



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG
**GESUNDHEIT UND
BEWEGUNG**

Wenn nicht anders bezeichnet, werden diese Veranstaltungen
nicht nach dem Weiterbildungsgesetz gefördert.

**Gesundheit kauft man nicht im Handel,
denn sie liegt im Lebenswandel.**

Karl Kötschau, deutscher Kunsthistoriker und Museumsdirektor

YOGA-KURS: WAS IST YOGA?

Im Yoga geht es um grundlegend einfache Dinge wie Bewegung, Atem, um Wahrnehmung und Entspannung, aber ebenso um Anspannung und Motivation. Yoga ist ein Mittel zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit, mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber und gleichzeitig ein Weg zur Selbstfindung. In diesen Kursen lernen Sie die Grundlagen des Yoga kennen. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig.

Wir weisen darauf hin, dass ein Gruppenunterricht stattfindet und keine Therapie vorgenommen werden kann. Es sind auch TeilnehmerInnen mit Vorerfahrungen angesprochen.

Bitte lockere, warme Kleidung, Yogamatte und eine Wolldecke mitbringen. Es können max. 12 Personen je Kurs teilnehmen.

Kurs-Nr.: 12-1-017
Termine: 11 x montags, 16. Januar bis 26. März
 jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 110,- € (bei mindestens 6 Personen)
Anmeldung: bis 9. Januar

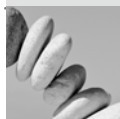
Kurs-Nr.: 12-1-018
Termine: 10 x montags, 16. April bis 25. Juni wöchentlich,
 (außer 28. Mai), jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 100,- € (bei mindestens 6 Personen)
Anmeldung: bis 10. April

Beide Kurse:

Ort: Martin-Luther-Zentrum, Raum 6
 Ardeystraße 138, 58453 Witten

Bei direkter Buchung von beiden Kursen Ermäßigung auf insgesamt 200,- €. Einzelne Krankenkassen übernehmen 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der BKK und Bundesknappschaft liegt vor!

Referentin: Beate Volkmann, Yogalehrerin, Dortmund
Verantwortlich: Petra Syring



YOGA – SCHNUPPERTAG

An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit, die Vielfältigkeit von Yoga näher kennen zu lernen. Probieren Sie es aus – vielleicht ist Yoga auch etwas für Sie!

Kurs-Nr.: 12-1-019
Termin: Samstag, 4. Februar von 14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 20,- €
Ort: Praxis für Ergotherapie Beate Brück
 Gartenstraße 17, 58452 Witten
Referentin: Hannelore Suppra, Yogalehrerin, Witten
Verantwortlich: Petra Syring

Kooperation mit der Praxis für Ergotherapie Beate Brück in Witten

YOGA FÜR FRAUEN UND MÄNNER IM BESTEN ALTER

Yoga heißt Einheit und Harmonie – mit Körper, Seele und Geist. Durch Übungen wie Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken erlernen wir unseren Körper zu spüren und bewusst wahrzunehmen. Die Entwicklung von Flexibilität, besonders der Wirbelsäule und der Gelenke, und die Muskelstärke werden durch behutsame Körperübungen gefördert, und ganz nebenbei wird der Kreislauf in Schwung gebracht. Die Entspannungstechniken helfen uns, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und auch unseren Körper bewusst zu spüren. Der Kurs wird an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen angepasst. Nur Mut – machen Sie mit! Bitte lockere, warme Kleidung, Yogamatte und eine Wolldecke mitbringen.

Kurs-Nr.: 12-1-020
Termine: 6 x montags, 20. Februar bis 26. März
 jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 12-1-021
Termine: 6 x montags, 7. Mai bis 18. Juni (außer 28. Mai)
 jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr

Beide Kurse:

Kosten: 60,- € pro Kurs (bei mindestens 6 Personen)
 Ermäßigung auf insgesamt 110,- € bei direkter
 Buchung beider Kurse!

Ort: Johannis-Gemeindezentrum
 Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

Referentin: Hannelore Suppra, Yogalehrerin, Witten

Verantwortlich: Petra Syring

Kooperation mit der Evangelischen Johanniskirchengemeinde

EIN MEHR AN LEBEN – MEER ERLEBEN Intensivseminar auf Nordney

Das Beständigste in unserem Leben ist der stete Wandel. Egal, ob im Bereich Arbeit, Liebe, Freundschaft, Gesundheit, das Alte zieht sich zurück und gibt Platz für das, was kommen möchte. Angst und Hoffnung machen sich breit, können lähmen bzw. beflügeln.

