar 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 **14. Januar** bis **25. März 2025**  
(Pause am 04.03.2025)

**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: 45,00 € für zehn Termine je 50 Minuten  
Die Kurse finden ab jeweils zehn Personen statt.



## YOGA

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

Jeweils **Montag** ab **27. Januar** bis **31. März 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, 23. Januar 2025



**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).

