



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

# GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Wer sich bewegt,  
bringt etwas in Bewegung.*

Robert Lerch

## ATEMSPAZIERGANG IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

### WITTEN

**ORT:** Parkplatz links am  
Hohenstein – neben dem  
Streichelzoo –  
Hohenstein 32  
58453 Witten

**KURS-NR.:** 24-2-021

**TERMIN:** Montag, 19. August  
18:00 – 19:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-022

**TERMIN:** Freitag, 11. Oktober  
15:00 – 16:30 Uhr

### BEIDE VERANSTALTUNGEN:

**KOSTEN:** 15,- € je Veranstaltung

**REFERENTIN:** Ute Reinke,  
Heilpraktikerin, Dortmund

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

Mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining wird ein Einblick in die Atemtherapie im Naherholungsgebiet Hohenstein gegeben.

Es werden nur Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt. Atemtherapie kann sowohl bei Atembeschwerden, aber auch häufig bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Stress, Nervosität und weiteren Krankheitsbildern Linderung bringen.

### VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME:

Ein 1,5-stündiger Spaziergang in gemäßigtem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein.

Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein.

Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden.

Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

# AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

„Einfach abschalten“

Autogenes Training ist eine altbewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die z.B. zum Abbau von Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nervosität beiträgt und die Körper- und Selbstwahrnehmung, das Immunsystem, das Erleben von innerer Ruhe und Erholung sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen durch eigene Anleitung (Autosuggestion) sich selbst in einen Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen und dadurch psychische und körperliche Stressoren positiv zu beeinflussen.

→ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

→ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und – wenn nötig – ein Kissen mitbringen.

## SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita

**Grothestr. 2**

**58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 24-2-023**

**TERMINE:** 8 x dienstags,  
22. Oktober bis 10. Dezember,  
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

→ **INKLUSIV****BEWEGUNGSKURSE:  
LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT**

Für Menschen Ü70 mit leichtem Handicap oder auch Menschen mit Behinderungen

**SCHWELM****ORT: Lebenshilfe****Ennepe-Ruhr/Hagen****Christian-Ehlhardt-Haus****Lessingstr. 9****58332 Schwelm****KURS-NR.: 24-2-024****TERMINE:** 5 x donnerstags,

19. September bis 24. Oktober,

außer 3. Oktober,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 30,- €

erm. 15,- € für Bezieher\*innen

von Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTINNEN:**

Kirsten Forster und

Elke Schreiber, Entspannungs-  
pädagoginnen**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 /max. 10**ANMELDUNG:** ab sofort

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen, lernen die Teilnehmer\*innen eine Vielzahl von Entspannungs- und gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für Menschen nach einer Hüft- oder Knie-OP eignen.

Jeder Schritt zählt!

Schon das schnelle Gehen kurzer Strecken in Verbindung mit Koordinations- und Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich, es lindert auch viele chronische Beschwerden.

Im Mittelpunkt trainieren wir den Gleichgewichtssinn durch Wandern auf unebenem Waldboden mit speziellen Übungseinheiten. Außerdem wird die Kondition gesteigert, indem wir Steigungen „einbauen“.

→ **Auch bei leichtem Regen!**

**Bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.**

*In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*



Kinder, Jugend und Familie

Barrierefrei leben: Wohnen und Arbeiten

Unterstützung und Beratung

Senioren und Pflege

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

Wir sind da.  
Wo die Menschen uns brauchen.