Ein „Mehr an Leben“ erfahren wir dann, wenn wir innehalten, um neue Weichen zu stellen. Impulsreferate, Einzelarbeit, sowie Körperübungen, Rituale, Tiefenentspannung in der Gruppe möchten diese persönliche Weichenstellung unterstützen.

Das Meer mit dem Wechsel der Gezeiten und die gesunde Luft laden ein, zu Atem zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Termin: 28. Februar bis 4. März

Anmeldung: bis 31. Januar

Bitte die ausführliche Beschreibung anfordern:

o 23 36 / 40 03 -44

LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN

„Fit und gesund bleiben“ dieser Wunsch gehört heute für viele Menschen zum Älterwerden dazu. Eine altersgemäße Gymnastik verbessert das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit. Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Schwung zu bringen und zu halten. Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke oder Isomatte mitbringen. Sie können auch gerne an einer Einzelstunde (5,- € pro Einheit) teilnehmen.

Kurs-Nr.: 12-1-022 (10:00 bis 10:45 Uhr)

Kurs-Nr.: 12-1-023 (11:00 bis 11:45 Uhr)

Termine: 10 x dienstags, 17. Januar bis 20. März

Kurs-Nr.: 12-1-024 (10:00 bis 10:45 Uhr)

Kurs-Nr.: 12-1-025 (11:00 bis 11:45 Uhr)

Termine: 10 x donnerstags 19. Januar bis 22. März

Kurs-Nr.: 12-1-026 (10:00 bis 10:45 Uhr)

Kurs-Nr.: 12-1-027 (11:00 bis 11:45 Uhr)

Termine: 10 x dienstags, 17. April bis 3. Juli (außer 1., 29. Mai)

Kurs-Nr.: 12-1-028 (10:00 bis 10:45 Uhr)

Kurs-Nr.: 12-1-029 (11:00 bis 11:45 Uhr)

Termine: 10 x donnerstags, 19. April bis 5. Juli
(außer 17. Mai und 7. Juni)

Ort: Johannis-Gemeindezentrum
Bonhoefferstr. 10, 48452 Witten

Kooperation mit der Evangelischen Johanniskirchengemeinde

LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN JETZT AUCH IN STOCKUM

Kurs-Nr.: 12-1-030 (10:00 bis 10:45 Uhr)

Kurs-Nr.: 12-1-031 (11:00 bis 11:45 Uhr)

Termine: 10 x freitags, 20. Januar bis 23. März

Kurs-Nr.: 12-1-032 (10:00 bis 10:45 Uhr)

Kurs-Nr.: 12-1-033 (11:00 bis 11:45 Uhr)

Termine: 10 x freitags, 20. April bis 6. Juli
(außer 18. Mai und 8. Juni)

Ort: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9, 58454 Witten

Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Stockum

Für alle Kurse auf dieser Seite:

Kosten: 45,- € pro Kurs bei mindestens 6 Personen

Referentin: Sabine Rehder, Übungsleiterin mit Qualifikation
„Fitness und Gesundheit“, Witten

Verantwortlich: Petra Syring

»DAS TUT MIR GUT ...« Wirbelsäulengymnastik (Kurse)

Diese Kurse richten sich speziell an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die überwiegend eine sitzende Tätigkeit ausüben und dadurch Rückenprobleme haben. Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Kräftigung aller Muskeln zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule
- Dehnung aller Muskeln, die zur Verkürzung neigen bzw. schon verkürzt sind
- Beseitigung muskulärer Dysbalancen
- Entspannung (Igelmassage und leichte Klopfmassagen, begleitet von entspannender Musik)

Neben einer zielgerichteten Wirbelsäulengymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich auch im Alltag rückengerecht(er) zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren. Es werden Gymnastik- und Entspannungsübungen vorgestellt, die auch zu Hause und am Arbeitsplatz praktiziert werden können.

Bitte zu allen Terminen Wolldecke oder Isomatte und bequeme Kleidung mitbringen. Es ist eine Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen erforderlich!

