

Beckenbodentraining für Frauen (Dorothea Storckenmaier)

Ein gut trainierter Beckenboden stärkt die Körpermitte, kann Inkontinenz, Gebärmutterensenkung und Hämorrhoiden vorbeugen und sorgt dafür, dass alle Organe an ihrem Platz bleiben. Im Kurs lernen Sie langsam, Schritt für Schritt, Ihren Beckenboden besser kennen und stärken diese wichtige Muskelgruppe.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sporthose, Gymnastik- oder Isomatte, kleines Kopfkissen, evtl. warme Socken.

353 Fortgeschrittene belegt

20.02. 10 x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr, Bürgerhaus Rosna, Weiherhaldenstr. 12
Gebühr: 56,00 €

354 Fortgeschrittene belegt

20.02. 10 x Dienstag, 18.15-19.15 Uhr, Bürgerhaus Rosna, Weiherhaldenstr. 12
Gebühr: 56,00 €

355

02.03. Faszien-Fit (Daniela Henselmann)

„Wer sich nicht bewegt, verklebt.“ (Dr. Robert Schleip)

Faszien sind aus Sport und Medizin nicht mehr wegzudenken. Inzwischen weiß man, dass Faszien verkleben bzw. verfilzen können, was Schmerzen verursacht. Diese Verklebungen können gelöst werden. Flüssigkeit kehrt dann wieder ins unterversorgte Bindegewebe zurück. Im Kurs werden Sequenzen mit Geräten, aber auch ohne Geräte durchgeführt. So sind Sie nach dem Training mobiler und lockerer, der Körper ist insgesamt geschmeidiger und beweglicher.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

5 x Freitag, 17.45-18.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 30,00 € (inkl. Gerätenutzung)

Verspannungen lösen durch Faszientraining – Anleitung zur Selbsthilfe (Karl-Heinz Holzhauer)

Jeder Muskel und jedes Organ ist von Bindegewebe umhüllt, den sogenannten Faszien. Wissenschaftler der Universität Ulm haben herausgefunden, dass durch einseitige Belastung, oder psychischen Stress die feinen Fasernetze verfilzen und verkleben. Die daraus resultierenden Verhärtungen und Verkürzungen der Faszien vermindern den Bewegungsspielraum von Muskulatur und Gelenken - oft sind Schmerzen die Folge. Mit stabilen Massagerollen und -bällen kann man die Technik der myofaszialen Entspannung ohne großen Aufwand, selbst sehr effektiv ausführen. Das Kursangebot kann die Teilnehmer in die Lage versetzen, Muskelverspannungen am ganzen Körper selbst zu lösen. Mit der gewünschten Muskelpartie legt man sich auf die Blackroll®-Massagerolle oder -bälle und rollt über den Muskel. Durch das Abstützen der [Arme](#) oder des nicht aktiven Beines lässt sich der Druck auf die Rolle, bzw. den massierten Muskel variieren. Der Kurs wird von einem

zertifizierten Blackroll®-Trainer geleitet und ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte.

350 5 x Montag, 19.00-20.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)

08.01. Gebühr: 20,00 € + 10,00 € Gerätemiete

356 5 x Montag, 19.00-20.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)

19.02. Gebühr: 20,00 € + 10,00 € Gerätemiete

357 5 x Montag, 19.00-20.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)

09.04. Gebühr: 20,00 € + 10,00 € Gerätemiete

358 5 x Montag, 19.00-20.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)

04.06. Gebühr: 20,00 € + 10,00 € Gerätemiete



359

06.04. Mit allen Sinnen dabei sein -

**Babymassage für Babys von der 6. Woche bis zum 10. Monat
(Ulrike Würfel-Steiner)**

Genießen Sie in babygerechter Atmosphäre die zärtlichen Kontakte durch die Harmonische Babymassage nach B. Walter gemeinsam mit Ihrem Baby. Wecken Sie alle Sinne Ihres Babys! Die natürliche, gesunde Entwicklung und das Entfalten der Persönlichkeit durch liebevolle Berührung und adäquate Sinnesreize sind wichtige Grundbausteine und Voraussetzungen für ein rundum gesundes Aufwachsen. Entspannung und Ruhe stehen genauso im Vordergrund wie die Ergänzung sprachlicher Kommunikation. Durch die Harmonische Babymassage kann das Immunsystem gestärkt, Verdauungsbeschwerden und Einschlafschwierigkeiten können günstig beeinflusst werden, ein gesundes Körpergefühl entwickelt sich. Zu den Lerninhalten zählen auch die Wirkung von Düften, Farben und Musik, Bewegung und Wahrnehmung. Die Dozentin ist Erzieherin, Massagekursleiterin für Babys und Kinder nach B. Walter und Aromatherapeutin.

Mitzubringen sind: Unterlage zum Sitzen (Isomatte u. Wolldecke), Unterlage (Decke, Fell o. Wickelunterlage) für Ihr Baby, ein Tuch zum Zudecken, die gewohnten Pflegeutensilien.

Freitags und Montags (6./9./13./16./20./23. April), 14.30-15.30 Uhr, Kinderhaus, Mühlgässle 22

Gebühr: 47,00 € (ermäßigt 5,00 €)

Ein Antrag auf Ermäßigung der Teilnahmegebühren ist möglich. Bitte fragen Sie uns.

351

07.05. Fit im Hirn mit der richtigen Ernährung

(Waltraud Brede, Gesundheitstrainerin Sebastian Kneipp Akademie)

Brainfood (Gehirnnahrung) sorgt für mehr Gehirnleistung und für eine bessere Stimmung. Schon Hippokrates sagte: „Was wir essen bestimmt unser Gemüt.“ Was für die „Geisteskraft“ hilfreich ist, wußte sogar der bekannte Natur- und Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp und war somit seiner Zeit voraus. Wenn auch Sie Wissenswertes erfahren möchten, was für Ihre Gehirnleistung von Nutzen ist, dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem informativen und kurzweiligen Vortrag. An diesem Abend erfahren Sie, was auf Ihren Teller kommen sollte und welche Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze die erforderlichen Inhaltsstoffe liefern um Ihr Gehirn leistungsstark zu halten.

Montag, 19.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 5,00 €