→ **INKLUSIV**  
**DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN**

**SCHWELM**

**ORT: Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen Hauptstraße 116 58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 24-2-025**

**TERMINE:** 6 x montags, 19. August, 2. und 16. September, 28. Oktober, 11. November und 9. Dezember jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bzw. 30,-€ ermäßigt für Bezieher\*innen von Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:** Monika Volkmann-Lüttgen, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

*In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

→ **Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen zu 12,- € je Einheit.**

**KURSLEITER\*INNEN BEI DER EEB-EN**

**Anja Reimann**  
Feldenkraispädagogin

**Andrea Schleyer**  
Entspannungstrainerin

**Claudia Maschner**  
Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

**Corinna Kannacher**  
Pilates-Trainerin

**Dirk Bruszies**  
Rancher Regionalverband RVR

**Evelyn Anke**  
Yogalehrerin

**Ilona Schleichert**  
Gedächtnistrainerin,  
Entspannungspädagogin

**Kathrin Windgassen**  
Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

**Karin Erfurth**  
Circle Dance Lehrerin

**Kirsten Forster**  
Entspannungspädagogin

**Martlès Grasmann**  
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin

**Martina Kipp**  
Lehrerin für Innere Kampfkunst (Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang)

**Max Appelhoff**  
Feldenkraispädagoge

**Monika Volkmann-Lüttgen**  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

**Nina Schleichert**  
Dipl.-Päd., NLP-Practitioner und Master und Trainerin für Stressmanagement

**Ranja Kaiser**  
Diplom-Psychologin

**Ursula Hirschberg**  
OSTr' i.R., Englischdozentin

**Ute Reinke**  
Heilpraktikerin

→ **INKLUSIV**

## ENTSPANNUNGSMETHODEN KENNEN LERNEN „EINFACH ABSCHALTEN“

Kurse für Menschen mit und ohne Behinderungen

Entspannen lernen mit systematischen Techniken.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.

Bei regelmäßiger Anwendung können aktive Entspannungstechniken zu folgenden Erfolgen verhelfen:

- Verspannungen lösen und beruhigen
- die Körperwahrnehmung schulen
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz auch im Berufsalltag
- können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden

Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

→ Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit.

*In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

### SCHWELM

**ORT: Lebenshilfe**

**Ennepe-Ruhr/Hagen**

**Christian-Ehlhardt-Haus**

**Lessingstr. 9**

**58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 24-2-026**

**TERMINE:** 4 x dienstags,

17. September bis 8. Oktober

16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 40,- € / 20,- € ermä-

ßigt für Bezieher\*innen von

Sozialhilfe nach SGB XII

**KURS-NR.: 24-2-027**

**TERMINE:** 8 x dienstags,

22. Oktober bis 10. Dezember

16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 80,- € / 40,- € ermä-

ßigt für Bezieher\*innen von

Sozialhilfe nach SGB XII

### FÜR ALLE KURSE:

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,

Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort,

bis 1 Woche vor Kursbeginn

**SCHWELM**

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-028

**TERMINE:** 8 x mittwochs,  
18. September bis 27. November,  
außer 9. und 16. Oktober,  
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

## ENTSPANNUNGSMIX – VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KENNEN LERNEN

In diesem Kurs erhalten Teilnehmende die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Es werden Elemente aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung, der Meditation, Achtsamkeitsübungen, und verschiedene Atemübungen vorgestellt und dann entsprechend angewendet.

Durch regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken kann unter anderem das Immunsystem gestärkt, ein tieferer und verbesserter Schlaf gefördert, Kopfschmerzen und Nervosität gemindert und bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit erlangt werden.

Die Teilnehmenden erlernen mithilfe der Entspannungsübungen sich wieder mehr ihrer inneren Ruhe und Gelassenheit zuzuwenden und so neue Kraft und Energie zu tanken.

# DER KÜSTERLADEN



Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe  
**Bücher zum Leben & Glauben**

Taufkerzen  
original Herrnhuter Sterne  
Bibeln für Kinder und Erwachsene  
Karten und Geschenke mit Stil

burgstraße 3 | hattingen-blankenstein  
mo - sa 15.00 - 18.00 uhr | telefon 02324 / 3 21 77



## FELDENKRAIS – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einem Physiker, Ingenieur und Judosportler (1904 – 1984) benannt. Mit ihr können wir alle unsere Bewegungen verbessern, unabhängig von Alter oder Konstitution.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre gewohnten Bewegungsabläufe kennen, erforschen neue, oft ungewohnte Bewegungen und nehmen Unterschiede zu Ihren Alltagsgewohnheiten wahr. In angeleiteten Bewegungslektionen verfeinert sich die Körperwahrnehmung und die Teilnehmer\*innen lernen neue Möglichkeiten an müheloser Bewegung, um im Alltag mehr Stabilität, Leichtigkeit und Freude zu erfahren.