**Kostenloser Schnuppertermin: jeweils der 1. Kurstermin.
Zum Schnuppertermin bitte telefonisch anmelden.**

Kurs-Nr.: 12-1-034 (18:30 bis 19:15 Uhr)
Kurs-Nr.: 12-1-035 (19:15 bis 20:00 Uhr)
Termine: 10 x donnerstags, 19. Januar bis 22. März
Kosten: 52,50 € pro Kurs (bei mindestens 6 Personen)
Anmeldung: bis eine Woche vor Kursbeginn

Kurs-Nr.: 12-1-036 (18:30 bis 19:15 Uhr)
Kurs-Nr.: 12-1-037 (19:15 bis 20:00 Uhr)
Termine: 8 x donnerstags, 19. April bis 21. Juni
 (außer 17. Mai und 7. Juni)
Anmeldung: bis eine Woche vor Kursbeginn
Kosten: 42,- € pro Kurs (bei mindestens 6 Personen)

Alle Kurse:

Ort: Praxis für Ergotherapie Beate Brück
 Gartenstraße 17, 58452 Witten
Referentin: Jessica vom Bruch, Physiotherapeutin, Witten
Verantwortlich: Petra Syring

Ermäßigung der Gebühr auf insgesamt 90,- € bei direkter Buchung von zwei Kursen. Einige Krankenkassen übernehmen 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der BKK und Bundesknappschaft liegt vor!

Kooperation mit der Praxis für Ergotherapie Beate Brück in Witten

DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

Gedächtnistraining

Mit gezielten Aktivitäten werden Grundfunktionen des Gehirns trainiert. Das Trainingsprogramm ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut. Mit leicht nachvollziehbaren Übungseinheiten, die ohne Vorerfahrungen und unabhängig vom Bildungsniveau erledigt werden können sind spürbare Erfolge zu erzielen. Zehn Minuten täglich genügen, um sich geistig fit zu halten. Im Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen, die sie anschließend regelmäßig selbstständig in ihren Alltag einbauen können. Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis; die Schnelligkeit der Informationsverarbeitung; die Reaktionsschnelligkeit; die Konzentration; die Wahrnehmung; das Langzeitgedächtnis; die Wortfindung... Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß! Sie können auch gerne an einer Einzelstunde (8,- € pro Einheit) teilnehmen.

Kurs-Nr.: 12-1-038

Termine: 4 x montags, 6. bis 27. Februar

Kurs-Nr.: 12-1-039

Termine: 4 x montags, 5. bis 26. März

Kurs-Nr.: 12-1-040

Termine: 4 x montags, 2. bis 30. April (außer 9. April)

Kurs-Nr.: 12-1-041

Termine: 4 x montags, 4. bis 25. Juni

Alle Kurse: jeweils 10:30 bis 12:00 Uhr
Kosten: je Kurs 28,- € (bei mindestens 8 Personen)
Ort: Ev. Gemeindezentrum Winz-Baak
Schützstraße 2a, 45529 Hattingen

Kurs-Nr.: 12-1-042

Termine: 4 x mittwochs, 8. bis 29. Februar

Kurs-Nr.: 12-1-043

Termine: 4 x mittwochs, 7. bis 28. März

Kurs-Nr.: 12-1-044

Termine: 4 x mittwochs, 4. bis 25. April

Kurs-Nr.: 12-1-045

Termine: 4 x mittwochs, 6. bis 27. Juni

Alle Kurse: jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr
Kosten: je Kurs 28,- € (bei mindestens 8 Personen)
Ort: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm

GEDÄCHTNISTRAINING-KURS IN KLEINGRUPPE

Ganz neu bieten wir einen Kurs in einer Kleingruppe an, in dem vom Tempo etwas langsamer vorangegangen wird!

Es können maximal sechs Personen teilnehmen.