*„Diese Lektionen haben den Zweck, Fähigkeit zu erhöhen, d.h. die Grenzen dessen zu erweitern, was einem möglich ist; ihm beizubringen, dass er auch könne, was er vermag; ihm das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm.“*

Moshé Feldenkrais

Die einzelnen Stunden finden vorwiegend im Liegen statt, aber auch im Sitzen oder Stehen. Bitte tragen Sie nicht einengende Alltagskleidung und bringen Yoga- oder Isomatte, Decke, Stoppersocken und ein flaches Kissen zur Unterlagerung des Kopfes mit.

→ Der Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an der Feldenkraismethode haben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

### SCHWELM

**ORT:** Paulus Gemeindehaus,  
Oberloh 14, 58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-029

**TERMINE:** 7 x dienstags,  
27. August bis 8. Oktober  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 84,- €,  
ab 8 Personen 68,- €

**KURS-NR.:** 24-2-030

**TERMINE:** 8 x dienstags,  
29. Oktober bis 17. Dezember,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 96,- €,  
ab 8 Personen 80,- €

### BEIDE KURSE:

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**REFERENTIN:** Anja Riemann,  
Feldenkraispädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
bis spätestens eine Woche  
vor Kursbeginn

## FELDENKRAIS VON FUSS BIS KOPF – WIE GEHT ES SICH, WIE STEHT ES SICH?

### SCHWELM

**ORT:** Bewegt lernen –  
Kursraum (1. Etage) im Hotel  
Fritz am Brunnen  
Brunnenstr. 24-28  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-031

**TERMIN:** Samstag,  
28. September,  
10:00 – 14:00 Uhr

**KOSTEN:** 50,- €,  
ab 7 Personen 45,- €

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**REFERENT\*IN:** Anja Riemann,  
Feldenkraispädagogin,  
Max Appelhoff,  
Feldenkraispädagogin

**VERANTWORTLICH:**  
Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
bis spätestens eine Woche  
vor Kursbeginn

An einem Samstag werden wir gemeinsam mit Ihnen in verschiedenen angeleiteten Feldenkrais-Lektionen erkunden, was in unserem Organismus alles am Gehen und Stehen beteiligt ist.

Gemeinsam werden wir die stützende Kraft der Füße und der Beine, die Kraftweiterleitung durch Becken und Brustkorb, den Einfluss auf die Haltung des Kopfes und die gegenseitigen Wechselwirkungen all dessen erforschen.

In diesem Tages-Workshop lernen Sie unterschiedliche Bewegungsabläufe kennen, die Ihnen Stabilität und Leichtigkeit im Alltag vermitteln.

→ Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an der Feldenkrais Methode haben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

→ Bitte bequeme Alltagskleidung tragen, die Lektionen finden im Liegen statt.

→ Bringen Sie bitte eine Yoga- oder Isomatte, Decke, Stoppersocken und ein flaches Kissen zur Unterlagerung des Kopfes mit.

## GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können.

Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis.

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 teilnehmen (jeweils 15,- 3).**

*In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und der Ev. Gemeinde Sprockhövel-Bredenscheid*

### FÜR FORTGESCHRITTENE

#### WITTEN

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 24-2-032

**TERMINE:** 6 x mittwochs,  
28. August, 4., 11., 25. September,  
2. und 9. Oktober  
10:30 – 12:00 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-033

**TERMINE:** 6 x mittwochs,  
30. Oktober bis 4. Dezember  
10:30 – 12:00 Uhr

#### ALLE KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE:

**KOSTEN:** 72,-€ bei min. 7 TN

#### REFERENTIN:

Ilona Schleichert,  
Gedächtnistrainerin,  
Entspannungspädagogin

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

### FÜR ANFÄNGER

#### SPROCKHÖVEL

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-  
Sprockhövel, Perthesring 18,  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 24-2-034

**TERMINE:** 5 x montags,  
19. August bis 23. September,  
10:00 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-035

**TERMINE:** 5 x montags,  
19. August bis 23. September,  
11:30 – 13:00 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-036

**TERMINE:** 5 x montags,  
28. Oktober bis 9. Dezember,  
außer 4. + 25. November,  
10:00 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-037

**TERMINE:** 5 x montags,  
28. Oktober bis 9. Dezember,  
außer 4. + 25. November,  
11:30 – 13:00 Uhr

#### ALLE KURSE FÜR ANFÄNGER:

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 6 TN

#### REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

.....  
**WITTEN-STOCKUM**

**ORT:** Paul-Gerhardt-Haus  
Mittelstraße 9  
58454 Witten

**KURS-NR.: 24-2-38**

**TERMINE:** 9 x donnerstags,  
8. August bis 10. Oktober,  
außer 3. Oktober  
11:00 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 54,- €

**REFERENTIN:** Andrea Schleyer

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

**KURS-NR.: 24-2-39**

**TERMINE:** 9 x donnerstags,  
8. August bis 10. Oktober,  
außer 3. Oktober  
12:00 – 12:45 Uhr

**KOSTEN:** 54,- €

**REFERENTIN:** Andrea Schleyer

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

**KURS-NR.: 24-2-40**

**TERMINE:** 7 x donnerstags,  
31. Oktober bis 12. Dezember  
11:00 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 42,- €

**REFERENTIN:** Elke Schreiber

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

**KURS-NR.: 24-2-41**

**TERMINE:** 7 x donnerstags,  
31. Oktober bis 12. Dezember  
12:00 – 12:45 Uhr

**KOSTEN:** 42,- €

**REFERENTIN:** Elke Schreiber

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

.....  
**WITTEN**

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.: 24-2-42**

**TERMINE:** 14 x donnerstags,  
22. August bis 12. Dezember,  
außer Herbstferien  
9:00 – 9:45 Uhr

**KOSTEN:** 84,- € ab 7 TN

**REFERENTIN:** Nina Schleichert

**TN-ZAHL:** max. 11

**KURS-NR.: 24-2-43**

**TERMINE:** 14 x donnerstags,  
22. August bis 12. Dezember,  
außer Herbstferien  
11:00 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 84,- € ab 7 TN

**REFERENTIN:** Nina Schleichert

**TN-ZAHL:** max. 11

**FÜR DIE GANZE KURSREIHE:**

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:**

ab sofort

**→ GENERATION 60+  
HOCKERGYMNASTIK  
„60 PLUS“ SENIORENSPORT**

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

*→ Kurse in Schwelm und Sprockhövel finden Sie auf der nächsten Seite 40!*

## → **GENERATION 60+** **HOCKERGYMNASTIK** **„60 PLUS“ SENIORENSPORT**

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

→ *Kurse in Witten und Witten-Stockum  
finden Sie auf der vorherigen Seite 39!*

### **SCHWELM**

**ORT:** Petrus Gemeindehaus  
Kirchplatz  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-44

**TERMINE:** jeweils 7 x montags,  
26. August bis 7. Oktober  
9:30 – 10:30 Uhr

**KOSTEN:** 49,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15

**KURS-NR.:** 24-2-45

**TERMINE:** jeweils 7 x montags,  
26. August bis 7. Oktober  
10:45 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 49,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15

**KURS-NR.:** 24-2-46

**TERMINE:** jeweils 8 x montags,  
28. Oktober bis 16. Dezember  
9:30 – 10:30 Uhr

**KOSTEN:** 55,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15

**KURS-NR.:** 24-2-47

**TERMINE:** jeweils 8 x montags,  
28. Oktober bis 16. Dezember  
10:45 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 55,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15

### **SPROCKHÖVEL**

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-  
Sprockhövel, Perthesring 18  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 24-2-48