Kurs-Nr.: 12-1-046
Termine: 4 x mittwochs, 8. bis 29. Februar

Kurs-Nr.: 12-1-047
Termine: 4 x mittwochs, 7. bis 28. März

Kurs-Nr.: 12-1-048
Termine: 4 x mittwochs, 4. bis 25. April

Kurs-Nr.: 12-1-049
Termine: 4 x mittwochs, 6. bis 27. Juni

Alle Kurse: jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Kosten: je Kurs 35,- € bei 4 bis 6 Personen
Ort: Haus der Kirche
 Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm

24

Für alle Kurse „Gedächtnistraining“:

Referentin: Ilona Schleichert, Gedächtnistrainerin und
 Entspannungspädagogin
Verantwortlich: Petra Syring
Anmeldung: bis jeweils eine Woche vor Kursbeginn

Praxis für Ergotherapie
 und Feldenkrais

Beate Brück

Ergotherapeutin und Feldenkraispädagogin



Gartenstraße 17
 58452 Witten
 Fon. 02302 / 50202
 Fax. 02302 / 50204

STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG

Seminar für Frauen

Die Kurse zur Stressbewältigung zielen auf die Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen hinsichtlich Stress oder alltäglicher Belastungen ab, wobei es zum einen darum geht, vorhandene Kompetenzen zu stärken und zum anderen neue Fertigkeiten aufzubauen.

Das Training setzt immer gezielt an den individuellen Belastungen der Teilnehmerinnen an und nutzt Methoden wie Gedankenstopp-technik, Entkatastrophisieren, kognitive Umstrukturierung und Problemlösetraining.

Dieses Kursprogramm beruht auf dem Stressimpfungstraining von Donald Meichenbaum und wurde um die Module Zeitmanagement, Genuss- und Kommunikationstraining ergänzt. Ein Skript mit Übungen und Informationen gehört zum Seminarumfang.

Kurs-Nr.: 12-1-050
Termine: Freitag, 23. März von 17:00 bis 20:00 Uhr und
 Samstag, 24. März von 10:00 bis 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 12-1-051
Termine: 8 x freitags, 18. Mai bis 6. Juli
 jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr

Beide Kurse:

Kosten: jeweils 120,- €
 Das Kursprogramm „Stressbewältigung“ wird von einigen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst, so dass für Sie nur ein geringer Betrag anfällt. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Ort: Praxis Sufeida
 Westender Weg 49, 58313 Herdecke
Referentin: Sylvia Sufeida, B.Sc. Psychologin und Stressmanagement-Trainerin, Herdecke
Verantwortlich: Petra Syring

Kooperation mit der Praxis für Ergotherapie Beate Brück, Witten und dem Frauenreferat im Evangelischen Kirchenkreis Hattingen-Witten

BEWEGEN STATT HEBEN

Zertifizierter Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich tätige Menschen

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen. Kinaesthetics bietet Ihnen ganz praktische Hilfestellungen, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie einen pflegebedürftigen Menschen in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten gesundheitsfördernd unterstützen und gleichzeitig Ihrer eigenen Gesundheit nicht schaden.

Ganz konkret geht es um Themen, welche Unterstützung Sie einem Pflegebedürftigen zum Beispiel beim Aufstehen vom Stuhl oder Rollstuhl anbieten, wie Sie einen Transfer aus dem Bett gestalten können oder wie Sie einem bettlägerigen Menschen einen Positionswechsel ermöglichen können – ohne rückschädliche Hebe-techniken anzuwenden.

Je nach Bedarf der Teilnehmer zeigt der Kurs Ihnen auch Möglichkeiten auf, wie Sie mit einem demenzerkrankten oder sterbenden Menschen kommunizieren können, wenn die gesprochene Sprache „nicht mehr ankommt“.

Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke oder Isomatte mitbringen.

Es ist eine Mindestteilnehmendenzahl von 6 Personen erforderlich. Maximal können 10 Personen teilnehmen.

INFO-ABEND: Donnerstag, 15. März, 19:00 bis 21:00 Uhr
Matthias-Claudius-Haus, Perthes-Ring 25, 45549 Sprockhövel
Anmeldung zum kostenlosen Infoabend bis zum 8. März.

Kurs-Nr.:	12-1-052
Termine:	6 x donnerstags, jeweils 17:30 bis 21:00 Uhr 19. April bis 31. Mai (außer 17. Mai)
Ort:	Tagespflege am Turm Bochumer Str. 8, 45549 Sprockhövel
Kosten:	30,- €
Referentin:	Susanne Grünewald, Kinaesthetics-Trainerin und Krankenschwester, Hagen
Verantwortlich:	Katharina Arnoldi
Anmeldung:	bis 30. März

**Information sowie weitere Termine und Kursorte
unter Telefon 02331 78 77 01**

Kooperation mit der „Tagespflege am Turm“ und dem Kompetenznetzwerk
Demenz, gefördert vom Ennepe-Ruhr-Kreis