**TERMINE:** 7 x mittwochs,  
28. August bis 9. Oktober  
10:00 – 11:00 Uhr

**KOSTEN:** 49,- € ab 7 TN

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**KURS-NR.:** 24-2-49

**TERMINE:** 7 x mittwochs,  
28. August bis 9. Oktober  
11:15 – 12:15 Uhr

**KOSTEN:** 49,- € ab 7 TN

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**KURS-NR.:** 24-2-50

**TERMINE:** 8 x mittwochs,  
30. Oktober bis 18. Dezember  
10:00 – 11:00 Uhr

**KOSTEN:** 55,- € ab 7 TN

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**KURS-NR.:** 24-2-51

**TERMINE:** 8 x mittwochs,  
30. Oktober bis 18. Dezember  
11:15 – 12:15 Uhr

**KOSTEN:** 55,- € ab 7 TN

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

### **FÜR DIE GANZE KURSREIHE:**

**REFERENTIN:** Kirsten Forster

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort

**SPROCKHÖVEL**

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-  
Sprockhövel  
Perthesring 18  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 24-2-052

**TERMIN:** Dienstag, 27. August  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-053

**TERMIN:** Dienstag,  
17. September, 10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-054

**TERMIN:** Dienstag, 8. Oktober  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-055

**TERMIN:** Dienstag,  
5. November, 10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-056

**TERMIN:** Dienstag,  
3. Dezember, 10:30 – 11:30 Uhr

**SCHWELM**

**ORT:** Haus der Kirche  
Pottthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-057

**TERMIN:** Donnerstag,  
29. August, 16:00 – 17:00 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-058

**TERMIN:** Freitag, 27. September  
16:00 – 17:00 Uhr

**KURS-NR.:** 24-2-059

**TERMIN:** Freitag, 29. November  
16:00 – 17:00 Uhr

**ALLE KURSE:**

**KOSTEN:** 20,- €  
je Veranstaltung

**REFERENTIN:** Kirsten Forster  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 7

**ANMELDUNG:** ab sofort

**KLANGREISE:  
MEDITATIONEN MIT  
KLANGSCHALEN**

Finden sie die richtige Balance  
für ihren persönlichen und  
beruflichen Alltag!

Das Ziel der Veranstaltung ist das Ankommen in ihrem Körper und wahrnehmen dessen, was die Klänge der Klangschale in uns bewegen und berühren. Wir landen ganz im Moment und können unsere Verbundenheit spüren mit allem was ist. Hier kommen sie zur Stille, hier dürfen sie sein.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn

- bei Ihnen im Außen viel los ist
- Ihre Gedanken nicht stillstehen
- Sie sich mehr Leichtigkeit für Ihren Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen

## → **GENERATION 60+** **LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN IM JOHANNISZENTRUM**

„Fit und gesund bleiben“

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik werden gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke/Isomatte mitbringen.

→ Sie können auch an einer Einzelstunde zu 8,- € pro Einheit teilnehmen.

*In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten*

## **MEDITATIONSKURS**

„Einfach SEIN“

Meditation kann die Herausforderungen des Alltags durch eine Praxis der inneren Ruhe und Gelassenheit ausgleichen. Regelmäßige meditative Übungen haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen für Körper, Geist und Seele. Die Meditationsabende laden ein, innezuhalten, die Antworten der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und einfach im Hier und Jetzt zu sein. Sie laden ein, Anspannung abzubauen. Gleichzeitig kann neue Kraft geschöpft werden und eine positive Work-Life-Balance entstehen. Die Gruppe ist geeignet für in der Meditation ungeübte wie auch geübte Menschen.

→ Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

Programm 2024-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

### ..... **WITTEN**

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 24-2-060

**TERMINE:** 14 x donnerstags,  
22. August bis 12. Dezember,  
außer Herbstferien  
von 10:00 – 10:45 Uhr

**KOSTEN:** 84,- €

**REFERENTIN:** Nina Schleichert,  
Dipl.-Pädagogin und Trainerin  
für Stressmanagement

**REFERENTIN:** Nina Schleichert,  
Dipl.-Pädagogin und Trainerin  
für Stressmanagement

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12 TN

**ANMELDUNG:** ab sofort

### ..... **SCHWELM**

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-061

**TERMINE:** 3 x mittwochs,  
4. bis 18. Dezember  
19:00 – 20:00 Uhr

**KOSTEN:** 45,- €

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

## PILATES-KURSE

### Achtsamkeit und Selbstreflexion zu mehr Ausgeglichenheit

#### WITTEN

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonnhoefferstr. 10  
58452 Witten

#### KURS-NR.: 24-2-062

**TERMINE:** 4 x freitags,  
13. September bis 11. Oktober,  
außer 4. Oktober  
9:30 – 11:00 Uhr

**KOSTEN:** 40,- €

#### KURS-NR.: 24-2-063

**TERMINE:** 4 x freitags,  
13. September bis 11. Oktober,  
außer 4. Oktober  
11:15 – 12:45 Uhr

**KOSTEN:** 40,- €

#### KURS-NR.: 24-2-064

**TERMINE:** 6 x freitags,  
8. November bis 13. Dezember  
9:30 – 11:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- €

#### KURS-NR.: 24-2-065

**TERMINE:** 6 x freitags,  
8. November bis 13. Dezember  
11:15 – 12:45 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € pro Kurs

Mit wohltuenden, kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie erlernen rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchensgerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen Anschub für die nachhaltige Änderung von Stress erzeugenden Gewohnheiten im Berufsalltag. Losgelöst vom Arbeitsalltag können die Teilnehmer aus eingefahrenen Gewohnheiten herauskommen und neue, im Alltag entlastende Rituale einüben. Nach jeder Kurseinheit kann mehr Gelassenheit und Entspannung, auch gerade am Arbeitsplatz, gefördert werden.

Es sind auch Menschen mit Rückenproblemen angesprochen. Die Kurse richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Dozentin geht bei jeder Übung auf die jeweiligen Niveaustufen der einzelnen Teilnehmer\*innen ein.

→ Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

*Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten*

#### FÜR ALLE KURSE:

##### REFERENTIN:

Corinna Kannacher,  
Pilates-Trainerin

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort



# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An acht Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

→ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

→ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen bereit legen.

## SCHWELM

**ORT:** Yogastudio Einfach Yoga,  
Wilhelmstr. 2  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 24-2-066

**TERMINE:** 8 x dienstags,  
22. Oktober bis 10. Dezember  
10:30 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** Kosten: 120,- €  
pro Kurs (die gesetzlichen  
Krankenkassen übernehmen  
bis zu 80 % der Kosten. Eine  
Zertifizierung des Kurses von  
der zentralen Prüfstelle für  
Prävention liegt vor.)

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 7

**ANMELDUNG:** ab sofort

## TAI CHI CHUAN

### SCHWELM

**ORT:** Tanzzentrum  
Ennepe-Ruhr, Wiedehaufe 8  
58332 Schwelm  
**KURS-NR.:** 24-2-067

**TERMINE:** 12 x freitags,  
16. August bis 29. November,  
außer 6. September, Herbst-  
ferien und 1. November  
10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 216,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen  
übernehmen bis zu 80 % der Kosten.  
Eine Zertifizierung des Kurses von der  
zentralen Prüfstelle für Prävention  
liegt vor.)

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltags-taugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmo-nisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetativen Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressab-bau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisations-krankheiten. Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

→ Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.

*Kooperationen mit dem Tanzzentrum Ennepe-Ruhr Schwelm und der Evangelischen Kirchengemeinde Sprockhövel*

### SPROCKHÖVEL

**ORT:** Ev. Kirchengemeinde  
Bredenscheid-Sprockhövel,  
Perthesring 18  
45549 Sprockhövel  
**KURS-NR.:** 24-2-068

**TERMINE:** 10 x donnerstags,  
22. August bis 21. November,  
außer 5. September,  
12:30 – 13:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen  
übernehmen bis zu 80 % der Kosten.  
Eine Zertifizierung des Kurses von der  
zentralen Prüfstelle für Prävention  
liegt vor.)

### BEIDE KURSE:

#### REFERENTIN:

Martina Kipp, Lehrerin für  
Innere Kampfkunst (Taijiquan-  
Xingyiquan-Baguazhang)

**VERANTWORTLICH:** PetraSyring

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

**ANMELDUNG:** ab sofort

## → **GENERATION 60+** **YOGA AUF DEM STUHL**

Yoga fördert die Bewegung, Atmung und Entspannung und verbessert die Konzentration. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form in der Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen den persönlichen Voraussetzungen anzupassen. Auch wenn körperliche Einschränkungen und gesundheitliche Probleme bestehen, ist es möglich, Erfahrungen mit Yoga zu machen.

Die Übungen werden dann individuell angepasst, im Sitzen auf dem Stuhl und im Stand am Stuhl. Alle Übungsfolgen werden durch das bewusste Atmen begleitet. Den Abschluss einer Yogastunde bildet eine Entspannungsreise durch den Körper.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Koordination und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration.

→ Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken, eine kleine Decke und ein Getränk mitbringen.

*Kooperation mit dem Ev. Johanneszentrum Hattingen*

---

### **HATTINGEN**

**ORT:** Ev. Johanneszentrum  
Uhlandstraße 32  
45527 Hattingen

**KURS-NR.:** 24-2-069

**TERMINE:** 4 x dienstags,  
17. September bis 8. Oktober  
10:30 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 35,- €

**KURS-NR.:** 24-2-070

**TERMINE:** 6 x dienstags,  
29. Oktober bis 3. Dezember  
10:30 – 11:45 Uhr

**KOSTEN:** 53,- €

### **ALLE KURSE**

**KOSTEN:** 35,- € pro Kurs

**REFERENTIN:**

Evelyn Anke, Yogalehrerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

→ **SELBSTHILFE-ANGEBOT**  
**WALDGRUPPE FÜR KREBSBETROFFENE**  
**VON BRUST-UND ANDEREN GYNÄKOLOGISCHEN**  
**KREBSERKRANKUNGEN**

.....  
**WITTEN**

**ORT: wechselnde Treffpunkte an Waldgebieten im Raum Witten** – Bekanntgabe einige Tage vorher via WhatsApp-Gruppe

**TERMINE:**  
jeden 3. Donnerstag im Monat  
von 10:00 – 12:00/13:00 Uhr

**ANSPRECHPARTNERIN:**  
Ranja Kaiser

→ **Bitte mitbringen:**  
**Wetterfeste Kleidung**  
**und Schuhwerk,**  
**Sitzunterlage, Getränk**

In der akuten Behandlungsphase fällt es vielleicht schwer, sich allein zum Spaziergang aufzuraffen, insbesondere wenn man sich geschwächt durch die Behandlung fühlt. Teilweise finden Familienangehörige oder der Freundeskreis nicht die passenden Worte.

Unter Gleichbetroffenen und besonders im Gehen fällt es leichter, in Worte zu fassen, was Betroffene bewegt. Wir stärken unser Immunsystem beim Spaziergang durch den Wald und uns gegenseitig, um möglichst gut durch diese für Körper und Seele belastende Zeit zu kommen. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen mit der Behandlung (Chemo, Operation, Bestrahlung, Reha, Umgang mit Nebenwirkungen, familiäre Auswirkungen etc.) und erleben gegenseitige Unterstützung und Solidarität. Zwischendurch gehen wir auch mal schweigend, um die Wahrnehmung für die äußere wie auch die innere Natur, die eigene Befindlichkeit und unsere Bedürfnisse zu fördern.

→ **Weitere Infos per E-Mail:**  
wald.gegen.krebs@gmail.com  
Selbsthilfe-Witten@paritaet-nrw.org

